

# ADDICTED TO LOVE

Val je altijd op foute mannen en kun je niet loskomen uit een relatie die je ongelukkig maakt? Of ga je steeds weer terug naar je ex? Dan ben je waarschijnlijk relatieverslaafd. Gelukkig ligt de oplossing daarvoor dichterbij dan je denkt.

TEKST MALU KIRSCHBAUM

**HIJ LAAT DAGEN** achter elkaar niks van zich horen, weet zich overal uit te praten, heeft een lange lijst van exen en bewaakt zijn telefoon als een leeuw. De alarmbellen gaan keihard af, maar op de zeldzame momenten dat het goed gaat met deze 'foute man', krijg je een enorme kick. Je wéét dat het ten koste gaat van je geluk (en zelfs je gezondheid), maar toch durf je de relatie niet te beëindigen. Je blijft denken dat het beter gaat worden, als jij maar genoeg je best doet. De meeste vrouwen herkennen zich hier wel in, want bijna iedereen heeft weleens klem gezeten in een relatie die niet goed voor haar was. Met bloed, zweet en vooral veel tranen heb je die relatie achter je gelaten. Toen zei je: 'Dat wil ik nóóit meer.' Zo'n relatie met een emotioneel niet beschikbare man, die bijvoorbeeld een depressie of verslaving heeft, kan ons allemaal overkomen. Wat ons níet allemaal overkomt, is dat je structureel kiest voor mannen die in essentie niet goed voor je zijn. Dat je de relatie wel verbreekt, maar meteen weer een relatie met iemand anders begint

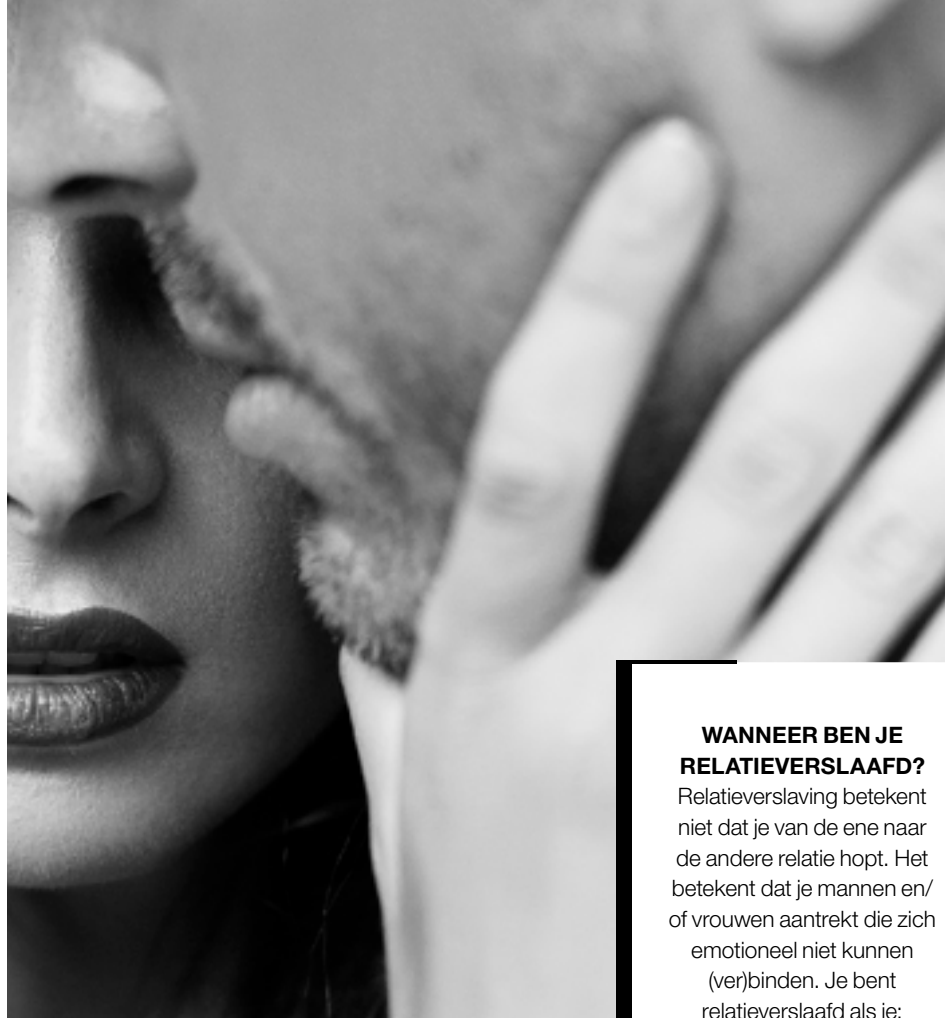
die daar net zomin geschikt voor is. Dat je je telkens weer opnieuw aangetrokken voelt tot een persoon, die jou meer pijn en verdriet brengt dan vreugde. Dát zijn typische kenmerken van relatieverslaving. Claudia Krumme is ervaringsdeskundige en therapeut, en ontdekte al op jonge leeftijd dat liefde een obsessie kan zijn. Ze werd verliefd op 'foute mannen', die overigens niet per se fout waren in de klassieke zin van het woord, maar vooral emotioneel onbeschikbaar. Meerdere keren raakte zij haar bodem en greep dit aan voor verdere verdieping in haar persoonlijke groeiproces. Inmiddels is ze gespecialiseerd in relatieverslaving, codependentie en co-verslaving, en runt ze het Counselling Center Changes in Diemen. "We ondersteunen vrouwen om te stoppen met een destructieve relatie en pakken samen de onderliggende problemen aan. Veel relatieverslaafden hebben weinig verzorgende, positieve aandacht of liefde ontvangen toen ze opgroeiden. Als gevolg daarvan hebben ze een diepgewortelde angst voor afwijzing en verlaten gecreëerd."



## STRESS OF LIEFDE?

Toch hoef je niet ernstig getraumatiseerd te zijn om relatieverslaafd te raken. Claudia ziet in haar praktijk regelmatig vrouwen die zich oprecht afvragen hoe het kan dat zij in dit patroon zijn vervallen. Ondanks dat ze in hun ogen een fijne jeugd hebben gehad, kan er op subtiele wijze sprake zijn geweest van emotionele niet-beschikbaarheid. "Bijvoorbeeld als je als kind de zorgrol hebt overgenomen, omdat één of beide ouders ziek waren. Dat kan een fysieke ziekte zijn, waardoor je als kind praktische zaken overneemt. Er kan ook sprake zijn van een verslaving of psychiatrische aandoening, waardoor ouders bijvoorbeeld frustratie of intens verdriet naar je uiten. Zo'n patroon kan er toe leiden dat je je als kind verantwoordelijk gaat voelen voor deze emoties. Je projecteert ze op jezelf en denkt dat je iets verkeerd doet. Om alsnog de aandacht en liefde van je ouders te krijgen, trek je het boetekleed aan. Schuld en schaamte zijn de kerngevoelens die je hierbij ontwikkelt, het ligt immers allemaal aan jou."

Op latere leeftijd zal een emotioneel niet-beschikbare man voor jou veilig voelen, want je bent gewend om op deze manier met mensen om te gaan. Als je wordt afgewezen en je behoeftes niet worden gezien, zit je in je comfort zone. Maar dit is een vorm van schijnveiligheid, in werkelijkheid is het geen gezonde situatie. Terwijl gezonde mannen, bij wie het werkelijk rustig en veilig is, voor een relatieverslaafde saai voelen. Het drama van aantrekken en afstoten en aan het hierbij horende beloningssysteem in je brein, dáár functioneer je op. Dit gevoel van stress verwar je met liefde. Je denkt: dit is zo intens, dit moet wel liefde zijn! Tijdelijk voelt het geweldig, maar na iedere high komt een low. Dat weet ook Janneke (31): "Ik had al meerdere keren een punt gezet achter de relatie, maar elke keer kwam-ie met hangende pootjes en liefdesverklaringen terug. Hij beloofde me de wereld en zei dat



ik de moeder van zijn toekomstige kinderen was. Dan viel mijn ruggengraat ter plekke op de grond. Meestal ging het een tijdje goed, tot hij weer op 'zakereis' ging en zomaar een week van de aardbodem verdween. Dan was ik terug bij af."

## SHOTJE

In dit soort turbulente relaties ga je zo in de ander op, dat je geen aandacht schenkt aan wat er in jÓu leeft. Daardoor ga je volledig voorbij aan de werkelijke oorzaak van je met dramatiek doordrenkte liefdesleven. Claudia: "Het lijkt alsof je als relatieverslaafde naarstig op zoek bent naar liefde, terwijl je eigenlijk onbewust bang bent voor intimiteit en kwetsbaarheid. Je zoekt het gevoel op dat die bedwelmende verliefdheid geeft. Je partner is dus eigenlijk een soort dealer die je voorziet van een shotje liefde." Dat wordt afkicken dus, bijvoorbeeld door middel van therapie. Een pittig proces, want als relatieverslaafde heb je een onverzadigbare behoefte aan liefde, aandacht en waardering. Hierdoor ben je een makkelijk slachtoffer voor partners die jou niet de volledige aandacht en liefde geven. Praktische zaken als financiële afhankelijkheid, huisvesting, opgroeiende kinderen, mening van anderen en carrière kunnen

## WANNEER BEN JE RELATIEVERSLAAFD?

Relatieverslaving betekent niet dat je van de ene naar de andere relatie hopt. Het betekent dat je mannen en/of vrouwen aantrekt die zich emotioneel niet kunnen (ver)binden. Je bent relatieverslaafd als je:

- niet kunt loskomen van een relatie die ongelukkig maakt
- zijn/haar fouten goed praat ('hij/zij bedoelt het niet zo')
- een te groot deel van de verantwoordelijkheid van de problemen op je neemt
- denkt dat het beter gaat als je nog meer je best doet
- wilt dat je partner aan zichzelf gaat werken in de hoop dat hij/zij zal veranderen
- 'voelt' dat je steeds verder van jezelf komt af te staan

allemaal redenen zijn om de verslavende relatie niet te verbreken. Claudia: "Het doel is om de destructieve cyclus te stoppen. Door contact te maken met je onrust en vervolgens te kijken naar wat er daarbij in je naar boven komt, kun je ervoor zorgen dat je weer gaat zorgen voor jezelf." ■

## MEER LEZEN?

- *Als Hij maar Gelukkig is* van Robin Norwood
- *Stop Liefdesverdriet* van Ammy van Bedaf
- *Verslaafd aan Liefde* van Jan Geurtz
- *Liefdesbang* van Hannah Cuppen
- *Leven in Liefde* van Deepak Chopra