

# DE ZES VERSCHILLENDE FASES DIE KUNNEN VOORKOMEN IN EEN LIEFDESRELATIE

## **Fase 1: samen smoorverliefd**

Jullie willen het liefst alles met elkaar delen, hebben gepassioneerde seks en krijgen geen genoeg van elkaars aanwezigheid. In deze periode worden jullie overspoeld door de hormonen oxytocine, dopamine en endorfine. Deze stoffen zorgen ervoor dat jullie veel geluk, genot en verbinding voelen. Sommige stellen blijven jaren in deze fase, voor andere duurt de verliefdheid slechts enkele maanden. De uitdrukking 'liefde maakt blind' is in zekere mate van toepassing doordat de focus vooral op de goede eigenschappen van beide partners is gericht. Vaak vinden de partners elkaar vooral aantrekkelijk omdat ze zo verschillend in het leven staan, zoals een extrovert en introvert.

## **Fase 2: voorbij de verliefdheid**

Je ziet steeds vaker tekortkomingen van je partner, die leiden tot irritaties. Dagelijkse kleinigheden zorgen voor ruzies of terugtrekgedrag. Je krijgt het gevoel dat de ander je niet meer op een voetstuk plaatst en jullie gaan vaker apart je eigen behoeftes vervullen. Ook op seksgebied verandert er een en ander. Voorheen was iedere aanraking al voldoende om je te laten smelten. Nu merk je steeds sterker de verschillen tussen jullie en dat vind je niet altijd even leuk. Toch wordt er ook vaak een diepere verbondenheid gevoeld, de verliefdheid is overgevloed in een comfortabel gevoel van 'houden van'.

## **Fase 3: de sleur van het samenzijn**

Je woont al een tijdje samen en kent elkaar door en door. Tenminste, dan dènk je. Jullie voelen minder interesse voor elkaar, de aandacht verslapt, de avonden worden gevuld met op de bank zitten en tv kijken. En dat terwijl jullie regelmatig op je telefoon kijken of de 'digitale wereld' nog iets interessants heeft te melden. Onderzoeksbureau Motivaction heeft in 2008 een onderzoek verricht met 600 volwassen respondenten. Daaruit is gebleken dat 69% moeite heeft met de regelmaat van hun leven. 74% van de deelnemers zou vaker verrast willen worden door iets dat rigoureus de sleur van alledag breekt. Niet zozeer de aanwezigheid van negatieve dingen is hierbij vervelend, maar vooral ook de afwezigheid van positieve dingen.

## **Fase 4: de komst van kinderen**

Kinderen zorgen voor een nieuwe fase in jullie relatie. Er komen verantwoordelijkheden bij, meer taken, minder slaap, minder tijd voor elkaar. Misschien hebben jullie een andere opvoedstijl of ontstaan er meningsverschillen over de taakverdeling thuis. Je zelfvertrouwen neemt af, je voelt irritaties over de aanpak van de ander en herkent hier duidelijk de dominante invloed van je schoonouders in. Het lijkt wel alsof jullie alleen nog over praktische kinderzaken kunnen praten, je voelt je uitsluitend nog een ouder, geen liefdespartner meer. Het lijkt wel alsof de kinderen het allerbelangrijkst zijn geworden in jullie leven. Van de ene kant begrijp je dat natuurlijk wel, maar je wilt ook graag waardering ontvangen voor jouw positie in het gezin.

# DE ZES VERSCHILLENDE FASES DIE KUNNEN VOORKOMEN IN EEN LIEFDESRELATIE

## **Fase 5: de moeilijke midlife**

Tussen 40-50 jaar ondergaan mensen lichamelijke en verstandelijke veranderingen. De veroudering is merkbaar, zowel qua uiterlijk als bijvoorbeeld door afname van uithoudingsvermogen of intellectuele functies. Vrouwen krijgen last van hormonale schommelingen, die allerlei verschijnselen en ongemakken kunnen veroorzaken. Dit kan zich uiten in emotionele pieken en dalen of door een daling aan seksuele verlangens. Ook bij mannen vindt een daling van hormonen plaats, maar deze andropauze verloopt langzamer dan de menopauze bij vrouwen. De midlife wordt vaak gezien als een emotionele staat van twijfel en onrust over werk en carrière, huwelijk en buitenechtelijke relaties, het volwassen worden van de kinderen, en dat alles in combinatie met fysieke veranderingen.

## **Fase 6: comfortabele commitment**

Na het goed doorstaan van de midlife-periode komt een fase waarbij alles weer fijner voelt. De tijd van elkaar willen veranderen is voorbij, jullie hebben elkaars imperfecties geaccepteerd. Natuurlijk kunnen er nog steeds pieken en dalen zijn, maar die hebben geen invloed op jullie liefde voor elkaar. Het is duidelijk wat jullie aan elkaar hebben, wat ieders behoeftes zijn, wat wel of niet wordt gewaardeerd, hoe deze waardering het liefst wordt gegeven en ontvangen etc. Deze laatste fase wordt gekenmerkt door realistische verwachtingen van elkaar, zodat jullie op een comfortabele manier samen oud kunnen worden.