

HET GEHEIM VAN DE LIEFDE

de wetenschap biedt inzicht ...

Vroeger werden huwelijken alleen gesloten als het economisch of politiek nut ervan ingezien werd. Later werd romantiek het ideaal van een relatie: voor elkaar kiezen omdat je hem of haar ook echt leuk vindt. Tegenwoordig willen we een liefde waar we niet teveel afhankelijk van zijn, omdat we vooral zelfstandig willen blijven. Misschien ook wel verstandig in een wereld waar zo'n 34 % van de huwelijken strandt.

De liefde is door de jaren heen uitvoerig onder de loep genomen in sociaal-wetenschappelijk onderzoek. Uit verschillende onderzoeken kwam antwoord op de vraag waarom sommige relaties lang en gelukkig zijn, terwijl andere stellen elkaar na een paar jaar niet meer kunnen uitstaan.

De Amerikaanse psycholoog John Gottman onderzocht jarenlang stellen in zijn 'Love Lab'. Hierbij ontving hij koppels in een Big Brother-achtige setting: de koppels werden 24 uur per dag gevolgd met camera's. Zo observeerde hij de gesprekken, de gezichtsuitdrukkingen, maar ook bijvoorbeeld de hartslag tijdens alle activiteiten die het stel thuis ook zou doen.

Zeven pijlers van de liefde

Op basis van deze observaties heeft Gottman de geheimen van echte liefde ontdekt. Hij heeft zijn bevindingen beschreven in het boek 'The Seven Principles for Making Marriage Work'. Volgens Gottman zijn er zeven eisen waaraan een relatie moet voldoen om deze te doen slagen. De zeven pijlers, noemt hij ze.

1. Liefdeskaarten

Als vriendje hoef je het echt niet te proberen om de verjaardag van je vriendin te vergeten! Het is belangrijk dat partners van elkaar weten wat belangrijk voor hen is: persoonlijke dromen, angsten en ambities. Dit noemt Gottman de liefdeskaarten, een soort mentale plattegrond waarin gedetailleerde kennis van het leven van de partner is opgeslagen. Deze map met

informatie moet up-to-date blijven door interesse te blijven tonen in je partner.

2. Warmte en genegenheid

Het koesteren en waarderen van een innige en warme relatie benoemt Gottman tot zijn tweede pijler. Zelfs tijdens ruzies is er in een goede relatie respect voor elkaar te zien. Hij noemt als voorbeeld Olivia en Nathaniel, die een nieuwe auto willen kopen. De ruzie in het Love Lab loopt hoog op, totdat Olivia plotseling haar handen in haar zij zet en haar tong uitsteekt, hun vierjarige zoontje imiterend. Ze schieten beiden in de lach en beëindigen hiermee de vinnige discussie.

3. De kleine dingetjes

Bij de kleine dingetjes gaat het om kleine, nutteloze opmerkingen die partners tegen elkaar maken. Zelfs de vraag "hebben we nog afwasmiddel?" is hier een voorbeeld van. Je laat merken dat je het belangrijk vindt dat je bevestiging krijgt, maar daarnaast ook steun, humor en genegenheid van je partner ontvangt.

4. Beïnvloeding

Mannen staan erom bekend dat ze het moeilijk vinden om de invloed van hun vrouw te accepteren. Toch is het essentieel om je in je keuzes te laten beïnvloeden door je partner, of het nu om een nieuwe verzekering gaat of het naar beneden doen van de wc-bril.

5&6. Oplossen van niet-permanente problemen en niet vastlopen in permanente problemen

Problemen in relaties zijn er in allerlei soorten en maten. Zodra je een relatie aangaat, weet je dat je ook tekenen voor (kleine) ruzies over van alles en nog wat. Het is van belang dat je weet hoe je hiermee om moet gaan. Kleine niet-permanente problemen kun je oplossen door effectieve herstelpogingen en door je toleranter op te stellen tegenover elkaar. Voor de permanente problemen is het niet per se nodig om deze moeilijk-



Liefde is.. samen beginnen aan een ongelof...



ongelofelijke reis

heden op te lossen. Belangrijker is om de oorzaak van deze problemen op te zoeken. Vaak liggen deze in onvervulde dromen: vrijheid, rust of bijvoorbeeld verbondenheid met de familie. Door als partner deze dromen te kennen en ondersteunen en de daaruit voortkomende problemen te accepteren, zullen conflicten verminderen.

7. Samen zin geven aan het leven

Als je de voorgaande zes pijlers effectief benut in je relatie, zou het perfect moeten gaan. Toch kan er dan nog een gevoel van "is dit alles?" insluipen. Een goede relatie gaat niet alleen over een goede balans, lief zijn voor elkaar, conflicten oplossen en steun, maar ook over gemeenschappelijke aspiraties. Het samen streven naar bepaalde levensdoelen is de laatste sleutel tot een succesvolle relatie.

Liefde en wiskunde

Oké, deze zeven pijlers zijn blijkbaar het recept voor een perfecte relatie volgens Gottman. Maar hij heeft het niet bij dit onderzoek alleen gelaten. Hij heeft zelfs een wiskundige formule opgesteld die kan voorspellen of een huwelijk standhoudt of niet. Samen met wiskundige James Murray ondervroeg hij 700 pasgetrouwde stellen elke twee jaar, gedurende een periode van tien jaar. De gespreksonderwerpen varieerden van seks tot communicatie en van geld tot schoonouders. Er werden scores toegewezen aan de manier van praten over het onderwerp. Deze werden verwerkt in grafieken en aan de hand daarvan zijn twee vergelijkingen opgesteld, één voor mannen en één voor vrouwen (zie figuur 1).

Gottmann en Murray zijn niet de enigen die liefde als een wiskundige vergelijking zien. Ook Clio Cresswell beschrijft hoe relaties kunnen worden geanalyseerd aan de hand van wiskunde in haar boek "Mathematics and Sex". Ze doet dit met het eeuwenoude verhaal van Romeo en Julia als voorbeeld. Cresswell: "Romeo is in love with Juliet, but in our version of the story, Juliet is a fickle lover. The more Romeo wants her, the more Juliet wants to run off and hide.

But when Romeo gets discouraged and backs off, Juliet begins to find him strangely attractive. Romeo on the other hand, tends to echo her: he warms up when she loves him, and grows cold when she hates him."

Er zijn dus een hoop emoties te vinden in dit verhaal. Ze omschrijft dit probleem als volgt:

$$\frac{dR}{dt} = aJ, \frac{dJ}{dt} = -bR$$

waar R voor Romeo staat en J voor Julia. Romeo's liefde hangt dus af van Julia's reacties op hem en andersom. Volgens Cresswell is het dus voor Romeo mogelijk om te weten te komen of ze ooit samen zullen zijn en blijven, door de uitkomsten van deze formules te analyseren.

De wetenschap is dus helemaal klaar voor het statistisch analyseren van liefde. Je kunt van tevoren al weten of je relatie het gaat overleven volgens de wiskundige formules en zolang je je aan de zeven pijlers van liefde houdt, zou je relatie sowieso moeten slagen. Ik vraag me toch af of de liefde niet veel meer te maken heeft met emoties en een ongrijpbaar gevoel, in plaats van het simpel volgen van regels en wiskundige formules. Eén ding is zeker over de liefde: ook in deze tijd van groeiende onafhankelijkheid blijft er een diepe behoefte aan geborgenheid, steun en verbondenheid tussen mensen.

Marriage mathematics

Wife's equation:

$$w(t+1) = a + r1 * w(t) + ihw[h(t)]$$

w = wife, h = husband, t = time

a = a constant representing the wife's state of mind when she is not with her husband. $r1 * w(t)$ = represents how easy it is to change her state of mind when she is in conversation with her husband. ihw = "influence function" - a measure of the influence that a husband's remarks have on his wife. $h(t)$ = the husband's "score" during their 15-minute conversation. $w(t+1)$ = how the wife has reacted to her husband's conversation - the higher the number then the greater the likelihood of divorce

Husband's equation:

$$H(t+1) = b + r2 * h(t) + iwh[w(t)]$$

b = a constant representing the husband's state of mind when he is not with his wife. $r2 * h(t)$ = represents how easy it is for him to change his state of mind when he is in conversation with his wife. iwh = "influence function" - a measure of the influence that a wife's remarks have on her husband. $w(t)$ = the wife's score during their 15-minute conversation. $H(t+1)$ = how the husband has reacted to his wife's conversation - the higher the number then the greater the likelihood of divorce

"wiskundige vergelijkingen voor liefde"