

Grondslagen voor verliefdheid^o

H. Rombouts*

In dit artikel wordt een beschrijving gegeven van de algemene kenmerken van het ontstaansproces van verliefdheid. Het materiaal daarvoor bestaat uit interviews met verliefde mensen. Uitgangspunt voor de analyse was Stendhal's model van de liefde. Een essentieel punt hieruit, de betekenis van een perceptie van toegankelijkheid van de ander, en dus van hoop, vonden wij bevestigd. Verder wordt gesuggereerd dat het benoemen van de eigen reactie met 'ik ben verliefd' een rol speelt bij het duurzaam worden van de reactie, maar niet, zoals vaak gesteld wordt, bij het ontstaan er van.

Het verschijnsel 'verliefdheid' stelt de psychologie voor tenminste twee problemen. Het eerste probleem is te beschrijven waaruit het 'extra' bestaat, dat verliefdheid onderscheidt van andere interesses die mensen in elkaar kunnen hebben. Het tweede is duidelijk te maken welke de voorwaarden zijn voor ontstaan en verloop van verliefdheid. Dit artikel heeft betrekking op het tweede probleem. Het is het verslag van een onderzoek waarin de ontstaansgeschiedenissen van 22 verliefdheden zijn bestudeerd.

Verliefdheid is in dit onderzoek geoperationaliseerd in termen van 1) de eigen mededeling van de proefpersonen, en 2) een structurele beschrijving die tot stand is gekomen in een reeks analyses van systematisch verzamelde gegevens van verliefde mensen (Rombouts 1983, 1985, 1987). Uit dit werk blijkt dat verliefdheid een uitgesproken erotische interesse is, die gericht is op een bepaald persoon, en die beschrijfbaar is in termen van twee met elkaar samenhangende actiebereidheden: één om de lichamelijke aanwezigheid van de ander zoveel mogelijk op te zoeken, en één om de ander

* Psychologe, Universitair Docente, Vakgroep Psychonomie, Universiteit van Amsterdam, Weesperplein 8, 1018 XA Amsterdam.

^o geaccepteerd 11 augustus 1987.

zo veel mogelijk aan te raken, te kussen e.d. Beide bereidheden zijn goed operationaliseerbaar. Ze blijken in het gedrag (men zoekt de ander veel op, of men probeert dat te doen, zelfs als men weet dat een ontmoeting niet waarschijnlijk is, men raakt de ander aan als dat maar even kan), en vooral ook in voor de verliefdheid kenmerkende gedachten en gevoelens (de fantasie): men denkt steeds aan de ander en stelt zich duizend dingen voor die samen met de ander gedaan zouden kunnen worden en hoe heerlijk dat allemaal zou zijn. Naast deze twee gerichte veranderingen in actiebereidheid vindt men ook blijken van meer globale veranderingen. Zowel een algehele activatie komt voor, de neiging te juichen, te huppelen, te zingen, als ook rusteloosheid, niet stil kunnen zitten, zich nergens op kunnen concentreren. Opmerkelijk is dat deze activatie en rusteloosheid, die soms als typerend voor verliefdheid worden gezien, nauwelijks met de gerichte actiebereidheden samenhangen en ook veel minder vaak voorkomen. Anders gezegd: maar een deel van de verliefden is springerig of rusteloos, maar allemaal willen ze steeds bij de ander zijn en kunnen ze niet van hem of haar afblijven.

Er is een opmerkelijke overeenkomst tussen deze beschrijving en de impressionistische beschrijving van verliefdheid die Stendhal (1820) ruim anderhalve eeuw geleden gaf. Ook bij Stendhal ligt het accent op de allesoverheersende drang om in de fysieke nabijheid van de ander te verkeren en hem of haar zintuigelijk te genieten, daadwerkelijk als dat kan, in elk geval in de fantasie. Interessant is nu dat Stendhal deze structurele kenmerken van de verliefdheid verder uitwerkt in termen van verschillende soorten van fantasieën, welke hij koppelt aan eigen, specifieke ontstaansvoorwaarden. Dit leidt tot een procesmodel, waarin het ontstaan van verliefdheid wordt beschreven in termen van een zestal stappen:

1. Stadium 1: *bewondering* (l'admiration). Stendhal bedoelt hiermee een bewust geregistreerde aantrekkelijkheid, de perceptie: wat een leuk, aantrekkelijk iemand is dat.
2. *Bewondering* wordt *tedere bewondering*, d.w.z. er ontstaan vluchtige erotische fantasieën: 'wat zou het heerlijk zijn haar te kussen, door haar gekust te worden'. Zulke gedachten komen op als het subject moed vat, als de ander interesse toont, of als de omstandigheden afstandverkleinend werken.
3. Er ontstaat *hoop*: de ander geeft tekenen dat hij of zij zich gewonnen geeft.
4. Het subject is nu *verliefd*: hij scheidt behagen in het voorwerp van zijn

liefde, hij wil haar zo dicht mogelijk bij zich zien, haar aanraken, zij wil hem met al haar zinnen genieten.

5. De verliefdheid ontwikkelt zich in de vorm van de zg. *eerste cristallisatie*: de verliefde tooit zijn geliefde met alle mogelijke perfecties en stelt zich de eindeloze reeks heerlijkheden voor die er met de geliefde te genieten zijn.

6. Vrijwel onmiddellijk doet zich nu een nieuwe ontwikkeling voor, de *tweede cristallisatie*. Twijfel maakt zich van de verliefde meester, hij gaat zich afvragen 'houdt ze wel echt van me', en om die twijfel uit te bannen gaat hij welbewust op zoek naar bewijzen van liefde. Stendhal's beschrijving doet op dit punt denken aan Solomon's theorie (1980) over verworven motivatie, waarin met name ook de liefde als verslavingsgedrag beschreven wordt.

Stendhal's model heeft als leidraad gefungeerd bij de beschrijving van het ontstaan van verliefdheid die wij in de volgende paragrafen geven. De aandacht is daarbij speciaal gericht geweest op twee, o.i. centrale, punten uit dit model: 1) Anders dan in de meeste theorieën (zie Friedlander en Morrison, 1980) het geval is, acht Stendhal niet een conditie van frustratie, maar een conditie van hoop verantwoordelijk voor het ontstaan van verliefdheid, en 2) niet de ontdekking dat de ander een geschikte partner is (zie bv. Huesmann, 1980; Murstein, 1980), maar het mechanisme van de verliefdheid zelf zorgt er voor dat men aan de geliefde gebonden raakt. Er is namelijk een 'point of no return', dat wil zeggen, wie eenmaal overtuigd is van succes is 'verkocht': het bij uitstek bindende duo van de hoop en de twijfel is dan niet meer tegen te houden.

Het onderzoek

Proefpersonen: Er werden 22 mensen ondervraagd: 10 mannen en 12 vrouwen. Twee van hen waren scholier, drie studeerden aan een lerarenopleiding, de overigen waren student psychologie. De leeftijden varieerden tussen 17 en 43 jaar, de modus was 23. Twee mannen en een vrouw waren verliefd op iemand van het eigen geslacht. Van 13 van de 22 verliefdheden was duidelijk dat zij beantwoord werden, van drie stond vast dat dat niet het geval was, van de overige moest nog blijken hoe het zou gaan. De steekproef is dus representatief voor de werkelijkheid wat betreft in eerste instantie voor de hand liggende verschillen in omstandigheden, er is alleen een bias in de richting van wat langer durende verliefdheden. Dit is o.i. onvermijdelijk: mensen die maar heel kort of vluchtig verliefd zijn melden zich uiteraard niet snel voor een onderzoek als dit.

Omdat de herinnering aan de concrete gang van zaken doorgaans snel verdwijnt, hebben wij gezocht naar mensen die nog niet lang, hooguit een maand of wat, verliefd waren. Het contact met de ondervraagden kwam tot stand middels oproepen op de prikboarden van het psychologisch laboratorium en een instituut van de lerarenopleiding, en in een enkel geval ook doordat de betrokkene via via van het onderzoek gehoord had.

De *duur* van de gesprekken was ongeveer twee uur.

Interviewers waren de auteur (11 interviews), en een mannelijke en een vrouwelijke stagiair (resp. 5 en 6 interviews).

Structuur van de interviews: in ieder interview kwamen de volgende drie punten aan de orde:

1. Was er een moment waarop de ander het subject expliciet als aantrekkelijk trof, en zo ja, wat waren toen precies de omstandigheden?
2. Welke omstandigheden waren er en welke gebeurtenissen vonden plaats in de periode dat er een preoccupatie met de ander ontstond, in de zin dat men merkte dat men bij de ander wilde zijn en over de ander ging fantaseren.
3. Welke omstandigheden waren er en welke gebeurtenissen vonden plaats in de periode waarin het subject merkte dat hij of zij zijn gedachten en wensen t.a.v. de ander niet meer kon beheersen.

Doel van de analyse is een beschrijving te geven van het ontstaansproces van verliefdheid. Die beschrijving wordt gepresenteerd in drie achtereenvolgende paragrafen. In de eerste daarvan komen de volgende vragen aan de orde: welke was de eerste indruk van de geliefde, spelen bij het ontstaan van die indruk speciale eigenschappen (met name uiterlijke aantrekkelijkheid) een rol, en hoe frequent komt verliefdheid op het eerste gezicht voor. In paragraaf 4 gaan we dan na welke de factoren zijn die de eigenlijke verliefdheid, dus de drang bij de ander te zijn en van die ander te genieten, op gang brengen. Speelt hierbij inderdaad, zoals Stendhal veronderstelt, al of niet vermeende benaderbaarheid van de ander een centrale rol? In paragraaf 5 tenslotte onderzoeken we of er aanwijzingen zijn voor het bestaan van een 'point of no return', en zo ja welke factoren daar dan een rol in spelen.

De ander maakt indruk. Het begin?

Tien van onze 22 itees herinneren zich absoluut niet waar en wanneer zij de ander precies hebben leren kennen, en ook niet waarom of naar aanleiding waarvan de ander aan betekenis voor hen begon te winnen. Geen van deze tien itees kan aangeven waardoor zijn of haar perceptie van de ander

veranderde: 'ik kende hem van gezicht al heel lang, nu werd hij ook lid van . . . , ik denk wel dat dat het heel erg versterkt heeft, leuk over politieke zaken, leuk over andere dingen . . . , na de vergaderingen naar het café.' 'We gingen wel met elkaar om en zo. In de pauzes vlogen we op elkaar af, dan deed je gek. Toen ik bij haar in de klas kwam toen begon het eigenlijk, dat we elkaar zagen.' De verhalen van de overige acht itees waren van dezelfde soort. Steeds lijkt een toevallig ontstaan regelmatig contact van cruciale betekenis in de ontstaansgeschiedenis van de attractie. Dit is uiteraard geheel in overeenstemming met de bekende wet 'bekend maakt bemind' (Zajonc 1980).

De twaalf overige itees konden daarentegen precies vertellen waar ze de ander voor het eerst hadden opgemerkt. Zonder uitzondering had de ander ook nogal wat indruk gemaakt. De omstandigheden waaronder dat gebeurde waren de voor de hand liggende: tijdens een feestje, tijdens college, in een café, in een vereniging. Tien van de twaalf zeggen dat ze vooral onder de indruk waren van het uiterlijk van de ander. Of het daarbij altijd om puur fysieke schoonheid ging moet betwijfeld worden: 'Ze is niet echt ontzettend knap, gewoon, hoe moet je dat zeggen, ze zag er gewoon leuk uit'. Meestal komt er nog iets bij: 'ze zag er leuk uit (. . .), haar manier van reageren op dingen (. . .) zat met gepaste reserve te luisteren maar toch heel erg aandachtig'; 'iets overheersends in zijn blik, hij regelt alles, hij hield een praatje, hij zag er ook heel leuk uit'. Twee itees maken geen melding van aantrekkelijkheid van het uiterlijk: 'dat kwam doordat hij zich zo lief opstelde naar die vriend van ons', en 'komt er iemand op me af die ik nog nooit gezien had, die zegt "goh, daarnet zat je zo boos te kijken en nu heb je lichtjes in je ogen" . . . in de loop van de avond kwam hij steeds naar me toe met verhalen, en hij was duidelijk wel geïnteresseerd'.

Toch was maar bij twee mensen sprake van verliefdheid 'op het eerste gezicht': alleen bij hen nam de fantasie meteen een grote vlucht, alleen zij raakten gepreoccupeerd met mogelijkheden de ander opnieuw te zien. Beiden vonden de ander niet alleen uiterlijk aantrekkelijk: de één vond haar ook lekker ruiken, en het contact 'gezellig', de ander zegt: 'ik vond hem leuk zoals hij deed en zo. Want meestal als ik bij vreemde mensen ben, ben ik verlezen en dat heeft hij helemaal niet. En de manier waarop hij praatte, hij zei geen stomme dingen.' Bij de overige tien echter was van verliefdheid geen sprake. De ander had indruk gemaakt, maar daar bleef het bij. Wel gaven alle tien aan dat die gunstige indruk bij volgende ontmoetingen (die soms met grote tussenpozen plaats vonden) steeds bevestigd werd. Er was dus

in deze gevallen wel sprake van een echt appèl: van een consistent aangesproken worden door iemand met dat uiterlijk en die manier van doen. Zo'n appèl leidt echter niet noodzakelijk tot pogingen tot contact of tot fantasieën over contact.

Resumerend kunnen we het volgende zeggen:

- 1) Anders dan op grond van Stendhal's model voorspeld zou moeten worden begint slechts ongeveer de helft van de door ons onderzochte verliefdheden met een perceptie van 'wat een bijzonder iemand is dat'.
- 2) Als verliefdheden daar wel mee beginnen (en in meer dan de helft van de gevallen was dat dus zo) dan berust die perceptie vrijwel altijd op de fysieke aantrekkelijkheid van de ander. Dit lijkt in overeenstemming met de bevinding van Walster, Aronson, Abrahams en Rottman (1966), dat romantische attractie in hoofdzaak een kwestie is van fysieke aantrekkelijkheid. Het feit echter dat de uiterlijke aantrekkelijkheid van de ander alleen als factor genoemd wordt door mensen die de ander bij de eerste ontmoeting al opvallend aantrekkelijk vonden (zie Averill en Boothroyd 1977, die hetzelfde vonden) maakt dat verband echter mogelijk triviaal. Immers, waar zou een gunstige indruk anders op moeten berusten onder die omstandigheden?

We moeten hierbij overigens wel aantekenen dat alle 22 itees, dus ook de tien die in eerste instantie niets bijzonders in de ander zagen, zeggen het object van hun verliefdheid nu, dus ten tijde van het interview, in hoge mate fysiek aantrekkelijk te vinden. Hetzelfde vonden we in de eerder genoemde vragenlijststudies. Er is dus wel degelijk sprake van een relatie tussen fysieke aantrekkelijkheid en verliefdheid. Die relatie is echter in veel gevallen blijkbaar niet causaal in de zin van: ik vond hem zo aantrekkelijk en daarom werd ik verliefd, maar eerder intrinsiek: de ander aantrekkelijk vinden is een kenmerk van de verliefdheid.

- 3) Het feit dat wij in onze steekproef slechts twee gevallen aantreffen van verliefdheid op het eerste gezicht, maakt de conclusie waarschijnlijk dat verliefdheid op het eerste gezicht veel minder voorkomt dan in elk geval populaire lectuur, films en liedjes suggereren. Het maakt ook duidelijk dat verliefdheid iets principieel anders is dan attractie, hoe sterk of van welke soort die attractie ook is. Ook zeer uitgesproken positieve evaluaties leiden niet automatisch tot de voor verliefdheid kenmerkende verschijnselen. De bevinding is ook interessant, omdat in veel theorieën (Walster en Walster, 1978; Averill en Boothroyd, 1977, Knox en Sporkowski 1968) juist die onmiddellijke, sterke attractie als een essentiële voorwaarde voor het ontstaan van verliefdheid wordt gezien.

De ander wordt belangrijk

Stendhal veronderstelt, dat verliefdheid begint met een stadium waarin de ander aanleiding geeft tot vluchtige fantasieën, die evenwel weer geruisloos verdwijnen als het subject geen hoop opvat de ander te kunnen veroveren. Onze itees bleken evenwel geen onderscheid te kunnen maken tussen een tijd waarin hun fantasieën nog vluchtig waren en een tijd waarin ze minder vluchtig waren. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat vluchtige fantasieën niet voorkomen: iedereen weet dat dat wel zo is. Het is ook allerm minst uitgesloten dat de fantasieën van onze itees zo zijn begonnen. Maar het verloop is kennelijk zo vloeiend dat men zich dat achteraf niet meer herinnert. In deze paragraaf wordt daarom een overzicht gegeven van de gebeurtenissen die voorafgingen aan het aan die ander denken, het hem willen zien, met haar willen vrijen, ongeacht de intensiteit van deze tendenzen. Zoals te verwachten noemden sommige itees meer dan één gebeurtenis.

1. Zeven personen (3 mannen, 4 vrouwen) noemen een *seksueel contact* met de ander als de directe aanleiding tot weer bij hem of haar willen zijn en over hem over of haar fantaseren. Een itee zegt bijvoorbeeld: (Na een vriendschappelijk contact van enkele maanden is na rijp beraad besloten om ook te vrijen) 'En ja, we dachten allebei gewoon vriendschappelijk vrijen en slapen, en knal, echt als een dam die doorbrak'. En een ander: 'Eerst dacht ik wat is dat nou weer voor een jongen, want ik was helemaal niet geïnteresseerd, maar hij hield vol en nou, hij is meegegaan naar huis en ik weet niet . . . de volgende dag waren we de hele dag samen en ik was helemaal verliefd gewoon (. . .) dat was een ontzettende verrassing.'

2. Negen itees (3 mannen, 6 vrouwen) noemen een *intiem gesprek* als aanleiding: 'Hij heeft mij in mijn allerslechtste periode leren kennen, ik zat behoorlijk in de knoop, daar praatte ik veel met hem over. En hij zat met problemen waar ik een heleboel dingen van begreep. Hij heeft me als een vaatdoek gezien, terwijl ik als een dweil door het huis liep.' Een ander: 'hebben we tot half een in de kroeg gezeten. Daar begon al iets, daar was al een soort vertrouwen. Dat je allerlei dingen aan mekaar ging vertellen.' En een derde: 'Het is een cliché, maar het klikte echt, allebei heel enthousiast vertellen over herinneringen en reisverhalen, wat ik deed, wat zij deed. Wat me opviel was dat ze goed luisterde, heel geïnteresseerd. Dat bleek doordat ze over dingen doorvroeg en door bepaalde associaties die ze kreeg.' En weer een ander: 'dat ging over vrouw zijn en als je dan met iemand naar bed ging dat is dan je vijand (. . .) en toen vertelde hij over zijn vader dat ik het ontroerend vond dat hij dat vertelde, en hij had tranen in zijn ogen.'

3. Drie itees (2 mannen en één vrouw) noemen *intieme omstandigheden* als

aanleiding: 'ja, ik weet nog, dat was op een tentoonstelling van Charlotte (Joodse schilderes over wie op dat moment ook een film draaide, zowel itee als degeen op wie hij verliefd wordt zijn Jood), en toen opeens, ja dat was heel vreemd, ineens, hij draaide zich om en toen kreeg ik dat gevoel van oeh, ik ben verliefd, ja, ik was ontzettend verbaasd, ik begreep het niet zo goed.' Een vrouw zegt: 'En toen hebben we een activiteit gehad samen, samen de Dokwerker bewaken, stonden we daar in de sneeuw met vuurpoten, dan heb je zoets van nu gebeurt het pas (. . .) toen was ik echt waanzinnig verliefd.'

4. Voor 11 itees is een *blijk van speciale belangstelling van de ander* de aanleiding: 'maar ik vond hem wel leuker toen ik dacht dat hij mij ook wel leuk vond, toen begon ik me er meer voor te interesseren.' Een vrouw zegt: 'hij deed dingen als me vasthouden als ik zei, nu ga ik naar huis. Zo van he, luister eens, dat kan toch niet zomaar, we kunnen toch niet zomaar gewoon zeggen nou dag, ik ga naar huis.' En een man: 'Nou het moment dat ik achter een bepaalde stelling stond en ze keek me recht in mijn gezicht en knipoogde naar me.' Nog een man: 'Ze belde op en zei, ik sta op het station en vind je het goed dat ik langs kom, en ik had geen adres gegeven. Ik dacht je hebt er moeite voor gedaan.' Een vrouw: 'Misschien wel wat dingen waaraan je kunt merken van ja, ik neem wel een apart plaatsje in.'

5. Vier itees (2 mannen en 2 vrouwen) noemen *uiterlijke kenmerken van de ander* als aanleiding voor hun fantasieën. Een vrouw zegt: '. . . mooi uitzien, zijn huis is ook mooi, plus dat hij ook iets heeft van, iets echt lefgozerigs, iets echt onverstoorsaars, plus dat ie ontzettend stottert (dit op toon alsof het grote kwaliteit is) echt heel erg.' Uit het gesprek met een jonge man van 20 jaar, die verliefd is op een 'jongetje van 14 denk ik' komt het volgende: 'Het is een mooi jongetje. Maar dat is het niet alleen, want er zijn zoveel mooie jongetjes van die leeftijd, er moet iets meer zijn, anders zou ik niet . . .' Op de vraag of hij denkt dat die jongen het leuk zou kunnen vinden om met hem om te gaan reageert itee, ineens minder bedrukt en veel levendiger, met: 'Ja, misschien wel. Ja, ja het is iemand die, ja ik ken hem natuurlijk niet, maar die vrij eenzaam is, weinig vrienden heeft. Ja, als je hem ziet is hij altijd alleen, laat hij zijn hond uit. Ja hij heeft ook een beetje een triest uiterlijk, 't is niet echt een heel vrolijk iemand.' Kennelijk suggereert de jongen voor itee, door zijn uiterlijk en door de context waarin itee hem ziet op zijn minst iets van 'ik heb iemand nodig'.

6. Eén vrouw noemt als aanleiding *problemen met de vaste partner*. 'Ja, ik denk wel dat het een reden had (dat betrokkene een rol in itee's fantasie ging spelen), want in die tijd ging het eh, had ik thuis wat problemen (. . .). Ik voelde me wat zielig en eh, ik had eigenlijk behoefte aan wat liefde.'

Uit deze opsomming blijkt dat de gebeurtenissen die voorafgaan aan het steeds denken aan de ander, en aan het hem of haar steeds willen zien en aanraken, inhoudelijk zeer kunnen verschillen. Toch zijn ze, menen wij, allemaal, precies zoals Stendhal zei, interpreteerbaar als een vergroting van de psychologische toegankelijkheid van de ander voor het subject.

Op grond van de psychologische literatuur zou men ook kunnen denken aan het psychologische construct van de zg. 'onthulling' (in de angelsaksische literatuur: 'disclosure'), met name in verband met de gebeurtenissen die onder 'intiem gesprek' zijn gerangschikt. Onder 'onthullen' of 'zich blootgeven' wordt verstaan het met opzet geven van intieme informatie over jezelf (Westenberg, 1983). Er is nogal wat onderzoek gedaan waarbij onthullingen in deze zin experimenteel gemanipuleerd zijn. Dit gebeurt doorgaans in volstrekt kunstmatige situaties, waarbij de afhankelijke variabele een aardigheidsoordeel is, en degene over wie dat oordeel gegeven wordt een papieren persoon, van wie alleen één of meer persoonlijke kenmerken bekend zijn. Hoewel de conclusies uit dit werk zich dus slecht laten generaliseren, kan het volgende toch wel gezegd worden. Intieme onthullingen wekken sympathie als ze vrijwillig lijken te worden gegeven en toegeschreven kunnen worden aan de tijdelijke gemoedstoestand van de onthuller (en dus bv. niet aan zijn extraverte persoonlijkheid). Gaat het om een interactie (in de experimenten is dat dus lang niet altijd het geval, in het dagelijks leven natuurlijk doorgaans wel) dan geldt bovendien dat de onthullingen van de gesprekspartners van ongeveer gelijk intimiteitsniveau moeten zijn, van betrokkenheid met de ander moeten getuigen, en passend in de situatie moeten zijn. Janis (1982) concludeert op grond van diverse onderzoeksresultaten, dat zich blootgeven vooral bindend werkt vanuit degenen die zich blootgeeft, op voorwaarde dat de ontvanger prettig reageert.

Het is duidelijk dat zowel de aanleidingen die we onder 'intiem gesprek' hebben gecategoriseerd als die welke onder 'seksueel contact' genoemd worden zich in termen van Janis' gedachtegang laten beschrijven. Er is steeds sprake van een zich blootgeven, en ook van acceptatie. Immers, waaruit zou acceptatie duidelijker kunnen blijken dan uit ook willen vrijen of willen luisteren en ook intieme dingen vertellen.

De aanleidingen die onder 'intimiteit door omstandigheden' worden genoemd maken evenwel duidelijk dat een intentie tot zich blootgeven geen noodzakelijke voorwaarde is. Er zijn omstandigheden waarin de betrokkenheid bij de situatie van beiden zo groot is, dat men zich daarin bij uitstek blootgeeft. De intimiteit is dan een direct gevolg van de omstandigheden waarin men elkaar treft, doordat de betrokkenen 'toevallig' gelijke belangen

hebben, of liever, doordat die gelijke belangen 'toevallig' op hetzelfde moment actueel en dus zichtbaar worden.

Ook het feit dat nogal eens een blijk van speciale belangstelling van de ander als aanleiding genoemd wordt doet vermoeden dat de termen 'onthulling' en 'zich blootgeven' misschien misleidend zijn. Het kernpunt in alle aanleidingen lijkt eerder te zijn dat de ander duidelijk maakt, of op zijn minst suggereert, dat hij het subject accepteert en dat hij zich daarmee als het ware toegankelijk maakt. Alleen voor 'problemen met de partner' geldt dit niet, hoewel men er natuurlijk het wegvallen van een obstakel tussen het subject en de ander in kan zien. In het dagelijks leven krijgt men zeker de indruk dat problemen in een relatie de belangstelling voor derden doen toenemen.

Dat bereidheid van en acceptatie door de ander zo'n belangrijke rol spelen bij het ontstaan van verliefdheid lijkt sommigen misschien een cynische conclusie. Dat hoeft het echter niet te zijn. Immers, wat houdt die verliefdheid in eerste instantie in? Niets anders dan voorstellingen van bij die ander zijn, kijken, aanraken, kortom, van de dingen die je kunt doen als iemand lieflijk toegankelijk is. De fantasie is in feite een uitproberen van hoe het zou zijn om . . . Men moet aannemen dat dat uitproberen bevallen is als mensen verliefd worden. Dat vertellen de interviewees niet, en of, en zo ja in hoeverre, meer permanente eigenschappen van de ander daar een rol bij spelen blijft dus een kwestie van gissen. Duidelijk is in elk geval dat het verliefd worden als zodanig niet veroorzaakt wordt door waardering voor zulke eigenschappen.

De ontstaansgeschiedenissen van de verliefdheden van onze 22 itees geven, zo mogen we dus concluderen, duidelijk steun aan Stendhal's veronderstelling. De perceptie dat een potentiële seksuele partner benaderbaar zal blijken vormt de grondslag bij uitstek voor het op gang komen van allerlei fantasieën, en daarmee dus voor de verliefdheid. De conclusie is ook aantrekkelijk omdat benaderbaarheid van intrinsieke betekenis is voor datgene waar het in de verliefdheid, blijkens het gedrag van de verliefden, om gaat, nl. fysieke intimiteit, iemand hebben om bij te zijn en om mee te vrijen.

Het wordt ernst

Stendhal maakt een onderscheid tussen het stadium van de fantasie ('wat zou het heerlijk zijn om haar te kussen') en dat van de eigenlijke verliefdheid. Aanleiding voor de fantasie zou zijn dat de ander als in principe toegankelijk wordt gezien; verliefdheid zou ontstaan als er daarenboven ook hoop is, als men, hoe kort ook, gedacht heeft de ander te kunnen krijgen. Dan nl. zou het mechanisme van de verliefdheid onafwendbaar in gang ge-

zet zijn, ongeacht of die hoop eventueel al meteen ongegrond blijkt te zijn geweest.

Uitspraken die op momenten van expliciete hoop duiden doen onze itees in het geheel niet. Ze doen trouwens helemaal geen uitspraken over concrete verwachtingen. Uit hun relaas blijkt uiteraard wel dat er tijdens de ontwikkeling van de verliefdheid voortdurend naar concrete doelen gestreefd is (de ander zien, door de ander opgebeld worden, met de ander naar de bioscoop of naar bed), maar deze doelen ontlenen hun betekenis maar ten dele aan wat er dan in feite gerealiseerd wordt. Ze zijn vooral belangrijk voor wat ze betekenen in het licht van weliswaar impliciet blijvende maar kennelijk aanwezige verwachtingen. Hierdoor valt het onderscheid tussen wat we net de perceptie van toegankelijkheid hebben genoemd en hoop om de ander te veroveren weg. Subjectief is er alleen een onderscheid tussen een plezierig gevoel dat men zou kunnen omschrijven met 'alles gaat goed' en een onplezierig gevoel van 'het gaat niet goed'. 'Het gaat niet goed' is een beleving die bij alle itees regelmatig voorkomt, al wordt dit lang niet altijd zo uitgesproken. Men kan het afleiden uit het vermelden van teleurstellingen: een telefoontje dat niet komt, het niet aangetroffen hebben van de ander op de plek waar men hem of haar verwachtte. Men zou dan ook kunnen zeggen dat wat Stendhal de tweede cristallisatie noemt van meet af aan een rol speelt, zij het niet in de vorm van bewuste twijfel aan de liefde van de ander en het bewust zoeken naar bewijzen daarvan: komt het telefoontje toch, of ziet men de ander weer, dan is dat niet alleen leuk op zich maar ook een geruststelling.

De meeste van onze itees konden de vraag wanneer de verliefdheid nu precies 'menens' was geworden, niet beantwoorden. Men krijgt ook de indruk dat het beantwoorden van die vraag bemoeilijkt wordt doordat er individuele verschillen zijn in bereidheid om het woord 'verliefd' te gebruiken, evenals in bereidheid om zich aan het verliefd zijn over te geven. Ons materiaal bevat echter van enkele itees uitspraken die in dit verband het vermelden waard zijn, omdat ze wijzen op factoren die algemene geldigheid zouden kunnen hebben.

Een aantal van onze itees maakt spontaan een onderscheid tussen verliefd worden, of een gevoel het te kunnen of te zullen worden, en verliefd zijn. Een itee zegt: 'Ik ging naar huis en toen dacht ik, mm, wat gaat er nou gebeuren, toen was ik nog niet verliefd, niet echt. Ik heb toen wel tegen iemand gezegd: ik geloof dat ik verliefd ga worden, maar toen hadden we nog niet eens een afspraak gemaakt.' En een ander: 'ja, het zal waarschijnlijk daarvoor al gebeurd zijn, dat verliefd worden. Maar het moment dat ik dacht: ik ben verliefd, en het zal me verder een zorg wezen, dat was nadat

hij een paar keer over een aantal barrières was heengestapt.' Een derde tenslotte: 'Vanaf dat moment heb ik de boel een beetje losgelaten, heb ik toegegeven aan mijn gevoel, dus niet aan haar (. . .) was het natuurlijk ook uitstekend om lekker verliefd te zijn, want dat begon er toch wel bij te komen. Eerst was alles nog beheerst, dat was op dat moment wel over, begon mijn gevoel een eigen leven te leiden, dacht ik ook, dat is nu zo sterk, dat moet dan ook maar.'

Uitspraken als deze doen vermoeden dat de eigen reactie 'verliefd' noemen een essentiële stap is in de ontwikkeling van die reactie tot een meer blijvend gevoel. De vraag rijst dan wat de aanleiding is voor het subject om zijn reactie zo te noemen. Het ligt voor de hand dat eigenlijk alles dat kenmerkend is voor de beleving van verliefdheid, dus zowel de perceptie van de ander als iemand waar je niet genoeg bij kunt zijn en niet genoeg aan kunt komen, als alle lichamelijke gevoelens die daar mee samen gaan, aanleiding kunnen zijn voor de gedachte 'ik ben verliefd'. In het volgende citaat verwoordt een itee dit heel duidelijk: 'Nou ongeveer drie weken later (na eerste vrijpartij) had ik hem een dag niet gezien, hij zou komen eten en ik zat in die stoel en ik voelde dat bekende bonkie bonkie van wanneer komt hij nou en dat wachten en dat verlangen, en toen dacht ik "ik ben verliefd".' Maar de uitspraken van twee itees suggereren dat nog iets anders een rol kan spelen, nl. het expliciet wegvallen van een obstakel. We citeerden net een vrouw, die zegt zichzelf pas als verliefd te hebben beschouwd nadat de ander 'een paar keer over een barrière was heengestapt.' Een barrière was hier een leeftijdsverschil naar de 'verkeerde' kant: zij 29, hij 20. Maar een barrière was ook dat hij verteld had nooit langer dan drie maanden een vriendin te hebben gehad. 'Er is inderdaad zo'n limiet geweest van die maximumtijd. Toen dat voorbij was begon ik pas rustig te worden . . . toen mocht het.'

Voor een ander is het een expliciete verwijzing van de ander naar een lange toekomst: 'Ja, want zaterdag hadden we het over (. . .) en toen zei hij: o, dat komt nog wel, dit is de eerste dag van het 1000-jarig rijk, we hebben nog eeuwen voor ons.' Deze itee zegt ook 'ik wil gerechtvaardigd kunnen fantaseren.'

Men zou het zo kunnen formuleren: Zo lang er niet over de situatie en de eigen reactie daarop wordt nagedacht is er niet meer dan de directe ervaring van die ander die je zo lief en aantrekkelijk vindt en waar je maar steeds bij wilt zijn. Zich rekenschap geven van dit alles betekent automatisch dat er nieuwe elementen in het spel komen. Gedrag van de ander dat eerst intuïtief, irreflexief, als 'bereid' wordt ervaren, wordt nu kritisch bekeken: wil hij wel echt? Was een glimlach aanvankelijk teken genoeg, nu zoekt men

duidelijker bewijzen. Hetzelfde geldt natuurlijk voor de evaluatie van de eigen reactie.

Zocht men eerst het gezelschap van de ander simpelweg omdat het fijn leek, nu gaat men zich afvragen: hoe fijn vind ik het? Heb ik morgen nog zin? En volgende maand? Het ligt voor de hand dat op dit punt de culturele normen die door sommigen als verantwoordelijk voor het bestaan zelf van de verliefdheid worden gezien, een rol gaan spelen. Als in een cultuur bereidheid gedefinieerd is in termen van trouwlustigheid dan is een glimlach niet meer genoeg, dan moeten er blijken van 'serieuze bedoelingen' aan te pas komen.

Deze beschrijving lijkt te passen in het Schachteriaanse emotiemodel, zoals dat voor verliefdheid is uitgewerkt door Walster en Walster (1978). Ook deze auteurs zien de interpretatie van de reactie als belangrijk voor het ontstaan van verliefdheid. Hun visie is echter toch niet in overeenstemming met wat onze gegevens suggereren. Zij veronderstellen dat die interpretatie de verliefdheid doet ontstaan, anders gezegd, dat de beleving er is bij de gratie van die interpretatie. Onze bevindingen wijzen er op dat er wel degelijk sprake is van een specifieke structuur van de situatie en van een specifieke actietendens, ook zonder die interpretatie. Anders zou er ook niets te interpreteren zijn. Maar het ziet er naar uit dat die interpretatie wel een verandering teweeg brengt, zowel in de manier waarop de situatie gezien wordt als in de verwachtingen die men er van heeft. Men zou kunnen veronderstellen dat de interpretatie, of misschien beter gezegd: de reflectie over eigen gevoelens, daarmee een belangrijke grondslag vormt voor het meer duurzame karakter van de verliefdheid. Dat zou zo kunnen zijn omdat het subject, als hij zichzelf de vraag stelt 'ben ik verliefd?' niet anders kan doen dan afstand nemen van de concrete situaties waarin hij met de betrokkene te maken heeft en daarmee van de concrete geneugten die er tot nu toe te beleven waren. Afstand nemen van de concrete situatie impliceert dan dat de persoon van de ander centraal komt te staan. Op dat moment is er dan sprake van wat Frijda een 'object-emotie' noemt, of een 'passie' (Frijda 1987), De Rivera een 'fixed' emotie (1977), en Arnold (1960) een 'sentiment': verschillende termen, maar allemaal verwijzend naar hetzelfde, nl. dat de actietendens nu op de persoon van de ander gericht is, met als gevolg dat de lotgevallen van en met die ander even zovele bronnen van emotie worden.

Conclusie

Gesprekken met 22 verliefde mensen suggereren dat de perceptie dat de

ander toegankelijk zou kunnen zijn, dat hij of zij bereid is om het subject te accepteren, een essentiële rol speelt bij het ontstaan van verliefdheid. Die perceptie hoeft tot niets anders te leiden dan tot de neiging om de ander op te zoeken of anderszins, met name in de fantasie, present te maken. De betekenis die de ander daardoor krijgt en de ervaring van de eigen actiebereidheid in relatie tot de ander vormen op hun beurt de aanleiding om de reactie als 'ik ben verliefd' te interpreteren. Gesuggereerd werd dat die interpretatie de reactie tot een meer duurzame maakt, van een emotie verandert in een passie, hetgeen dan nieuwe implicaties met zich meebrengt. Men moet natuurlijk aannemen dat dit mechanisme alleen in werking zal treden als aan bepaalde randvoorwaarden is voldaan. Die randvoorwaarden zouden bijvoorbeeld kunnen zijn een principiële bereidheid tot erotisch contact van het subject en de aanwezigheid bij de ander van attractieve eigenschappen, of op zijn minst de afwezigheid van niet attractieve eigenschappen. Onze bevindingen stellen ons niet in staat hierover uitspraken te doen – in feite zou alleen experimenteel onderzoek hier uitkomst kunnen brengen.

Literatuur

- Arnold, M. (1960). *Emotion and Personality*, vol. I. Cassell, Londen.
- Averill, J. R. en Ph. Boothroyd (1977). On falling in love in conformance with the romantic ideal. *Motivation and Emotion*, 1: 235-247.
- De Rivera, J. (1977). A structural theory of the emotions. *Psychological Issues*, 10, Monograph 40: 1-178.
- Friedlander, S. en P. C. Morrison (1980). Childhood. In K. S. Pope e.a. (red.). *On love and loving*. Jossey-Bass, San Francisco.
- Frijda, N. H. (1987). *The emotions*. Cambridge University Press, New York.
- Huesmann, L. R. (1980). Toward a predictive model of romantic love. In K. S. Pope e.a. (red.). *On love and loving*. Jossey-Bass, San Francisco.
- Janis, I. L. (1982). *Counseling on personal decisions*. Yale University Press, New Haven en Londen.
- Knox, D. H. en M. J. Sporkowski (1968). Attitudes of college students towards love. *Journal of Marriage and the Family*, 30: 638-642.
- Murstein, B. I. (1980). Mate selection in the 1970s. *Journal of Marriage and the Family*, 42: 777-792.
- Rombouts, H. (1983). Wat is verliefdheid? *Psychologie*, 2: 10-15.
- Rombouts, H. (1985). Het kenmerkende van verliefdheid. *De Psycholoog*, 20: 461-465.
- Rombouts H. (1987). The emotion of being in love. *Aangeboden ter publikatie*.
- Solomon, R. L. (1980). The opponent-process theory of acquired motivation. *American Psychologist*, 35: 691-712.
- Stendhal (1820/1980). *De l'Amour*. Gallimard, Parijs.

- Westenberg, M. (1983). *Onthullingen en verliefdheid*. Doctoraal scriptie, Vakgroep psychonomie, Universiteit van Amsterdam.
- Walster, E. en G. W. Walster (1978). *A new look at love*. Addison-Wesley, Reading Mass.
- Walster, E., V. Aronson, D. Abrahams en L. Rottman (1966). Importance of physical attractiveness in dating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5: 508-516.
- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking. *American Psychologist*, 35: 151-175.

Summary

Foundations for falling in love

In this article a description is presented of the general features of the process of falling in love. Our data are interviews with people in love. Starting point for the analysis was Stendhal's model of love. Our data confirm the importance of a perception of accessibility of the other person, that is, the importance of hope. It is suggested that labeling one's reaction in terms of 'I am in love' is an important step in making it last, rather than in starting it, as many hold nowadays.