

Liefde 2.0

Barbara L. Fredrickson

Liefde

2.0

De kracht van positieve
verbondenheid

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Oorspronkelijke titel:

Love 2.o. How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become

© Oorspronkelijke editie: Barbara Fredrickson, 2013

© Nederlandse editie: Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2013

D/2013/45/473 – ISBN 978 94 014 1144 8 – NUR 770

Vertaling: Fred Hendriks

Omslag: Kris Demey

Omslagfoto: © Getty/Yoko Okamoto

Vormgeving: Wim De Dobbeleer

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

DEEL I. DE VISIE

1. Liefde, onze opperste emotie	9
2. Wat liefde is	21
3. De biologie van de liefde	44
4. De rimpeleffecten van de liefde	68

DEEL II. DE GIDS

5. Liefdevolle vriendelijkheid	97
6. Jezelf liefhebben	118
7. Anderen liefhebben, bij ziekte en gezondheid	144
8. Liefhebben zonder grenzen	167
9. Een afsluitende liefdevolle blik	191

Dankwoord	202
Aanbevolen lectuur	208
Noten	209
Index	230

1.

LIEFDE, ONZE OPPERSTE EMOTIE

*'De Eskimo's hadden tweeënvijftig woorden voor sneeuw omdat het belangrijk voor hen was: er zouden er net zoveel voor liefde moeten zijn.'*¹

– Margaret Atwood

Verlangen. Je kent het gevoel. Het is die pijn die je ervaart als je het idee hebt dat er iets essentieels aan je leven ontbreekt; een sterke dorst naar meer. Meer betekenis, meer verbondenheid, meer energie, meer... 'iets'. Verlangen is het gevoel dat door je lichaam giert vlak voordat je concludeert dat je rusteloos, eenzaam of ongelukkig bent.

Zo'n soort verlangen is niet alleen maar een mentale staat. Het is iets zeer lichamelijks. Je lichaam hunkert naar een vitale voedingsstof die het niet krijgt, maar je kunt niet echt de vinger leggen op wat het is. Soms kun je de pijn verdoven met een diepe duik in werk, geroddel, televisie of games. Maar vaker zijn deze en andere pogingen om de schrijnende leegte te vullen slechts een tijdelijke afleiding. Het verlangen neemt niet af. Het volgt je als een schaduw, onophoudelijk, waardoor al die vormen van afleiding des te aanlokkelijker zijn. En er is genoeg afleiding: dat tweede of derde glas wijn, die stroom teksten en tweets, die fauteuil en die afstandsbediening.

Hoogstwaarschijnlijk heb je genoeg te eten. En aan schoon drinkwater is er in principe ook geen gebrek. Je hebt toegang tot redelijk schone

lucht en beschikt normalerwijze over een adequate woning. Aan die basisbehoeften is al lang voldaan. Waar je nu naar verlangt, is een heel stuk minder tastbaar.

Waar je naar verlangt, is liefde. Of je alleenstaand bent of niet, of je jouw dagen grotendeels in een isolement doorbrengt of omgeven door het gegons van conversatie, liefde is de essentiële voedingsstof waarnaar je cellen snakken: echt en positief contact met andere levende wezens.

Liefde blijkt je lichaam te voeden zoals het juiste evenwicht tussen zonlicht, vruchtbare grond en water planten voedt en laat bloeien. Hoe meer je haar ervaart, hoe meer je opbloeit en groeit, doordat je wijzer en harmonieuzer wordt, weerbaarder en effectiever, gelukkiger en gezonder. Je groeit ook spiritueel. Zo ben je in staat de diepe, wederzijdse banden die je op raadselachtige wijze met anderen verbinden, die je inbedden in het grootse weefsel des levens, te zien, voelen en waarderen.

Je lichaam is ontworpen om zuurstof aan de atmosfeer te onttrekken en voedingsstoffen uit eten en drinken te halen. Precies op dezelfde manier is je lichaam ontworpen om lief te hebben. Vergelijk liefde met een diepe teug adem, of met een sinaasappel die je eet als je uitgeput en dorstig bent: liefde voelt niet alleen geweldig, maar ze geeft ook leven. Ze is een onontbeerlijke bron van energie, levensonderhoud en gezondheid.

Als ik liefde vergelijk met zuurstof en voedsel, is dat geen dichterlijke vrijheid. Ik beroep me op de wetenschap, op nieuwe wetenschap die voor het eerst aantoonde hoe liefde, en de afwezigheid ervan, fundamenteel van invloed is op de biochemische stoffen waarvan je lichaam is doordrenkt. Op hun beurt kunnen die stoffen veranderingen teweegbrengen in de manier waarop het DNA in je cellen tot expressie komt. De liefde die je vandaag wel of niet ervaart, kan daadwerkelijk belangrijke aspecten van je celarchitectuur in de toekomst veranderen – cellen die effect hebben op je lichamelijke gezondheid, je vitaliteit en je algehele welbevinden. Net zoals de hoeveelheid schone lucht en voedsaam eten voorspellen hoe lang je op aarde zult rondlopen – en of je een gezond leven leidt of niet – zo doet ook de hoeveelheid liefde dat.

HET IS NIET WAT JE DENKT

Om tot je door te laten dringen wat de nieuwe wetenschap van de liefde inhoudt, moet je even afstand nemen van het concept 'liefde' zoals je dat

misschien kent. Vergeet even de liefde waarover je doorgaans op radio of televisie hoort, de liefde die hunkert naar hartstocht en nieuwe omhelzingen. Denk even niet aan de liefde die je misschien van je familie hebt gekregen. Ik vraag je zelfs je kijk op liefde als een speciale band of relatie met je echtgenoot, partner of zielsverwant uit je hoofd te zetten. En als je liefde ziet als een verbintenis, belofte of eed, door een huwelijk of een andere ritueel van trouw, bereid je dan voor op een volkomen tegenovergestelde visie. Ik wil dat je al je vooropgezette meningen vaarwel zegt en een upgrade in overweging neemt. *Liefde 2.0* biedt een ander perspectief: het perspectief van je lichaam.

Als een rondneuzende journalist of een nieuwsgierige tafelgast je vandaag zou vragen je eigen definitie van liefde te geven, zou je antwoord waarschijnlijk een mengeling zijn van culturele opvattingen en je uiterst persoonlijke ervaringen met intimiteit. Hoe fascinerend je antwoord ook is, ik durf te wedden dat je lichaam zijn eigen definitie van liefde heeft, die volkomen van de jouwe verschilt. En daar gaat dit boek over. Liefde is niet hetzelfde als seksueel verlangen of gevoelens van bloedverwantschap. Ze is ook geen speciale verbondenheid of verbintenis. Zeker, liefde is nauw verwant met elk van deze belangrijke concepten. Maar ik wil hier betogen dat geen ervan een beeld geeft van de ware betekenis van liefde zoals je lichaam die ervaart.

De kijk op liefde die ik hier presenteer, vereist een radicale mentaliteitsverandering, waarbij je afstand moet doen van wat je nu gelooft. Het wordt tijd om je kijk op liefde bij te stellen. Liefde is geen categorie van relaties. En verliefd zijn is niet iets wezensvreemds dat je kan overkomen of dat je jaren later weer kwijt kunt raken. Heel veel mensen beschouwen liefde als een speciale band, maar dat is misleidend. Zo'n band kan jaren standhouden, en met de juiste betrokkenheid en inspanning zelfs een leven lang. En het is zonder meer cruciaal voor je gezondheid en geluk als je ten minste één zo'n hechte relatie hebt.² Maar die speciale band en de verplichtingen die mensen er vaak aan verbinden,

De kijk op liefde die ik hier presenteer, vereist een radicale mentaliteitsverandering, waarbij je afstand moet doen van wat je nu gelooft.

kunnen we beter beschouwen als *producten* van liefde – de resultaten van de vele kleinere momenten waarop liefde je bezielt – en niet als liefde zelf. Als je liefde gelijkstelt met intieme relaties, kan liefde verwarrend lijken. Soms voelt ze geweldig, maar soms doet ze ongenadig veel pijn. Soms verheft ze je met grootse dromen voor je toekomst, en soms drukt ze je neer met schaamte om je tekortkomingen of schuldgevoelens over het gedrag dat je hebt vertoond. Als je je kijk op liefde beperkt tot relaties of betrokkenheid, wordt ze een complex en verwarrend kreupelbos van emoties, verwachtingen en onzekerheden. Maar als je je ogen richt op de liefdesdefinitie van je lichaam, doemt een duidelijk pad op dat dwars door dat kreupelbos snijdt en je naar een beter leven voert.

Maar er is nog meer voorbereidend werk nodig. Ik wil je namelijk ook vragen afstand te nemen van enkele van je meest gekoesterde opvattingen over liefde, namelijk dat liefde exclusief, blijvend en onvoorwaardelijk is. Deze diep gewortelde denkbeelden zijn vaak meer wens dan werkelijkheid in het leven van mensen. Ze weerspiegelen de dagdromen van mensen over de liefde van hun leven die ze nog moeten tegenkomen. Liefde zoals je lichaam die definieert, is niet exclusief, niet iets wat je speciaal moet reserveren voor je zielsverwant, je kring van intimi, je familie of je zogeheten ‘geliefden’. Het bereik van liefde blijkt veel wijder te zijn dan men ons doorgaans wil doen geloven. Liefde duurt ook veel korter dan we doorgaans denken. Liefde is, zoals we zullen zien, niet blijvend. Ze is zelfs veel vluchtiger dan de meesten van ons willen toegeven. Het voordeel is echter dat liefde altijd hernieuwd kan worden. Maar de meest problematische constatering is misschien nog wel dat liefde niet onvoorwaardelijk is. Ze steekt niet zonder meer de kop op, ongeacht de voorwaarden. Integendeel, je zult zien dat de liefde waarnaar je lichaam verlangt uiterst gevoelig is voor context. Ze gehoorzaamt aan primaire voorwaarden. Maar als je deze primaire voorwaarden eenmaal begrijpt, kun je elke dag opnieuw talloze keren liefde vinden.

Ik ben erachter gekomen dat het moeilijk is in wetenschappelijke termen over liefde te spreken, omdat luisteraars er zoveel vooropgezette en sterke denkbeelden over koesteren. Veel van die denkbeelden weerspiegelen onze gedeelde culturele erfenis zoals die tot uiting komt in de talrijke liedjes en films die liefde gelijkstellen aan vlinders in de buik of seksueel

verlangen, of in de verhalen waarin de hoofdpersonen ‘nog lang en gelukkig leven’, of zelfs in de realistische huwelijksceremonies die liefde huldigen als een bijzondere band en een exclusief engagement. Andere denkbeelden over de liefde zijn uiterst persoonlijk. Ze weerspiegelen onze unieke levensgeschiedenis, met haar interpersoonlijke triomfen en littekens en haar geleerde en nog niet geleerde lessen over intimiteit. Als we deze vooropgezette meningen niet aan de orde stellen, kunnen ze elke serieuze intellectuele bespreking van liefde doen ontsporen. Ze kunnen zelfs verhinderen dat je alle implicaties van de nieuwe bevindingen over de liefde tot je neemt.

DEZE BENADERING IS ANDERS

De benadering die ik voorstel, vlecht diverse nieuwe takken van wetenschap door elkaar terwijl ze toch het spirituele en het praktische niet uit het oog verliest. Met wortels die millennia ver terug reiken tot onze jager-verzamelaarvoorouders kijkt deze benadering ook vooruit naar onze toekomst. Ze onthult ons onaangeboorde potentieel tot liefhebben en groei. Ze verbeeldt ons vermogen om contexten te creëren die liefde en groei voeden, niet alleen in anderen, maar ook in de toekomstige erfgenamen van de door ons geschapen wereld.

Het fundament van mijn benadering van liefde wordt gevormd door de wetenschap van emoties. Al meer dan twintig jaar verricht ik onderzoek naar de subverzameling van emoties die prettig aanvoelen. Ik beoel daarmee de aangename gemoedstoestanden – vreugde, plezier, dankbaarheid, hoop en dergelijke – die tegelijkertijd onze geest en ons lichaam doordringen. De kans is groot dat we tientallen keren per dag in zo’n toestand geraken en er ook weer uit geraken. Soms als we alleen zijn, soms als we in gezelschap zijn.

Ik heb het volgende ontdekt: ook al ervaren we positieve emoties als uiterst subtiel en kort, dergelijke momenten kunnen sterke krachten in ons leven losmaken. Ze doen dit door ons, om te beginnen, ontvankelijker te maken: ons blikveld verbreedt zich als we onder de invloed van een positieve emotie komen. Eenvoudig gezegd: we zien meer als onze blik zich verruimt; we zien het grotere geheel. Door deze tijdelijk verruimde, meer omvattende kijk op de wereld worden we flexibeler, meer in harmonie met anderen, creatiever en verstandiger. Na verloop van tijd worden we

ook vindingrijker. Dat komt doordat al deze blikverruimende momenten van positieve emoties bij elkaar ons leven beetje bij beetje opnieuw en ten goede vormen. Ze maken ons wijzer, veerkrachtiger, socialer en gezonder. De wetenschap heeft zelfs geconcludeerd dat positieve emoties het begin kunnen zijn van opwaartse spiralen in ons leven, zelfonderhoudende paden van groei, die ons verheffen om een betere versie van onszelf te worden.

Deze twee kernfeiten over positieve emoties – dat ze ons ontvankelijker maken en ons ten goede veranderen – vormen de twee ankerpunten voor mijn ‘verbreed-en-bouwtheorie’ van positieve emoties.³ Ik heb daarover

geschreven in mijn eerste boek, *Positivity*, waarin ik heb laten zien hoe we positieve emoties aan het werk kunnen zetten terwijl we dagelijks negativisme proberen te overwinnen en proberen te gedijen.⁴

Het woord ‘positiviteit’ dekt doelbewust een brede lading. Ik heb het gekozen als aanduiding van het volledige scala aan positieve emoties. Het woord heeft ook betrekking op de psychologische condities die de voedingsbo-

dem vormen van onze positieve emoties en hun talrijke effecten, zoals de vertraging van onze hartslag, het openstellen van onze geest en de ontspannen, uitnodigende blik in ons gezicht. Het omvat zelfs de vruchten van positieve emoties die pas later tot rijping komen: hun positieve effecten op onze relaties, ons karakter, onze gezondheid en onze spirituele groei. Hier zou je kunnen tegenwerpen dat ik te veel onder deze ene term wil vangen. Maar ik vind het zeer waardevol een veelomvattende term als positiviteit te gebruiken. Deze benoemt het vollediger dynamische systeem waarin liefde en andere positieve emoties actief zijn. Positieve emoties zijn de kleine machines die dit complexe positiviteitssysteem aandrijven. Zij zijn de actieve ingrediënten die de rest in beweging zetten. Maar als ik een stapje achteruit zet om een blik te werpen op het grotere systeem dat rond onze positieve emoties cirkelt, zie ik hoe positieve emoties ons vervlechten in het weefsel des levens, het sociale weefsel dat ons met anderen verenigt. Ik zie op welke manier ze bepalen hoe

Positieve emoties
bepalen hoe we
onder veranderende
omstandigheden
groeien en reageren.

we onder veranderende omstandigheden groeien en reageren. Ik had een nieuw woord nodig om dat bredere systeem mee aan te duiden, en dat werd 'positiviteit'.

Aan de hand van dit vollediger positiviteitssysteem kan ik een preciezer definitie van liefde formuleren, die ik in hoofdstuk 2 uit de doeken zal doen. Net als alle andere positieve emoties volgt liefde de oerlogica van verbreden en bouwen: die prettige, maar vluchtige momenten van verbondenheid die we met anderen delen, verruimen ons bewustzijn zodanig dat ze gezamenlijk voor blijvende en heilzame veranderingen in ons leven zorgen.

De liefde waarnaar we hunkeren, vinden we in kortstondige contacten.⁵ Andere concepten die we in onze cultuur met het woord 'liefde' aanduiden – alles verterend verlangen, een exclusieve onderlinge band, loyaliteit, onvoorwaardelijk vertrouwen – kunnen we het best beschouwen als belangrijke spelers binnen een groter positiviteitssysteem dat de liefde omringt. Elk van die spelers wordt zelfs sterker naarmate onze liefdesmomenten zich opstapelen: als we werkelijk contact met iemand hebben, groeit ons vertrouwen in die persoon, wordt onze relatie en loyaliteit tegenover elkaar verstevigd en willen we meer goede momenten met die ander beleven. Maar dat is slechts de helft van het verhaal. De pijl van oorzakelijkheid gaat ook de andere kant op: elk van deze spelers binnen het grotere positiviteitssysteem – verlangen, onderlinge band, loyaliteit en vertrouwen – leiden tot latere momenten van liefdevol contact. Eenvoudig gezegd: het is veel gemakkelijker contact met iemand te hebben als ons verlangen, onze onderlinge band, onze loyaliteit of ons vertrouwen aanwezig en sterk is. Deze spelers zijn dus zowel de oorzaak als het gevolg van liefdevol contact. Dit zorgt voor de instandhouding van het complexe en dynamische positiviteitssysteem, dat onze vaak raadselachtige banden met familie, vrienden en gemeenschappen smeedt. Liefde is de motor van dit hele systeem en zet het in beweging.

Veel dingen spelen hier door elkaar. En om de verwarring nog groter te maken: termen als 'liefde' en 'houden van' worden doorgaans verbonden met verschillende delen van het systeem. Dus als je tegen iemand zegt dat je van hem of haar houdt, kun je allerlei verschillende, zij het nauw verwante concepten voor ogen hebben. Misschien bedoel je te zeggen dat

je ernaar snakt tijd met de ander door te brengen. Of misschien wil je aangeven dat je de ander vertrouwt en zelf ook van plan bent trouw te zijn. Of misschien wil je met je opmerking deze specifieke relatie verheffen tot een bijzonder belangrijke in je leven en wil je die persoon op deze manier in je kring van intimi uitnodigen. En het vaakst betekent 'ik hou van je' misschien nog wel 'al het hierboven genoemde'. Vanuit praktisch oogpunt is daar zeker niets mis mee. Maar ik zou je niet vragen je kijk op de liefde te upgraden als daar niet een grote beloning tegenover stond. Wanneer we in hoofdstuk 2 de liefde ontrafelen, zul je haar gaan begrijpen in termen die je lichaam kent. Voorlopig is het voldoende om te zeggen dat je misschien wel een hele hoop definities van liefde onderschrijft, maar dat je lichaam er slechts één onderschrijft: liefde is een micromoment van warmte en contact dat je met een ander levend wezen deelt.

Ik wil echter benadrukken dat liefde niet simpelweg een van de vele positieve emoties is die van tijd tot tijd door ons heen razen. Ze is veel groter dan vreugde, plezier, dankbaarheid of hoop. Ze heeft een speciale status. Ik noem haar onze 'opperste emotie'. Op de eerste plaats omdat elk van de andere positieve emoties, zoals vreugde, plezier, dankbaarheid en hoop, kan worden omgevormd tot een illustratie van liefde wanneer ze gevoeld wordt in een innig contact met een ander. Maar liefde bestempen als een gedeelde positieve emotie, doet haar geen recht.⁶ Op de tweede plaats: hoewel alle positieve emoties voordelen opleveren – stuk voor stuk verbreden ze immers ons blikveld en bouwen ze onze hulpbronnenrijkdom op – zijn de voordelen van liefde veel groter, en misschien zelfs exponentieel. Liefde is onze opperste emotie. Ze brengt ons het volledigst tot leven en ze zorgt ervoor dat we ons het volledigst mens voelen. Ze is misschien de wezenlijkste emotionele ervaring voor ons welbevinden en onze gezondheid.

Mijn benadering van liefde is ook anders omdat ze emotiewetenschap kruist met relatiewetenschap.⁷ Van de relatiewetenschap heb ik het idee overgenomen dat liefde ons uit onze cocon van ingekehrtheid haalt om in harmonie te komen met anderen. Liefde stelt ons in staat een ander echt te zién, holistisch en met aandacht, bekommernis en mededogen. Bij elk moment van liefhebbend contact raken we oprecht betrokken bij het welzijn van de ander, gewoon omwille van die persoon zelf.⁸ En het gevoel is wederzijds. We merken dat deze andere persoon in dit liefhebbende

moment ook oprecht betrokken is bij óns welzijn, dat hij of zij oprecht om óns geeft. Relatiewetenschappers bestempelen dit gevoel van wederzijdse bekommernis als een blijvende eigenschap van intieme relaties. Ik zie wederzijdse bekommernis echter als een tijdelijke staat, die opkomt en wegebt naargelang context en emotie veranderen.

Eerlijk is eerlijk: het was aan een gelukkig toeval te danken dat ik liefde in een volkomen nieuw licht begon te zien. Ongeveer acht jaar geleden runde ik mijn eigen zaak als emotiewetenschapper. Mijn voornaamste doel indertijd was een manier vinden om de langetermijneffecten van opeengestapelde positieve emoties te toetsen. Zouden ze de hulpbronnenrijkdom van mensen opbouwen en hun leven ten goede veranderen, zoals de theorie voorspelde? Om definitieve claims met betrekking tot oorzaak en gevolg te kunnen onderbouwen had ik een experiment nodig, compleet met randomisatie en robuuste maatstaven. Ik moest één groep mensen die hun dagelijks rantsoen van positieve emoties uitbreidde, vergelijken met een groep die dat niet deed. De prangende vraag was: hoe? Hoe kunnen mensen op betrouwbare en duurzame wijze hun dagelijkse portie positieve emoties vergroten? De methoden die andere wetenschappers en ik in het lab hadden gebruikt om de kortetermijneffecten van positieve emoties te testen – muziek, filmfragmenten, cartoons, snoep dat we onverwacht uitdeelden – voldeden niet. Indien te vaak herhaald, verliezen deze methoden namelijk hun werking. Dat komt doordat wij mensen ons aanpassen: zelfs de krachtigste emotieopwekkende prikkel verdwijnt naar de achtergrond als we er te vaak aan worden blootgesteld. Na een paar mislukte pogingen om een uitvoerbare interventie te ontwikkelen nam ik een jaar lang deel aan een interdisciplinair faculteitsseminar over integratieve geneeskunde.⁹ Hier maakte ik kennis met een oude geestelijke trainingsvorm die in het Pali ‘metta’ heet en in het Sanskriet ‘maître’, een term die vaak wordt vertaald met ‘liefdevolle vriendelijkheid’ of in het Engels *loving kindness*. In het boeddhisme geldt liefdevolle vriendelijkheid als een van de vier verheven geestestoestanden, en in sommige tradities zelfs als het kroonjuweel daarvan. Toen ging me een licht op: deze oude praktijk, die in de loop van millennia verder werd ontwikkeld, zou me kunnen helpen mijn theorie te testen. Misschien was training in liefdevolle vriendelijkheid de interventie waarnaar ik op zoek was.

In het jaar daarop ontwierpen mijn studenten en ik een experiment om te toetsen wat er gebeurde als mensen zelf via meditatie positieve emoties opwekten. Mijn proefpersonen waren gezonde, werkende volwassenen zonder enige specifieke spirituele oriëntatie. De resultaten lieten aan duidelijkheid niets te wensen over. Als mensen zonder enige ervaring met meditatie leerden hun geest tot rust te brengen en hun vermogen tot liefde en vriendelijkheid te vergroten, transformeerden ze zichzelf van binnenuit. Ze ervoeren meer liefde, meer betrokkenheid, meer rust, meer vreugde, meer plezier, kortom meer van elke positieve emotie die we maten. En hoewel ze doorgaans in hun eentje mediteerden, ervoeren ze het sterke effect van de positieve emoties vooral in hun contacten met anderen. Hun leven nam een hoge vlucht. De goed aardigheid die ze tijdens hun meditatie leerden aan te wakkeren, verwarmde hun relaties met anderen.¹⁰ Latere experimenten bevestigden dat juist deze relaties het meeste effect op hun lichaam hadden en hen gezonder maakten.¹¹ We ontdekten ook dat andere interventies om relaties te cultiveren – interventies die geen meditatie vereisten – ook de liefdeservaringen van mensen konden versterken, en daarmee hun gezondheid verbeteren. In deel II bespreek ik al deze veranderingsstrategieën.

Door deze ontdekkingen heb ik een nieuwe kijk op liefde moeten ontwikkelen. In grote lijnen zeggen de cijfers me dat we een heel nieuwe dynamiek beleven als we – via meditatie of op een andere manier – praktische manieren aanleren om warme relaties met anderen op te bouwen. Dit is het punt waarop de vaagheden waarvan typische discussies over liefde altijd doordrenkt waren, plotseling zeer scherp in beeld komen. De mysteries die lange tijd een bron van verwondering en vreugde en van verwarring en misverstanden zijn geweest, maken nu plaats voor praktische, op bewijs gebaseerde voorschriften over hoe we het best kunnen leven. We weten nu dat een vast dieet van liefde invloed heeft op het groeiende veranderingsproces van mensen. Het maakt hen dag na dag gezonder en veerkrachtiger.¹² En we beginnen te begrijpen hoe dit precies in zijn werk gaat doordat we inzicht krijgen in de complexe stroom van biologische reacties die door ons lichaam gieren en ons gedrag veranderen op manieren die de mensen om ons heen beïnvloeden. Maar juist doordat de wetenschap het mysterie van de liefde onthult, heb je nog meer redenen om op te letten. Ik zal je laten zien dat het vermogen van

liefde om te voeden, te genezen en goed te doen diep in onze biologie en onze contacten met anderen verankerd is.

Als je je kijk op de liefde upgradet, ga je haar vermoedelijk des te meer koesteren. Je zult beseffen dat ze een grotere prioriteit in je leven verdient. Mijn doctoraalstudente Lahnna Catalino en ik hebben onderzoek gedaan naar de effecten van positiviteit. Welk belang hechten we aan onze eigen positieve emotionele ervaringen? Vertrouwen we ze? Staan we er voor open? Zoeken we ze op en koesteren we ze? Gebruiken we geanticiperde goede gevoelens als toetssteen als we besluiten wat te doen? Of doen we goede gevoelens af als triviaal, frivool of onbeduidend? Als we voorrang leren geven aan liefde en andere positieve emoties, halen we er meer uit, zo hebben wij ontdekt. Onze opwaartse spiraal voert ons verder en sneller omhoog.¹³ Met de oefeningen die ik in deel II bespreek, kun je meteen aan de slag.

Daarom heb ik dit boek geschreven. Als je leert hoe liefde werkt, kan dat een duidelijk verschil in je leven maken. Het kan je helpen om voorrang te geven aan momenten van gedeelde positiviteit en om je geloof in de mensheid te versterken. Dit boek biedt je een grotere kennis van de werking van liefde, en daarmee zul je gemakkelijker toegang krijgen tot deze transcendenten staat, met al zijn inherente goedheid. De wetenschap geeft je niet alleen maar een kurken prikbord, waarop een opgezette vlinder vastgeprikt zit. Ze kan ook sublimeren, een kleurrijke en multidimensionale kaart voor een krachtiger levensreis schilderen; een kaart die de omwegen van valse hoop, valse profeten en valse claims vermijdt en een koers naar het ware doel toont. Wetenschap kan de vlinder in leven en intact laten en hem de vrijheid geven.

LIEFDE 2.0: EEN TUSSENSTAND

Wat is liefde eigenlijk? Wat gaat er schuil onder het oppervlak van de liefde? Wat brengt ze zoal tot stand? Hoe haal je meer uit de liefde? De nieuwe wetenschap van de liefde gaat op al deze vragen in en stelt onze kijk op liefde bij. In hoofdstuk 2 onderzoek ik gedetailleerd welke definitie van liefde ons lichaam hanteert en beschrijf ik de basisvoorwaarden van liefde. In hoofdstuk 3 onthul ik de verborgen biologische grondslag van liefde en kweek ik een nog grotere waardering voor wat liefde voor onze gezondheid betekent. In hoofdstuk 4 beschrijf ik de talrijke voordelen die liefde ons brengt.

Deel II van dit boek is helemaal gewijd aan verandering. Waarschijnlijk heb je altijd grote bewondering gehad voor mensen die gemakkelijk op-

rechte, innige relaties opbouwen. Ze lijken zo sensitief en levendig, zo veerkrachtig en edelmoedig. Je hebt je altijd voorgesteld dat de ‘volwassenheid’ je zo’n perspectief en elegantie zou verlenen. Maar leeftijd, in de zin van verstreken tijd sinds de geboorte, biedt geen garanties voor rijpheid of wijsheid.¹⁴ In de hoofdstukken 5 tot en met 9 laat ik expliciet zien hoe we door middel van oefeningen vaker en effectiever ‘zaadjes’ van liefde kunnen planten, liefde voor onszelf en liefde voor anderen, door dik en dun, bij ziekte en gezondheid. Je zult inzien dat liefde geen onvoorspelbare en ongrijpbare staat

hoeft te blijven. Dat we met voldoende oefening liefde kunnen opwekken wanneer we maar willen. Liefde wordt een hernieuwbare hulpbron die we kunnen aanboren om ons eigen welbevinden – en dat van de mensen om ons heen – te voeden.

Liefde is onze opperste emotie: de aan- of afwezigheid ervan in ons leven heeft invloed op alles wat we voelen, denken, doen en worden. Het is die terugkerende geestesgesteldheid die ons – zowel ons lichaam als onze geest – verbindt met het sociale weefsel, met de lichamen en geesten van de mensen om ons heen. Als we liefde ervaren – echte liefde, die het hart, de geest en de ziel verruimt – kunnen we beter het ruimere plaatje van het bestaan zien en blazen we leven in de relaties die we belangrijk vinden. Maar tegelijkertijd betreden we ook een pad naar meer gezondheid, geluk en wijsheid.

Liefde is onze
opperste emotie: de
aan- of afwezigheid
ervan in ons leven
heeft invloed
op alles wat we
voelen, denken,
doen en worden.