



Bel me, schrijf me



Laat me vlug iets weten

ZO HERKENT U EEN LIEFDESVERSLAVING

GEEF ME EEN SHOT LIEFDE, NU!

Campingliefjes, festivalscharrels of exotische schoonheden: voor heel wat mensen staat de zomer in het teken van de liefde. Meestal blijft dat onschuldig, maar bij sommigen mondt het uit in obsessief gedrag: de liefdesverslaving.

Door STEFANIE VAN DEN BROECK, illustratie BART SCHOOF

'Ik belande op spoed na paniekaanval omdat vriendje niet meteen antwoordde op bericht.' Het is zo'n krantenkop waarop zomerlezers zitten te wachten. Een beetje liefde, een beetje sensatie. Ideaal om weg te werken op een zonnig terras, glas sangria en bordje gemengd in de aanslag. *Het Laatste Nieuws* pakte er begin juni mee uit en baseerde zich op een interview op de Australische nieuwssite Whimn. Daar getuigde de Australische schrijfster Katy Moore over haar nogal ongezonde omgang met liefde en relaties. 'Ik jaagde op single mannen, werd afgeleid door getrouwde mannen en gebruikte seks om iedereen te lokken, in de hoop dat ze hopeloos verliefd op me zouden worden. Terwijl verbondenheid, met wie dan ook, het enige was wat ik echt wilde.'

Moore voelde zich lichamelijk ziek wanneer mannen haar negeerden. Het moment waarop ze op de spoedafdeling belande, was de druppel. En dus ging ze – met lood in de schoenen – naar een bijeenkomst van de Anonieme Seks- en Liefdesverslaafden. Daar volgde ze het twaalfstappenprogramma, inclusief een maand onthouding. Een maand waarin ze helemaal geen contact mocht hebben met mannen, omdat ze



Doe godverdomme open!



Ik weet dat je er bent!

dan niet kon flirten. Intussen is ze afgekickt, al zal het altijd een strijd blijven, benadrukt Moore.

Een herkenbaar verhaal, vindt Sarah Hofman. De Nederlandse therapeute is gespecialiseerd in liefdesverslaving, én ervaringsdeskundige. 'Het is gelukkig al een hele tijd geleden, maar ik heb zeven jaar lang een relatie gehad met een getrouwde man. Dat was in het begin heel leuk en spannend, zonder meer, maar uiteindelijk begon ik toch van hem te houden. Ik wilde hem voor me winnen en deed daar alles voor, het werd een obsessie. Wanneer hij bij me was, voelde ik me high, maar wanneer hij me weer eens kwetste, had ik een zware kater. Héél vergelijkbaar met de roes van drank en drugs. Je gaat telkens op zoek naar je volgende shot liefde.'

Lage eigenwaarde

Toen Hofman beseftte dat er iets mis was, zocht ze hulp. 'Ik ben bij meerdere hulpverleners geweest, maar voelde me nergens begrepen. Liefdesverslaving was destijds nog niet zo bekend in Nederland en België, terwijl het in de Verenigde Staten al jarenlang erkenning krijgt. Ik kreeg zelfs de boodschap dat ik het dan maar gewoon moest uitmaken met mijn vriend. Maar dat was nu net wat ik niet kon. Ik ben ook een keer naar zo'n bijeenkomst van de Anonieme Liefdes- en Seksverslaafden geweest, maar dat was niets voor mij. Dus ging ik zelf maar op onderzoek uit. Ik heb allerlei therapeutische opleidingen gevolgd en daaruit gehaald wat mij hielp, om zo ook anderen te helpen.'

Zo ontdekte ze dat liefdesverslaving vooral voorkomt bij mensen met een lage eigenwaarde, die vaak trauma's meemaakten in de kindertijd of onveilig

gehecht zijn. 'Ze verliezen zichzelf helemaal en worden totaal afhankelijk van de ander. Dat zie je ook bij andere verslaafden, die bijvoorbeeld op moeilijke momenten naar de fles grijpen. Liefdesverslaafden denken niet meer aan hun eigen gevoelens, maar passen zich volledig aan hun geliefde aan. Vaak zijn ze onbewust op zoek naar een moeder- of vaderfiguur die hun innerlijke, gekwetste kind kan helpen. Of ze willen onbewust de moeder- of vaderfiguur van de ander worden, om zichzelf waarde te geven in de relatie.'

Zomaar breken met die ongezonde relatie is vaak erg moeilijk, weet Hofman. 'Als je dat als liefdesverslaafde probeert, krijg je soms zelfs last van lichamelijke afkickverschijnselen. Er zijn verschillende manieren om eraan te werken. Zelf werk ik vaak met een vorm van regressietherapie: we kijken naar wat in het hier en nu misloopt en koppelen die emoties terug naar de kindertijd. Dan bekijken we ze met een volwassen blik: hoe zou jij, als volwassene, dat kind van toen helpen? Zo leer je niet langer afhankelijk te zijn van een partner om je emotionele problemen op te lossen of te vergeten.'

Anders dan bij alcoholici of junkies is het bij liefdesverslaafden natuurlijk onmogelijk om het object van hun verslaving – de liefde – volledig af te zweren. Ze blijven kwetsbaar, weet Hofman. 'Maar meestal zijn het liefdevolle mensen met een groot verlangen naar verbinding. Als ze hun sterke emoties verwerken en zich leren uiten binnen een gezonde, volwassen relatie, is dat een grote kracht.' ●

'Ik jaagde op singles, werd afgeleid door getrouwde mannen en gebruikte seks om iedereen te lokken.'