





# Altijd op *vlinder* jacht

## VERSLAAFD AAN VERLIEFD ZIJN



Vroeg of laat zet je die roze bril af: verliefdheid verandert dan in houden van – ook fijn. Maar sommige mensen bereiken die fase nooit. Zodra het verliefde gevoel verdwijnt, fladderen ze naar de volgende.



TEKST | YASMINE ESSER BEELD | GETTY IMAGES





Bij de meeste mensen  
is het na een jaar,  
maximaal twee, gedaan  
met de vlinders

Nu is het raak, dit is écht *the one!* Deze persoon die je aan het lachen maakt, bij wie je onzin begint uit te kramen en na elke aanraking zenuwachtige kriebels krijgt. De hele mikmak. Nou ja, tot na een tijdje blijkt dat ook deze partner te saai is, te slordig of juist te pietje-precies. En hé, daar is alweer iemand anders...

Het is precies hoe het nu al jaren gaat bij Karin (42). “Ik word om de haverklap verliefd. Het begint met flirten, zo leuk. De spanning, de aandacht, kijken hoever ik kan gaan. Ik geniet ook van de fase die daarna komt, dat je elkaar leert kennen. Het aftasten – letterlijk en figuurlijk. Maar zodra de eerste twee, drie maanden voorbij zijn, word ik onrustig. Dan denk ik: o nee, hij komt vanavond langs. Moet hij echt blijven slapen? Helemaal geen zin in”, zegt ze. “Misschien is dit wie ik ben; iemand die ongeschikt is voor een vaste relatie. Misschien past het beter bij me om na een tijdje weer een nieuwe man te leren kennen. Maar tegelijkertijd weet ik: dit is niet wat ik wil. Al die mislukte relaties kosten zo veel energie. Vrienden zijn gestopt om mij samen met een partner uit te nodigen, omdat ze weten dat de relatie toch zo weer strandt. Dat doet pijn. Toch blijf ik het proberen, ik wil ook niet alleen blijven.”

## Stofjes in je lichaam

Dat verliefde gevoelens na een tijdje weg-ebben, is helemaal niet gek, legt Meinou Lambeck, psycholoog en singlecoach uit. “Er komen regelmatig mensen bij mij die relaties steeds uitmaken als ze niet meer verliefd zijn. Ze denken dat hun band niet goed meer is, omdat de verliefde gevoelens

uitdoven. Maar denken dat verliefdheid oneindig blijft voortduren, dat is niet realistisch. Bij de meeste mensen is het na een jaar, maximaal twee jaar gedaan met de vlinders.”

Dat verliefdheid niet voor eeuwig is, heeft twee oorzaken. De eerste: als je iemands slechte kanten leert kennen en moet onderhandelen over wie het vuilnis buitenzet, val je snel van je roze wolk af. Je ontdekt dat iemand toch niet zo perfect is als je dacht. De tweede reden heeft met de processen in je lichaam te maken. Verliefdheid ontstaat doordat je lichaam stoffen aanmaakt die je hersenen beïnvloeden. Zo zorgt dopamine er bijvoorbeeld voor dat je je blij en zelfverzekerd voelt. Dankzij die stofjes zie je het leven door een roze bril. Maar na een tijdje maakt je lichaam er minder van aan. Dat is ook het moment dat er juist meer oxytocine door je lijf giert, ook wel het knuffelhormoon genoemd. In het gunstigste geval verandert verliefdheid daarom in ‘houden van’.

“Verliefdheid is helemaal niet zo romantisch als we denken. Het zijn puur stofjes in je lichaam die ervoor zorgen dat je je goed voelt. Verliefdheid wordt gezien als een middel dat door de natuur is bedacht om mensen zich sneller te laten hechten aan elkaar. En het is een lekker gevoel dat vaak wordt vergeleken met de werking van drugs”, zegt Lambeck.

## Snakken naar erkenning

Sommige mensen vinden het gevoel van in de zevende hemel zijn zó fijn, dat ze steeds weer naar dat gevoel terugverlangen. “Aan die lekkere stofjes kun je verslaafd raken,

net zoals je aan alcohol of drugs verslaafd kunt raken”, zegt Lambeck. “Dat gebeurt niet zomaar. De ene persoon is natuurlijk verslavingsgevoeliger dan de ander. En als psycholoog weet ik dat het niet puur een lichamelijke verslaving is. Mensen die verslaafd raken aan verliefdheid zijn vaak op zoek naar erkenning. Ze vinden de aandacht fijn en genieten ervan dat ze even op een voetstuk worden geplaatst.” Karin herkent dat. “Dat ik steeds verliefd word, begon toen ik drie jaar getrouwd was. Ik schrok me rot, want we hadden een fijne relatie. Maar ik denk dat ik de aandacht miste. Ineens had een andere man belangstelling voor mij. Ik lag dus nog goed in de markt! Ik besloot het op te biechten. Na veel drama kwamen we er samen uit, maar een jaar later gebeurde het weer. En daarna nog een paar keer. Op een gegeven moment wilde ik mijn man geen pijn meer doen en besloten we te scheiden.”

De verslaving aan het verliefde gevoel heet ook wel *limerence*. De Amerikaanse psycholoog Dorothy Tennov introduceerde die term in de jaren zeventig tijdens een psychologisch onderzoek naar romantische liefde. Bij *limerence* ben je vooral verliefd op een ideaalbeeld van een persoon, niet op de daadwerkelijke persoon. Hoewel je denkt dat je een relatie wilt met de ander, is dat eigenlijk niet je doel. Je doel is vooral bevestiging dat de ander jou ziet zitten. Zodra je een lief berichtje krijgt, word je »



Verslaafd zijn  
aan het  
verliefde gevoel  
heet ook wel  
*limerence*





Het leven is  
gewoon mooier als  
je verliefd bent.  
Ik werd er high van

overspoeld met gelukzaligheid – een shot dopamine. Als een junkie doe je er alles aan om je opnieuw zo prettig te voelen. Dat de ander niet echt bij je past of misschien al een relatie heeft? Ach, dat doet er niet toe.

## Verbinding maken

Waarom sommigen verslaafd raken aan verliefdheid en anderen niet? Volgens Lambeck heeft het te maken met de manier waarop je als kind hebt geleerd om je te hechten aan je ouders. “Als je een veilige jeugd hebt gehad met goede voorbeelden van je ouders over wat echte liefde is, dan is de kans klein dat je een liefdesverslaving ontwikkelt.”

Ze legt uit dat er twee patronen kunnen ontstaan bij een liefdesverslaving. Mensen die vroeger voor hun gevoel niet veel liefde mochten ontvangen van hun ouders, hebben als volwassene vaak bindingsangst. Ze weten niet hoe 't is om echte verbinding te maken met iemand. Lambeck: “Ze hebben

een ideaalbeeld van de liefde. Ze geloven in een sprookje, en aardse zaken – dat hun partner ook in z'n neus peutert bijvoorbeeld – passen niet in het plaatje. Zodra iemand gewoon mens blijkt te zijn, verbreken ze de relatie.”

Liefdesverslaving kan zich ook uiten in verlatingsangst. Lambeck vervolgt: “Die mensen zijn blij dat iemand ze aandacht geeft en bijzonder vindt. Maar ze selecteren niet kritisch of de ander een geschikte partner is. Ze worden verliefd op het gevoel geliefd te zijn en klampen zich daaraan vast. Ook als het helemaal geen fijne relatie is, willen ze eraan vasthouden. Ze blijven dan bijvoorbeeld bij iemand die respectloos met ze omgaat. Ze worden steeds gestresster en depressiever, maar dat nemen ze voor lief omdat ze per se weer dat verliefde gevoel willen ervaren dat ze in het begin hadden.”

## People pleaser

Ook Tiny (40) was verslaafd aan het verliefde gevoel. Al op jonge leeftijd ontdekte ze hoe fijn het was als een ander haar liet zweven. Van haar 14de tot haar 34ste rolde ze van de ene in de andere relatie. “Het leven is gewoon mooier als je verliefd bent. Andere mensen ervaren dat misschien door drugs te gebruiken, maar ik werd high van verliefdheid”, vertelt ze. Toch waren haar relaties helemaal niet zo fijn. “Een van die relaties was echt een knipperlichtrelatie. Ik werd bedrogen, maar bleef naar hem terugkeren. Ik claimde hem, stuurde obsessief veel berichtjes. Of ik nam juist expres niet op als hij belde.”

Waarom Tiny moeite had zich te binden, weet ze niet zo goed. “Toen ik kind was, was ik al een pleaser, ik wilde het anderen altijd naar de zin maken. Misschien heeft het ermee te maken dat vlak voordat ik geboren werd, mijn moeder haar zus verloor. Ze heeft daar veel verdriet van

gehad en ik denk dat ik haar onbewust wilde troosten. Dat is wat ik ook steeds bij mannen deed. Ik ontmoette iemand die pijn en verdriet had en ik wilde dat oplossen. Ten koste van mezelf.”

Karin denkt ook dat ze in haar jeugd een slecht voorbeeld heeft gehad van haar ouders. “Mijn ouders hadden geen stabiele relatie. Ze gingen uit elkaar toen ik dertien was en mijn moeder is altijd blijven zoeken naar de ware. Van haar heb ik het idee overgenomen dat het nooit goed genoeg is en er altijd iemand is die beter bij je past.”

## Doorbreek de patronen

Wat kun je doen als je merkt dat je verslaafd bent aan verliefdheid? “Het verliefde gevoel gaat voorbij, dus blijf er niet naar streven het in stand te houden”, zegt psycholoog en singlecoach Lambeck. Ze adviseert mensen die steeds in een slechte relatie terechtkomen om niet alleen op hun gevoel af te gaan, maar ook hun hoofd te gebruiken. “Wat bijvoorbeeld helpt, is een lijstje te maken met wat je belangrijk vindt in een relatie. En dan niet: sportief, lang en knap. Maar bijvoorbeeld: vertrouwen en openheid. Neem die punten serieus, laat je niet meeslepen door je verliefdheid en vergoelijk het gedrag van de ander niet als hij of zij je respectloos behandelt. Het kan helpen je relatie met vrienden te bespreken. En als het echt een patroon is waar je keer op keer in vervalt en je hier veel verdriet van hebt, is het



## IN 4 STAPPEN JE RELATIEPATRONEN DOORBREKEN

### 1 Erken dat er een probleem is.

Wees eerlijk naar jezelf en geef toe dat je vooral verliefd was op het verliefde gevoel en niet op de ander.

### 2 Werk aan je zelfvertrouwen.

Waarom zoek je steeds naar aandacht en erkenning? Daar zit iets achter.

### 3 Wees realistisch.

Het verliefde gevoel gaat voorbij, dus blijf er niet naar streven om dat gevoel in stand te houden. Liefde is geen sprookje en ook deze partner heeft vervelende eigenschappen.

### 4 Bedenk wat je belangrijk vindt in een relatie.

Respect, vertrouwen en openheid bijvoorbeeld. Als je deze 'relatiewaarden' serieus neemt, is de kans kleiner dat je steeds verliefd wordt op foute types.



misschien slim om eens professionele hulp te zoeken.”

Bindingsangst? Besef dan dat de liefde geen sprookje is. Lambeck: “Het kan in dit geval ook helpen om meer in contact te komen met je emoties, want de kans is groot dat je al vroeg hebt geleerd die weg te stoppen.”

Voor Karin helpt het inderdaad om meer te voelen. Met een haptonoom – een therapeut met wie je niet alleen praat maar die ook werkt met aanrakingen – verkent ze sinds een paar maanden haar grenzen. “Steeds als ik op het punt in een relatie kom dat ik écht moet voelen en iemand moet toelaten, blokkeer ik. Hierdoor kom ik nooit verder en blijf ik hangen in de verliefdsheidsfase. Door elkaar aan te raken of juist niet, leer ik tijdens de therapie mijn grenzen aangeven. Ik liet iedereen toe in mijn leven en werd iedere drie maanden verliefd op iemand, maar die persoon paste natuurlijk niet écht goed bij me. Nu wil ik alleen nog mensen toelaten met wie ik een relatie kan opbouwen.”

### Weg met de strenge stem

Toen Tiny ontdekte dat ze een liefdesverslaving had, besloot ze een tijdje geen

relaties aan te gaan. “Ik ben naar het asiel gereden en heb een kat geadopteerd”, lacht ze. “Wat me erg heeft geholpen, is me aansluiten bij een groep vrouwen met dezelfde problemen. Zo bijzonder om hun verhalen te horen. Doordat we niet over elkaar mochten oordelen, ben ik ook milder naar mezelf geworden. Ik had eerst constant een strenge stem in mijn hoofd die zei dat ik het niet waard was om liefde te vinden, dat ik lelijk was en niet goed genoeg. Nu lukt het steeds beter om die stem om te buigen tot een lieve stem.” Inmiddels heeft Tiny een nieuwe partner. “Ik heb meteen open kaart gespeeld en gezegd dat ik herstellend was van een relatieverslaving. Ook hij had in zijn leven te maken met bindings- en verlatingsangst. Doordat we ons bewust zijn van onze patronen, gaat het goed. Een garantie dat het goed blijft gaan, hebben we niet. Op een gegeven moment zeiden we tegen elkaar: ‘We kunnen uit elkaar gaan, omdat het lastig is, maar dan komen we onze patronen in een andere relatie weer tegen. Dan blijf ik liever bij jou’.”

*Om privacyredenen is de naam van Karin veranderd.*

### THE TINDLER SWINDLER

Vrouwen in de Netflix-documentaire *The Tinder swindler* zijn een goed voorbeeld, zegt Meinou Lambeck, psycholoog en singlecoach. De docu vertelt het verhaal van Simon Leviev, die via datingapp Tinder vrouwen oplicht. Eerst charmeert hij ze en dan vraagt hij om flinke sommen geld. “Ik vermoed dat de vrouwen in de film ook verliefd waren op de verliefdheid. Die man had mooie verhalen en zij gingen erin mee, maar ze leerden hem niet écht kennen. Ze werden verliefd op het plaatje, maar wisten niet hoe het was om echt een relatie te hebben. Met ziekte, vermoeidheid en chagrijnige momenten”, zegt Lambeck. “Iemand met een liefdesverslaving is geneigd in het begin de ander op een voetstuk te plaatsen en al snel de toekomst te plannen. Merk je dat hij of zij heel vroeg in de relatie dingen zegt als: ‘Dit heb ik nog nooit gevoeld’ of ‘Jij bent echt mijn soulmate’, dan moeten er wat alarmbellen gaan rinkelen.”