

DEZE BV'S
LEVEN ALTIJD
ALCOHOLVRIJ
«LAATSTE SLOK
DATEERT VAN
TIEN JAAR
GELEDEN»

N-VA-VOORZITTER BART DE WEVER



Steven Richardson

LIEFDE GAAT DOOR DE MAAG:
CHOCOLADE & ADRESJES
VOOR VALENTIJN

BLZ. 56&57



UITGEREKEND:
ZOVEEL KOST
ELEKTRISCH
RIJDEN

BLZ. 62

BLZ. 54&55

HLN Mijn Gids

ZIE JE JE PARTNER DOOR EEN TÉ ROZE BRIL?
MISSCHIEF BEN JE LIEFDESVERSLAAFD

«Als alles
moet wijken
voor die
ene andere»

DE EXPERT

Elke week interviewen
we een expert over zijn
of haar vakgebied.
Deze week:

**Sarah Hofman
(51)**

• Ervarende deskundige op vlak van liefdesverslaving. Ze zat zelf zeven jaar vast in een ongezonde relatie en vond weinig hulp in het loskomen ervan. Door haar eigen proces is ze gaan inzien wat belangrijk is om iemand te begeleiden die met ongezonde relatiepatronen worstelt. Ze heeft sinds 2007 een praktijk voor Integratieve Psychotherapie, waar ze relatieverslaving en codependentie behandelt. www.relatieverslaving.com
• Ze is in 2013 getrouwd met een liefdevolle, gelijkwaardige en beschikbare partner en heeft nu een hele fijne, gezonde relatie.

«Hun partner kan hen erg fout behandelen of kwetsende dingen zeggen, maar dat wordt weggerationaliseerd. 'Hij bedoelde het niet zo'. 'Ze speelt een spelletje, ze meent het niet'»

'Ik kan niet leven zonder jou'. Het klinkt romantisch, zeker met valentijn in het verschieft. Tot je de liefde ook écht op die pijnlijke manier beleeft: als een obsessie of verslaving waarbij je zelf in het niets verdwijnt. Sarah Hofman over 'limerence'.

LENE KEMPS

Wat een vreemd woord: *limerence*. «Ik gebruik het eigenlijk nooit», zegt Sarah Hofman, ervaringsdeskundige therapeute. «Veel vaker heb ik het over verliefdheidsverslaving of relatieverslaving (codependentie), nuances van dezelfde relatie-thematiek.»

De Amerikaanse psychologe Dorothy Tennov bedacht de term in de jaren 70 toen ze onderzoek deed naar de romantische liefde. Sommige profpersonen hadden het over een intense en allesoverheersende vorm van verliefdheid die hen niet losliet. Tennov schrijft: «Ik herinner me de verhalen van twee jongemannen. De ene had door zijn aanhoudende verliefdheid maandenlang niet kunnen werken, de andere was begonnen te drinken. Ik dacht: wat is dat verschijnsel dat zo'n gelukzalige toestand kan veroorzaken, maar je ook tot alcoholisme kan drijven?» 'Limerence' is veel meer dan een crush

of bevlieging. Zelfs wanneer het object van de liefde het heeft uitgemaakt, duidelijk heeft laten weten dat er niets mogelijk is of er zelfs nooit enige interesse is getoond, wakkert dat de verliefdheid alleen maar aan. Het is wat Anna Karenina voelt als ze graaf Vronsky ziet. Wat Bryan Ferry bezingt in 'Slave to Love' en Robert Palmer in 'Addicted to Love'. Het is één en al roze wolk en vlinders. Het is intens en obsessief, ongezond en uiteindelijk ook onhoudbaar.

Verliefdheid heeft in het begin wel vaker iets obsessiefs. Wanneer gaat het over in 'limerence'?

«Bij een liefdesverslaving denk je maar aan één ding, de hele tijd: het object van je liefde. De verliefdheid staat centraal en alles moet daarvoor wijken. De relatie, of vermeende relatie, krijgt absolute voorrang en gaat ten koste van alles. Je verwaarloost je familie, vrienden of werk. Het is als met elke andere verslaving: je hebt je dosis nodig, je gaat op zoek naar de euforie en vindt die roes alleen bij die ene

persoon. Het gaat om grootsse en dramatische gevoelens: ik kan niet leven zonder jou.»

Zo wordt het ons in films en liedjes ook verkocht. Wanneer gaan we dan te ver?

«'Limerence' is een ongezonde vorm van liefde. Het feit dat je denkt niet te kunnen leven zonder die ander, maakt je verslaafd. Een gezonde relatie is op gelijkwaardigheid en wederkerigheid gestoeld. Er is een geven en nemen. Je kan samen zijn, maar bestaat ook nog zonder elkaar. Een *lovejunkie* bestaat alleen in functie van de ander. Verliefd zijn op die ander voelt als de reden van zijn of haar bestaan, en dat blijft ook zo. In een 'normale' verliefdheid ebt die eerste passionele golf weg en komt er iets anders in de plaats wat we dan liefde noemen. Een liefdesverslaafde blijft in dat eerste stadium hangen, wil altijd die eerste hartstocht blijven voelen.»

Voor alle duidelijkheid: bij 'limerence' kan er sprake zijn van een relatie,

maar vaak ook niet.

«Liefdesverslaving komt in allerlei gradaties voor. Soms bestaat de liefde uitsluitend in het hoofd van de verslaafde. Het object van de liefde kan een beroemdheid zijn bijvoorbeeld. Men heeft hem of haar nog nooit ontmoet, laat staan een signaal gekregen dat het gevoel wederzijds is, maar toch is die 'relatie' voor de limerence-lidder echt. Vaak verliest men zich in fantasieën die even verlichting brengen, maar uiteraard niets met de realiteit te maken hebben. Toch blijft men geloven in die fictieve liefde. Een mate van onbeschikbaarheid speelt altijd een rol. Afstand scherpt het verlangen. Zelfs als er sprake is van contact of een relatie is er vaak 'ongelijkheid'. De ander is getrouwd, van nature wat koeler en afstandelijker, of door het beroep vaak weg. Afwezigheid versterkt de liefde, klinkt het in het Engels. *Absence makes the heart grow fonder.*»

»» Lees verder BLZ. 50



5 413660 901603 07

*** Vervolg BLZ. 49

«Bij liefdesverslaving is dat zeker het geval. Iemand die niet helemaal beschikbaar is, kan mooi op een voetstuk geplaatst worden, en daar horen automatisch wat verheven gevoelens bij. Ook tegenspoed kan dat bewustzijn en de emotionele intensiteit maken. Wat kritiek van de omgeving, wat tegenslag... Onder het motto 'echte liefde overwint alles' of 'voor liefde moet je vechten', wakkeret het de hartstocht alleen maar aan. Verliefdheidsverslaafden hebben een heel romantisch plaatje in hun hoofd. Ze zijn blind voor de realiteit of verdoezelen die een beetje.»

Misschien is verplicht samenwonen dan wel een snelle therapie. Eenmaal je de vuile onderbroeken en lege koffiekoppen moet opruimen...

«Dat is een goeie! (lacht) Al weet ik niet of het echt zou werken. Ook typisch voor liefdesverslaving is dat je de ander idealiseert en zijn gebreken minimaliseert. Dat kan erg ver gaan en dat kan je heel lang volhouden, zelfs als je samenleeft. Dat is dan waar de codependentie begint. Je beseft dan ergens wel dat die man of vrouw niet goed voor je is, dat dit niet de best mogelijke relatie is, maar je blijft er toch in hangen. Zelfs als je realiseert dat de ander misschien niet zo'n aardig persoon is. Een liefdesverslaafde blijft altijd hopen dat het beter wordt en zoekt de schuld bij zichzelf. Ik moet maar wat spannender en mooier worden. Ik moet niet zo moeilijk doen.»

Kan u het verschil aangeven tussen liefdesverslaafden en codependenten?

«Alle liefdes- of relatieverslaafden zijn codependent. Het omkeerde is niet noodzakelijk het geval. Codependentie wordt ook in een breder context gebruikt, als je voor je geluk en gevoel van eigenwaarde afhankelijk bent van meerdere mensen - niet alleen van je geliefde, maar ook van je ouders of vrienden bijvoorbeeld. Een liefdesverslaafde focust zich uitsluitend op die ene andere. Hij zit vast in een relatie waarvan hij diep vanbinnen weet dat ze ongelukkig is en ongezond is, maar de afhankelijkheid blijft. De liefdesverslaafde blijft teruggaan, zelfs als hij weet dat het hem pijn en verdriet zal opleveren.»

Wanneer komen liefdesverslaafden bij u aankloppen?

«Als ze een patroon in hun relaties hebben ontdekt. Als ze zich vragen beginnen te stellen. 'Waarom lijk ik altijd zoveel meer te geven dan de ander?' 'Waarom houd ik bijkijbaar altijd meer van de ander dan hij of zij van mij?' 'Waarom verdwijnt ik in een relatie



Foto: Dingemans/De Persgroep

«Afstand scherpt het verlangen. Zelfs als er sprake is van contact of een relatie, is er vaak toch 'ongelijkheid'. De ander is getrouwd, van nature wat koeler en afstandelijker, of door zijn of haar beroep vaak weg»

en blijf ik leeg achter als het eindigt?' Het moment dat ze denken 'waarschijnlijk altijd op onbereikbare mannen of holk steeds weer achter moeilijke vrouwen aan?' Dat is het moment dat ze hulp zoeken. Liefdesverslaafden gaan volledig op in een relatie en zijn voor hun welbevinden helemaal afhankelijk van de partner. Het zijn extreme pleasers. Het gevaar bestaat dat ze zichzelf volledig wegcijferen. Dat patroon opmerken en ook de schade die het kan toebrengen, is een eerste stap naar hulpverlening.»

Hoe helpt u hen?

«Liefdesverslaafden bekijken hun geliefde door een zeer roze bril. Hun partner kan hen erg fout behandelen of kwetsende dingen zeggen, maar dat wordt weggerationaliseerd. 'Hij bedoelde het niet zo'. 'Ze speelt een spelletje, ze meent het niet.' 'Wat ik vaak doe, is hen op de realiteit wijzen. Wat heeft hij of zij nu echt gezegd? Hoe voelt dat vanbinnen?' Schrijf het eens op. Hoe is het mogelijk om dat positief te lezen? Ik raad hen aan een dagboekje bij te houden en niet alleen de gedragingen en opmerkingen van de partner te noteren, maar ook hun eigen pijnlijke gevoelens, om ze helder te kunnen bekijken. Een liefdesverslaafde zit gevangen in het eigen hoofd, in de droom, in het gevoel van lage eigenwaarde, in dat heftige verlangen naar die ander... Ik probeer wat afstand te creëren en daarmee komt vaak ook het inzicht. Tegelijkertijd proberen we die eigenwaarde te vergroten. Wie van zichzelf houdt, gaat geen relatie aan die alleen maar pijn en verdriet brengt. Het helpt ook om het verband met de kindertijd te leggen. Wanneer heb je je nog zo gevoeld?»

Ha, de hechtingstheorie. Wat zouden therapeuten zonder zijn!

TIPS VAN SARAH HOFMAN

1. Blijf in de realiteit.

Bekijk de feiten. Als de ander koel tegen je is, negatieve opmerkingen maakt of je slecht behandelt, vermoedelijk dat dan niet. Dan is hij geen goede partner of niet echt in je geïnteresseerd.

2. Beschouw gemengde signalen als negatief.

Als iemand echt interesse voor je heeft, is dat meestal erg duidelijk. Als het niet duidelijk is of je gevoelens beantwoord worden en de ander je geen duidelijkheid geeft, is er geen sprake van een gelijkwaardige relatie. Blijf niet steken in een 'grijze zone' in de hoop dat hij of zij wel zal veranderen.

3. Leer jezelf op nummer één zetten.

Geef je grenzen aan. Oefen dat. Heb je een afspraak met je beste vriendin? Zeg die niet af als de partner plots komt aanwaaien.

4. Luister goed naar je gevoelens en behoeftes, hoe moeilijk dat ook is.

Houd een emotiedagboekje bij als dat helpt: wat voel je nu echt? Geef het een cijfer op een schaal van 1 op 10. Kies voor jezelf en voor wat je energie geeft, dan kan het niet misgaan.

5. Zoek professionele hulp

Als je een hardnekkig patroon van 'foute' relaties bij jezelf vaststelt. Het is heel moeilijk om dat patroon zelf te doorbreken en om te buigen naar een gezonde relatie.

6. Doe een testje

Twijfel je of je gevoelig bent voor relatieverslaving of codependentie? Op www.relatieverlaving.com/test-relatieverlaving-codependentie kan je een test doen.

«Eerlijk gezegd vraag ik me dat soms zelf ook af. Ik help nu vijftien jaar liefdesverslaafden, en waar ik vroeger nog wat aarzelend naar een ruimere aanpak zocht, ga ik nu vrij snel naar die kindertijd toe. De relatie met de ouder en de eventuele complicaties is haast altijd één op één over te zetten naar het codependentieprobleem. De relatie met het object van de verliefdheid grijpt terug naar de verhouding met die eerste belangrijke hechtingsfiguren: de ouders of verzorgers. Codependentie is een overlevingsstrategie die over het algemeen in de kindertijd is ontstaan. Het is een reactie op trauma. Mensen die relatieverslaving- of codependentiepatronen ontwikkelen, komen vaak uit gezinnen waar geen of weinig ruimte voor emoties was, of waar net té veel drama was. De ouders waren misschien koel en emotioneel afwezig, of heel nadrukkelijk aanwezig en verstikkend, ten koste van het kind. Dat kan als gevolg hebben dat je in je latere leven - automatisch en vaak onbewust - je eigen gevoelens en

«Mensen die relatieverslaving ontwikkelen, komen vaak uit gezinnen waar geen of weinig ruimte voor emoties was, of waar net té veel drama was. De ouders waren koel of heel nadrukkelijk aanwezig»

behoefte opzijzet ten behoeve van die van de ander. Of ten behoeve van de voortgang van de relatie. Omdat je je afhankelijk voelt van die ander of van de relatie.»

'Limerence' lijkt een hoest uitsluitend vrouwelijk verschijnsel. Hebben ook mannen er last van?

«Zeker en vast. Maar het wordt van vrouwen meer aanvaard dat ze wat emotioneler worden over liefde, dat ze zich wat meer laten meeslepen, dus zij praten er gemakkelijker over. Als mannen liefdesverslaafd zijn, komen ze daar zelden mee naar buiten. Ik zie ze iets minder in mijn praktijk. Maar ze zijn er wel.»

Liefde is een chemisch proces in de hersenen waar bij dezelfde gebieden verplicht als bij een verslaving. Kan limerence een kortsluiting zijn?

«Daar zijn geen aanduidingen voor. Er bestaat ook geen pilletje dat je ervan geneest. Het is echt een verslaving, inclusief ontwenningsverschijnselen. Als liefdesverslaafden uiteindelijk de moed hebben om de relatie stop te zetten, kunnen ze onrustig worden, gaan rillen en huilen... Dat kan erg heftig zijn.»

Hoe ver kan zo'n onmogelijke liefde gaan? Hoelang houdt je dat vol?

«Ik heb zelf veertien jaar lang een verhouding met een getrouwde man gehad, voor wie ik alles opzette. Je gaat daar heel lang en heel ver in mee. Het is typisch voor liefdesverslaving dat je bepaalde zaken interpreteert als signalen dat de relatie de goede richting uitgaat. 'We gaan samen uit eten, hij wil met mij gezien worden'. 'Zijn vrouw weet ervan, nu zal er zeker iets veranderen'. 'Hij heeft deze week elke avond gebeld, hij kan niet zonder me'. Maar uiteindelijk heb ik zeven jaar gewacht. Feestdagen alleen doorgebracht. Al zijn verhaaltjes over zijn vrouw gevoeld. Tot je begint te beseffen: hij vertelt nu al zeven jaar hoe akelig ze is en toch verlaat hij haar niet. Hoe denkt hij dan wel over mij? Maar je blijft hopen en zoekt de schuld bij jezelf: 'Het zal wel aan mij liggen, ik moet wat minder eisen stellen'. 'Hij heeft het ook moeilijk met de situatie'. Ik heb geprobeerd de relatie te verbreken, maar ging altijd weer terug, want ik geloofde in 'liefde overwint alles'. Wat ik nu beseft, is dat er voor een goede relatie meer nodig is dan liefde alleen. Toen geloofde ik dat ik een groots en meeslepend leven leidde, dat ik mijn hart volgde. Nu zie ik de voordelen van een wat rustiger relatie, maar eentje die wel solide is, waarin je gestuurd wordt en waarin je zelf mak is. Die alle verslavingende vlammen die je romantiseert doven uit als ze geen zuurstof krijgen, en dan blijft er alleen een hoopje as achter.»

De symptomen van limerence

1. Frequentie en indringende gedachten over een potentiële seksuele partner.

2. Een voortdurende behoefte aan de beantwoording van dat sterke gevoel voor die ander.

3. Een humeur dat overdreven afhankelijk is van de acties van de ander. Opgetogenheid als gedacht wordt dat de gevoelens beantwoord

worden, depressie bij het voelen van disinteresse

4. Levendige fantasieën over het object van de verliefdheid bieden kortstondige verlichting, maken de onbeantwoorde gevoelens minder zwaar.

5. Grote onzekerheid en verlangen als de liefdesverslaafde en zijn 'geliefde' samen zijn (zweten, stamelen, hartkloppingen).

6. Tegenspoed maakt de gevoelens intenser.

7. Andere zorgen verdwijnen naar de achtergrond, de intensiteit van de verslaving overtreft alles.

8. De ander wordt geïdealiseerd en geïdoleerd, minpunten worden weggegomd.

Uit 'Love and Limerence' van Dorothy Tennov

KLOPT DAT ?

Als je verliefd bent, vergroten je pupillen **JA, MAAR...**

Spannende valentijnsdate in het verschiet? Let dan eens op de pupilgrootte van je love interest (of jezelf). Die worden namelijk groter als je iets of iemand leuk, lekker of net heel bangstigend vindt.

Je hebt het misschien al gemerkt op foto's: de zwarte openingen in het midden van je iris kunnen 'groeien' en 'krimpen'. Je pupillen zijn het diafragma van je ogen: ze regelen hoeveel licht er binnenkomt. «Bij fel licht vernauwen de kringspieren in de iris de pupil om te voorkomen dat je verblind raakt», legt

wetenschapsexpert Martijn Peters uit. «Omgekeerd geldt: als het donker is, verwijderen de radiale oospieren de pupil om zoveel mogelijk licht toe te laten.»

Felle emoties

Maar ook heftige emoties en spanning kunnen ze groter maken. «Dan schiet je sympathisch zenuwstelsel in actie en krijg je een beter zicht op wat je opwindt. De pupillen vernauwen weer zodra je parasympathisch zenuwstelsel, dat instaat voor rusten en verteren, in werking treedt.»

De pupillen van een vrouw zijn bovendien groter tijdens de vruchtbaarste fase van haar menstruatiecyclus, wees aan recente studie uit, en laat mannen dat nu net verleidelijk vinden, zegt een andere studie. Al nuanceert Martijn die bevindingen. «Het is onwaarschijnlijk dat wij deze verschillen 'live' kunnen waarnemen bij de ander. Bovendien spelen ook lichtinval of stress mee tijdens oogcontact en kunnen medicijnen, vervovende middelen of aandoeningen de pupilgrootte beïnvloeden.» «Hoe dan ook is het een mooie gedachte dat je er aantrekkelijker uitziet wanneer je verliefd bent.