

GEK VAN ELKAAR

Als liefde een obsessie wordt

Is er iets waarover meer boeken zijn geschreven, films zijn gemaakt of liedjes zijn gezongen dan de liefde? Nee, en er is ook vooral niks waarvoor we zoveel afzien. We lijken wel gek, en dat zijn we dan ook. Verliefden zijn eigenlijk doodziek, in hun hoofd en in hun lichaam.

Dat zegt psychotherapeut en seksuoloog Wilfried Van Craen. Hij schreef het boek 'Gek van liefde' omdat zoveel mensen hem vroegen: 'Maar wanneer is liefde nu écht ziekelijk?' Ja, wanneer? Is tien dagen wachten op een telefoon gezond, of ben ik dan al een liefdeswaanzinnige? Is het normaal om stiekem te checken waar hij zit, of ben ik dan al obsessieel? Hoever mag je jezelf wegcijferen voordat je definitief een liefdesjunkie wordt? Al die opwellende liefde voor je baas, wat moet je daarmee? En vooral: hoe komt het dat je elke keer op dezelfde soort foute gast valt? En kan je dat afleren? Eindelijk, eindelijk zullen we het allemaal weten.

Wilfried Van Craen «Heel veel mensen vroegen me: 'Wat is er in de liefde nog normaal, en wanneer ben je ziek?' Ik vind dat heel moeilijk. Gek en gezond liggen zo dicht bij elkaar, en ze lopen ook door elkaar. Abnormale gedragingen, emoties en gedachten zijn hetzelfde als normale gedragingen, emoties en gedachten, alleen zijn ze uitvergroet – extremer, intenser, dominanter en ongecontroleerder. Eigenlijk kunnen we dus van zogenaamde gekken veel leren over hoe wij zijn en functioneren. Ik probeer meer het normale te begrijpen vanuit het abnormale dan omgekeerd, want anders ga je ervan uit dat we wéten wat normaal is, en daar ben ik nog niet zo zeker van.

»Verliefdheid is sowieso behoorlijk ziek. Als je het verschijnsel niet zou kennen en je gaat met apparatuur meten wat er allemaal gebeurt bij iemand in zo'n passievolle toestand, dan constateer je: stress, bloeddruk en hartslag die tot recordhoogten stijgen, slaapstoornissen, eetstoornissen... Als je niet beter weet, denk je: 'Deze mens is doodziek. Meteen naar het



ziekenhuis!' En je bent ook geestelijk niet in orde, al is het dan een algemeen aanvaarde vorm van gek zijn. Iedereen snapt dat je even helemaal blind bent, maar je bent écht blind: gefixeerd, helemaal losgekoppeld van de realiteit en de rest van de wereld. Je enige zorg is: *houdt hij wel evenveel van mij als ik van hem?* En alles aan hem vind je fantastisch. Je ziet alleen de gelijkenissen: 'Oooh, hij houdt ook van tomaten! Hij is helemaal zoals ik!' Je wil helemaal samenvallen, lichamelijk en geestelijk, en alles

wat niet klopt met dat ideaalbeeld delete je metéén.

»Het duurt een hele tijd voordat de verschillen en de onhebbelijkheden beginnen door te dringen. 'O, ik had niet gedacht dat jij alleen van stadsvakanties houdt.' 'O, ik had niet gedacht dat jij toch wel vindt dat vrouwen moeten koken.' 'O...' De, zeg maar, gezonde mensen aanvaarden die verschillen, en als het goed gaat blijft er uiteindelijk genoeg over om mee door te gaan. Maar daarvóór ben je als het ware verdoofd. Daarvoor zorgen

de chemische stoffen fenylethylamine, dopamine en noradrenaline: die maken de verliefdheid los in je systeem en zorgen voor een feest van hormonen, begeerte en euforie. Alles is heerlijk. Je bent ook heel scherp, krijgt een ongewone toestroom van ideeën en creatieve energie.»

HUMO Je zou voor minder verslaafd raken.

Van Craen «Ja. Nu, oorspronkelijk was de toename van die chemische stoffen bedoeld om een band te smeden tussen moeder en baby.

Na een paar jaar doven die stoffen ook uit, omdat het kind dan niet langer zo kwetsbaar is. Die euforische fase van het één-zijn gaat dus voorbij, maar er zou dan wel een band moeten zijn die voldoende sterk is om op basis van een niet-euforische, niet-passionele verhouding verder te gaan.»

HUMO Maar wanneer ben je nu liefdesziek?

Van Craen «Als je om één of andere reden in die eerste fase vast blijft zitten.»

HUMO U heeft het over drie soorten gekte: erotomanie of liefdeswaan, obsessieel liefde en liefdesverslaving. De erotomaan is de meest zieke.

Van Craen «Een erotomaan verkeert echt in een waan, en die waan is zijn enige realiteit.

»Het bizarre is dat de erotomaan niet in eerste instantie verliefd is op jou, maar ervan overtuigd is dat jij verliefd bent op hem. Dat heeft hij afgeleid uit een aantal tekens. Om één of andere reden zijn erotomanen op een wat moeilijk moment in hun leven ontvankelijk voor iemand – meestal iemand met een wat hogere functie, de koorleider, de pastoor, de leraar, de arts... – die hen geruststelt en houvast geeft. En van die persoon krijgen ze dan in hun ogen opeens een signaal – iets onbenulligs, wat u nu doet, bijvoorbeeld: u bijt op uw nagel, maar ik zou dat dan interpreteren als een kushandje. En dan opeens slaat die waan toe: kijk, hij is verliefd op mij! Dit is voorbestemd! En die waan is zo sterk dat ze die ander niet geloven wanneer hij zegt: 'Ik voel niks voor jou.' Elke ontkenning, elke afwijzing weten ze via ingewikkelde interpretaties te herformuleren tot een bevestiging: 'Hij geeft niet toe aan zijn liefde voor mij omdat zijn partner het niet toelaat.' Of: 'Hij wil wachten tot zijn kinderen het huis uit zijn.' Of: 'Hij is bang, hij kan zijn gevoelens voor mij niet aan.'»

HUMO Help! Volgens mij heb ik na een relatie ook weleens zulke redeneringen in elkaar geknutseld.

Van Craen «Dat is ook niet perse abnormaal, behalve als het systematisch wordt en als je er helemaal niet voor openstaat om die redeneringen op lange termijn ter discussie te stellen. Iedereen kent het gevoel van *ik wil niet weten dat hij niet van mij houdt zoals ik van hem houd*. Dat is een fase. Zo'n verlies kan je nooit meteen verwerken, dus op zo'n moment

'ALS JE NIET WEET DAT IEMAND VERLIEFD IS, ZOU JE ZEGGEN: DIE MENS IS ZIEK! BEL DE AMBULANCE!'

denkt iedereen even: 'Ik kan het niet aan, dus het kan niet.' Alleen, een erotomaan blijft in die fase, blijft denken: 'Hij beseft nog niet dat hij van me houdt. Maar de dag komt. We moeten geduld hebben.' En geduld hebben ze, tot in het eindige. In mijn boek geef ik het voorbeeld van **Maria**, die in de negentig is en heel haar leven heeft zitten wachten op een man die pater is geworden. Maar toch zegt ze: 'Ik heb een goed leven gehad. Een gelukkig leven.'

»Ik heb echt met die mensen te doen, omdat het leven helemaal aan hen voorbijgaat. Ze blijven zo gefixeerd op die éne dat ze al de rest opgeven: werk, vrienden, partner, kinderen... Je kan je afvragen

waar ze de moed vandaan halen om steeds opnieuw de afwijzing aan te gaan. Ze zijn eigenlijk ontzettend trouw, ze blijven volharden, maar het is natuurlijk een zieke volharding. Ze erkennen bijvoorbeeld totaal niet wat ze bij die ander aarichten. Ze maken zijn leven vaak tot een hel, en dat zien ze niet. Volgens een onderzoek in de VS is 12% van de bevolking weleens gestalkt door een erotomaan, en dat is niet leuk. **Michel Follet** heeft het meegemaakt, en hij heeft een boek geschreven over hoe hij daarmee heeft afgezien. Ze was een fan, ook een **Maria**, die ervan overtuigd was dat hij al zijn muziek speciaal voor haar draaide. En als Follet 'Maria, Maria, ik hou van jou' van **Raymond**

van het **Groenewoud** draaide, ja, dat was hét teken natuurlijk.»

HUMO Kan je hen helpen?

Van Craen «Ja, met een combinatie van medicijnen en psychotherapie. Het probleem is alleen dat je ze haast niet tegenkomt in de hulpverlening, omdat ze zelf helemaal niet vinden dat er iets aan hen schort. De *ander* heeft een probleem, want die wil niet toegeven aan z'n gevoelens. Daardoor komt het volgens mij ook veel meer voor dan we denken. Niet alle erotomanen stalken, je hebt er ook die het discreet en in stilte belijden. Sporadisch worden zulke mensen binnengebracht door hun partner, die dan zegt: 'Ik kan er geen huis meer mee houden. Ze is volledig gek van die éne.' Of ze komen via de politie, als iemand een klacht tegen hen heeft ingediend.

»Zo'n manie verloopt meestal in drie fasen. Eerst is er de grote hoop. Dan, als ze na jaren merken dat er nog steeds geen enkele vorm van antwoord komt, volgt de frustratie. Er zijn er die daarin berusten en het opgeven, er zijn er die gewoon blijven doordoen, maar je hebt er ook die dan kwaad worden, héél kwaad. Op de persoon zelf, maar dikwijls ook op de partner, want dát is in hun ogen de reden dat die ander niet voor hen kiest. Dan treedt het principe in werking van: als *ik* het geluk niet zal kennen, dan *jij* ook niet en je omgeving ook niet. En dan komt de vernielzucht en de agressie op. Ik ken mensen die naar ▶



Wilfried Van Craen, psychotherapeut en seksuoloog: 'Liefdesverslaving is de meest voorkomende en minst onderkende verslaving die er is.'

Gek van elkaar: als liefde een obsessie wordt

► het buitenland verhuisd zijn omdat ze door zo iemand werden lastiggevallen.»

HUMO Moet je er aanleg voor hebben?

Van Craen «De meeste erotomanen zijn ervóór al behoorlijk ziek – ze zijn schizofreen of hebben een bipolaire stoornis, en onder demente ouderen en mensen met een hersenbeschadiging vind je er ook weleens. Maar het kan ook gebeuren bij iemand die tot dan toe normaal functioneerde. Elk van ons kan de sprong naar gekte maken, vaak op een moment dat we minder stabiel zijn: stress, de kinderen die het huis uitgaan, ontslag op het werk, of een andere ontwrichting waardoor we iets op een pijnlijke manier moeten loslaten. Er moet wel een zekere kwetsbaarheid in de persoonlijkheid zijn, of een erfelijke belasting.»

LEKKER DOBBEREN

HUMO Tot zover de erotomaan. Wanneer ben je geobsedeerd?

Van Craen «Obsessie minnaars functioneren in de rest van hun leven gewoonlijk volkomen normaal. Ze kunnen wel verliefd worden op iemand die ze niet kennen, of op een BV, maar ze kunnen evengoed vallen voor iemand met wie ze op een feestje een praatje slaan. Ze leven niet in een waan, ze zijn niet psychotisch. Ze denken niet: die ander is verliefd op mij. Ze zijn ervan overtuigd dat die ander De Ware is. Ze noemen het liefde, maar eigenlijk is het een hunkering die niets met die ander op zich te maken heeft. Al hun verlangens, fantasieën, behoeften, compensaties projecteren ze op die ene, met wie ze vervolgens helemaal één willen worden.»

»In het begin lijkt het een gewone verliefdheid, maar stilletjesaan beginnen ze van alles te eisen van die ander. Ze worden jaloers en controleren waar hij is, wat hij doet en met wie. En als hij dan nattigheid voelt en afstand begint te nemen, dan staan ze dat niet toe. Ze beginnen nog harder te klampen, willen weten: 'Waar was je? Waarom heb je weer met die collega aan tafel gezeten?' En als de ander zegt: 'Ik krijg het benauwd, ik stop ermee,' dan wordt het pas echt obsessie, want afwijzing is het ergste dat hen kan overkomen. Vaak hebben ze dat al eens meegemaakt: toen ze kind waren. En dat willen ze niet meer. Dat is hun grootste

angst, dat hebben ze zichzelf goed ingeprent: nóóit meer afgewezen worden.»

HUMO Wat is er als kind dan met hen gebeurd?

Van Craen «Je kent de theorie van de ideale eenheid: dat je in de baarmoeder helemaal één bent met je moeder, dat je daar lekker ligt te dobberen en perfect gelukkig bent. Totdat je op de wereld komt en ontdekt dat mama iemand is die los van jou bestaat, die er niet meer altijd voor je is en soms wel terugkomt, maar soms ook alleen als *zij* het wil en niet als *jij* dat wil. Dat is voor elk kind een hele moeilijke periode.»

»Of het die fase goed doorkomt, hangt ervan af hoe veilig en gesteund het zich voelt door zijn ouders, hoe aanwezig ze zijn. Als je als kind herhaaldelijk ervaart dat je ouders niet terugkomen, dat ze er niet voor je zijn en in het ergste geval zelfs gewelddadig worden als je lastig bent, dan gaat er iets mis. Dan blijf je onbewust altijd hunkeren naar dat één-zijn en ga je daar altijd weer naar op zoek. Zulke mensen hebben vaak ook een verlangen om samen te vallen met het grotere, of dat nu een religie is of een goeroe of een partner. En in hun hang naar houvast hebben ze de neiging om in absolute termen te denken. Als ze voor iemand vallen, is die extreém goed, en later ook extreém slecht.»

»Ik zweer niet bij Freud en de psychoanalyse, maar ik geloof wel dat er een zwakke plek ontstaat wanneer je ouders er in je jeugd niet voor je waren. Als je dan later wordt afgewezen door iemand tegenover wie je je kwetsbaar opstelt, dan beleef je dat opnieuw en



JOHANNES VANDE VOORDE / REPORTERS
»Volgens een onderzoek in de VS is 12% van de bevolking wel eens gestalkt door een erotomaan. Michel Follet heeft het meegemaakt: een fan die ervan overtuigd was dat hij al zijn muziek speciaal voor haar draaide.'

denk je onbewust: 'Dit scenario ken ik. Dit kunnen we niet toelaten.' Het is simpelweg te bedreigend.»

»Die kwetsbaarheid speelt bij alle liefdesgektes een rol, maar bij obsessie leidt het niet tot waanconstructies waar ze geen vat op hebben, zoals bij erotomanen. Ze beseffen heel goed wat ze doen, ze zijn ook verantwoordelijk voor hun gedrag, maar ze kunnen er zich niet van losmaken. Of ze *willen* dat niet. Ze zijn te bang voor de pijn van die afwijzing.»

HUMO U zei net dat iederéén die verliefd is een ideaalbeeld van die ander opbouwt en alles deletet wat daar niet in past.

Van Craen «Ja. Klopt. Tot je dus ontdekt dat hij niet van tomaten houdt. Dat heet differentiatie, en gezonde mensen leren dat te aan-

vaarden. Obsessie minnaars laten dat niet toe. Ze maken van hun geliefde een prachtig ideaal, waar die aan móét beantwoorden. Die eis stellen ze heel tiranniek: *jij móét zijn zoals ik het wil, anders gaan de poppen aan het dansen*. Dan komt de wraakzucht en kunnen ze gaan stalken om dat territorium terug te winnen. En als je zegt dat je hen niet meer wil, geloven ze je niet. Ook zij rationaliseren alles weg. Zelfs als je met anderen begint uit te gaan, denken ze: 'Dat doet hij alleen maar om mij jaloers te maken. Ik blijf zijn enige ware liefde.'»

HUMO Dat dóén mensen soms toch ook?

Van Craen «Zij zouden dat doen, om die ander terug te winnen. Of ze storten zich tijdelijk op andere partners om de pijn te doven.»

»Nu, net als bij gewone mensen heb je obsessie minnaars in alle soorten. Ze zijn niet altijd zo wild. Je hebt er ook stille, die hun onbeantwoorde liefde helemaal teruggetrokken beleven. Maar die kunnen dan onverwacht met alle geweld toeslaan, als een donderslag bij heldere hemel.»

HUMO Het zijn vaak passievolle relaties, waarin seks een grote rol speelt.

Van Craen «Ja. Dat kan een valkuil zijn. Partners van obsessie minnaars kunnen hen soms moeilijk loslaten omdat de seks zo fantastisch is. Obsessie minnaars beseffen heel goed hoe ze hun seksualiteit kunnen uitspelen als machtsmiddel. Ze doen dat niet per se bewust. Ze zien verzengende seks ook vaak als hét teken van versmeltende eenwording.»

HUMO Hoe kom je van een geobsedeerde minnaar af?

Van Craen «Eerst door vastberaden en duidelijk te zeggen dat je de relatie niet wil. Vervolgens door elk contact consequent te mijden – ook niet om 'erover te praten'. En als er opdringerigheid of stalking bij komt kijken, onmiddellijk de politie erbij halen. Wat niet wil zeggen dat je respectloos moet zijn, want het is niet omdat iemand zich monsterlijk gedraagt dat hij ook een monster is.»

JUNKIEVERDRIET

HUMO U geeft een handig lijstje mee: wanneer ben je geobsedeerd?

Van Craen «Speciaal voor de lifestylemagazines (*lacht*).» ►



FRANS SCHELLEKENS / HOLLANDBE HOOPTE
Een voorbeeld van een verslavende relatie: het kunstenaarskoppel Marina Abramovic en Ulay. 'Voor hun laatste performance liepen ze elk één helft van de Chinese Muur af: halverwege zouden ze elkaar tegenkomen en trouwen. Maar toen ze elkaar na 2.000 km stappen terugzagen, besloten ze voorgoed uiteen te gaan.'

Gek van elkaar: als liefde een obsessie wordt

► **HUMO** Daarin staat ook dat obsessionele minnaars soms vallen voor een onbereikbare geliefde.

Van Craen «Ja, dat is een onbewuste strategie om zichzelf te beschermen. Ze weten: *ik wil alleen het ideaal*, maar ze beseffen ergens ook dat dat ideaal niet bestaat. Dus wat doen ze: ze worden verliefd op mensen met wie het eigenlijk nét niet kan – ze zijn getrouwd, of het leeftijdsverschil is te groot, of ze wonen in het buitenland. Daardoor kunnen ze voluit blijven projecteren en idealiseren, zonder ooit te worden geconfronteerd met teleurstelling en afwijzing. Want er komt nooit echt iets van.»

HUMO Dat zullen toch veel mensen herkennen.

Van Craen «Ja, dat is ook het uitgangspunt van mijn boek: dat er ontzettend veel parallellen zijn met gewone mensen. Alleen blijven die daar niet hun hele leven inzitten.

»Niemand vindt het leuk om afgewezen te worden. Alleen leer je normaal gesproken met afwijzing omgaan. Je leert dat het een onderdeel van het leven is, dat het niet leuk is maar dat je er niet van doodgaat. Dat maakt je op den duur ook sterker. Maar zieke mensen denken: 'Dit mag niet, onder geen beding!' Ze voelen zich als dat kind dat niet wéér door een ouder in de steek gelaten wil worden. Professor **Dalle**, een specialist ter zake, omschrijft het als: *aimez-moi comme ma mère.*»

HUMO Zijn ze te redden?

Van Craen «Iets dat in je persoonlijke geschiedenis staat ingeschreven, herstel je niet zomaar. Die mensen moeten leren met hun zwakke plek om te gaan, leren dat hun oplossing – klampen – juist hun probleem is, want net dan gebeurt waar ze zo bang voor zijn: de ander neemt afstand en loopt uiteindelijk heel hard weg.

»Maar dat is niet eenvoudig. Zeker bij de obsessionele minnaars zitten veel narcistische persoonlijkheden, en die hebben daar erg veel last van. Hun opgeblazen gevoel van kijk-eens-hoe-geweldig-ik-ben en hun uiterlijk vertoon is een façade die hun angstige ego moet afschermen: 't is pure strategie om te overleven met een groot gevoel van minderwaardigheid. Dat zwakke zelfbeeld zie je ook heel veel bij de *junkies of love*, de liefdesverslaafden.»

HUMO En heel veel mensen zitten in een verslavende relatie.

Van Craen «Het is volgens onderzoek de meest voorkomende en minst onderkende verslaving die er is. Veel mensen zijn verslaafd zonder het te weten. Die afhankelijkheid heeft ook echt dezelfde lichamelijke kenmerken als een verslaving aan alcohol en drugs: dezelfde chemische stoffen komen vrij in het centraal zenuwstelsel. Net als bij drugs zorgt een verslavende relatie ervoor dat de rest van je leven volkomen verschaalt: vrienden, werk en andere bezigheden verdwijnen naar de achtergrond, je vervreemdt van de wereld, waardoor je alleen nog maar méér vastklikt in je fixatie op die ander. Loslaten is voor iederéén moeilijk, maar voor hen is het haast onmogelijk. Omdat ze te weinig zelfredzaamheid en zelfwaarde hebben om zonder hun partner te kunnen bestaan.»

HUMO Terwijl ze eigenlijk helemaal niet gelukkig zijn.

Van Craen «Neen. Maar toch blijven ze liever bij hun partner – die hen vaak manipuleert – dan de confrontatie aan te gaan met hun eigen angsten: de angst dat ze het niet waard zijn om ooit nog geliefd te worden, de angst voor de definitieve afwijzing.

»*Junkies of love* plaatsen zichzelf in een inferieure positie. Ze denken: 'Wie kan er nu van mij houden?' En als ze dan een partner hebben, doen ze alles om te vermijden dat het tot een breuk komt of dat die partner op iemand anders zou vallen. Door hem te controle-

ren en steeds te willen weten wat hij doet. En door heel veel liefde te geven en alles te doen wat hij wil – *partnerruil? Oké!* Ze cijferen zichzelf compleet weg, ze zorgen zo voor die ander dat ze zichzelf verliezen. Ze hebben bijna geen sociaal leven meer, zodat ze ook geen positieve ervaringen met andere mensen kunnen opdoen. En ook al weten ze dat het niet goed is wat ze doen, toch gaan ze ermee door. Ze voelen dat ze er geen greep op hebben, maar ze zoeken geen hulp.»

HUMO Dat doen ze pas als de relatie gedaan is.

Van Craen «Ja. En eigenlijk willen ze dan alleen maar leren hoe ze die verloren geliefde zo snel mogelijk terug kunnen winnen. Ze willen wel sterk worden, maar alleen maar zo sterk dat ze die ander weer aan de haak kunnen slaan.

»Wat ze eigenlijk moeten leren is durven loslaten. Kijken wat er gebeurt als ze de energie en de tijd die dan vrijkomen gaan richten op vrienden en andere dingen die hen aandacht en bevestiging opleveren. Zodat ze merken: ik kan nog wel wat betekenen voor andere mensen. Ze moeten ook anders leren denken over afwijzing, beseffen dat het deel uitmaakt van het leven. Wat ik heel vaak zeg, hier in de therapie: heb een boeiend eigen leven! Dat is de beste preventie.»

HUMO En als hun leven dan weer op poten staat, komen ze een nieuwe partner tegen en zitten ze voor

ze het weten weer in hetzelfde scenario.

Van Craen «Die kans bestaat inderdaad. Omdat hun ouders fysiek en emotioneel afwezig waren, zijn ze als kind naar hun liefde en bevestiging gaan hengelen door voor het huishouden of hun broers en zussen te zorgen. Als volwassene herhalen ze dat patroon en vallen ze op afstandelijke, onzekere partners die zorg nodig hebben. Zelfverzekerde, vriendelijke, stabiele mensen vinden ze saai en niet aantrekkelijk. Soms volgen zelfs hun vriendschappen dat scenario.»

KLITTENBAND

HUMO En je vriendinnen maar zeggen: 'Waarom val je nu weer op zo'n loser?' Zijn we wel vrij om te kiezen? Of zijn we gedoemd om altijd dezelfde foute keuzes te maken?

Van Craen «We kiezen vaak op grond van onze eigen mankementen – dat is iets waar de Zwitserse psychiater **Willi** ons op heeft gewezen. Bij iedereen gaan er dingen fout tijdens het opgroeien, en zo'n mankement zorgt voor een fixatie: 'ik moet voor iemand zorgen', of 'ik moet hysterisch doen om liefde te krijgen'. Daar ga je je naar gedragen. Als je je tot iemand aangetrokken voelt, is dat omdat zijn gedrag dingen duidelijk maakt die jij herkent: hij heeft in dezelfde groeifase een soortgelijk mankement opgelopen. Dat draait bijvoorbeeld rond verzorgen en verzorgd worden, bewonderen en bewonderd worden. Zo ontstaat er een 'klittenbandrelatie'.

»Vaak hebben zulke koppels op hetzelfde vlak een kwetsuur opgelopen, maar in een tegenovergestelde rol. De één merkte dat hij van zijn ouders toch liefde kreeg als hij voor zijn broertje zorgde; de ander had een afwezige moeder die zich, áls ze er was, met alles bemoeide en hem – meestal vooral materieel – verwendte. Het ene kind leert zich beter te voelen door zich op te pompen en zijn angst te overroepen: 'Maar ik ben wél heel waardevol! Ik ben gróóts!' Zo kweek je narcisme. En het andere kind leert dat het toch wat liefde kan krijgen door zijn ouders te bewonderen en behagen wanneer ze er wél zijn.

»De relatie die twee van die gekwetste mensen dan met elkaar aangaan, is zowel een poging tot bescherming als een poging tot zelfgenezing. Ze willen die fase overdoen en er genezen uitkomen. Ze beginnen daarom een soort rol-

lenspel waarin de één verzorgt en de ander verzorgd wordt, de één bewondert en de ander bewonderd wordt. Dat hoeft niet problematisch te zijn: meestal hebben ze voldoende inzicht en soepelheid om zich anders tegenover elkaar te gaan gedragen zodra de fixatie begint te spannen. Maar soms komen ze ook zo vast te zitten in hun rol dat 't verstikkend wordt. Dan ontstaat er woede, frustratie en haat: 'Waarom word ik niet eens verzorgd?', denkt de verzorger. Of de bewonderaarster die bij een narcist is terechtgekomen denkt: 'Hij heeft geen oog voor wat ik doe, het is genoeg geweest.' Ook omdat ze erachter komt: er valt eigenlijk niet veel te bewonderen. Zo groot is hij niet, integendeel. Ze voelt zich beetgenomen, omdat al zijn mooie praatjes gebakken lucht blijken te zijn.»

HUMO Maar zijn we ertoe veroordeeld om elke keer weer in die val te trappen, of kunnen we het afleren?

Van Craen «Dat moet je leren door ervaring. Tot je beseft: mijn chemie stuurt mij die richting uit, maar als ik daaraan toegeef kom ik weer bedrogen uit. Dus doe ik het niet meer.»

HUMO Maar, zei u net, 'zelfverzerde, vriendelijke, stabiele mensen vinden ze saai en niet aantrekkelijk'. Dus dan word je nooit meer verliefd.

Van Craen «Dat zeg ik niet, maar het is wel moeilijker. Ik had gisteren nog iemand hier die zei: 'Ik heb drie passionele relaties gehad, en elke keer was ik er ziek van tot en met. Nu ga ik om met een rustig iemand. Ik mis de passie wel, maar dat moet ik dan maar aanvaarden. Ik heb nu veel meer levenskwaliteit.' Dat is de rede die de overhand krijgt. Ik zeg niet dat het zo moet, hoor. Als mensen zeggen: 'Laat mij maar mijn tomeloze passie volgen,' mij ook goed. Maar dan moeten ze wel bereid zijn de prijs ervoor te betalen.»

VERLIEFD OP JE BAAS

HUMO Die passie maakt, zei u ook, wel veel creativiteit en energie los.

Van Craen «Lees er de biografieën van grote kunstenaars op na: velen van hen beleven passionele liefdes, die vaak tragisch aflopen. Alleen hebben zij naast hun gekmakende relatie nog een andere passie: hun kunst. Dat geeft ze stabiliteit. Dat



PETER VAN STRAATEN

hebben de meeste mensen niet.

»Ik zei al: het grote probleem in verslavende relaties is loskomen. Die mensen moeten zich heroriënteren, zich leren richten op andere dingen, beseffen dat er meer in het leven is dan relaties. Dat geldt trouwens voor iedereen. We verwachten tegenwoordig veel te veel van relaties. Vandaar mijn naïeve suggestie: heb een boeiend leven!

»Kunstenaars gebruiken hun kunst vaak als een ritueel om los te komen. **Marina Abramovic** doet dat bijvoorbeeld. Zij deed performances met haar man, de beeldend kunstenaar **Ulay**. Twaalf jaar lang hadden ze een relatie waarin ze helemaal vervlochten waren. Hun laatste performance heette *Lovers*. Ze liepen elk één helft van de Chinese Muur af – die heeft volgens de Chinese cultuur een mannelijke en een vrouwelijke kant. Na allebei tweeduizend kilometer stappen zouden ze elkaar midden op de muur ontmoeten en dan trouwen. Maar toen ze eraan begonnen, zaten er al barsten in hun relatie. 'Alles gaat verkeerd. Onze relatie is problematisch. Voel me afgewezen, lelijk en dik. Ik kan hem niet loslaten,' schreef Marina in haar dagboek. Zij is ook verslaafd, al-

leen had zij een doeltreffend ritueel gevonden om los te laten: *We each take 2000 km march to say goodbye*. Toen ze elkaar terugzagen, besloten ze in plaats van te trouwen definitief uiteen te gaan.

»Maar ook wij kunnen kunst gebruiken als ritueel. Ontzettend veel boeken, films en theaterstukken gaan over gekke of ziekelijke aspecten van de liefde, en daar kunnen we veel van leren. De psychologie is zeker niet de enige manier om dit soort problemen aan te pakken. Die heeft ook maar korte armpjes, hoor.»

HUMO Bovendien kan het gebeuren dat je met je eigen therapeut in een zieke relatie terechtkomt.

Van Craen «Ja. Maar iemand kan ook een soort liefde opvatten voor een hulpverlener. Overdrachtsliefde noemt men dat.»

HUMO Of voor zijn leraar, of zijn baas. Maar ik begrijp dat dat helemaal niet zo slecht is.

Van Craen «Op zich niet, want het prikkelt je om je extra in te zetten en stimuleert je intellectuele groei. Als je je psycholoog niet leuk vindt, sta je minder open voor de inzichten die hij je aanbiedt. Ook verliefd zijn op je baas kan je energie geven en je stimuleren. Pas als je je

afhankelijk van hem gaat opstellen en hem gaat idealiseren, en je vergeet daardoor buiten je werk nog een leven te hebben, dan beginnen dingen te wankelen.»

HUMO Tot welke hoogte mogen patiënten verliefd worden op hun therapeut? En wat doe je daar dan mee?

Van Craen «Ik denk dat er in de hulpverlening op dat gebied veel scheefgaat. Het beste wat je als therapeut kan doen is die verliefdheid laten voor wat ze is en haar positieve werk laten doen, maar meer niet. Ze mag zelfs wederzijds zijn, maar je mag er zeker niks mee *doen* – dat zou heel onfair zijn, want een patiënt is per definitie emotioneel afhankelijk van zijn therapeut.»

HUMO Is er nu eigenlijk wel of geen redding voor mensen met een neiging tot liefdesverslaving?

Van Craen «Mensen die neigen naar zieke liefdes, moeten zeker leren dat angst een slechte raadgever is. Loslaten leer je alleen door het mee te maken, en het dus te durven.»

HUMO En verder moeten we, suggesteerde u net, onze neigingen naar foute partners maar met de rede in bedwang houden. Maar u schrijft ook dat het typisch wester is om te denken dat de ratio alles oplost.

Van Craen «Klopt. Wij zweren graag bij de rede en hoe je daar dan naar moet handelen: we denken dat we alles kunnen oplossen met *begrijpen* en *doen*. We willen zo sterk zijn dat we met onze ratio de emoties het zwijgen op kunnen leggen. Soms lukt dat, maar hoe vaak zeggen mensen niet: 'Ik weet dat ik het niet mag doen, maar toch doe ik het'? Emoties zijn vaak drijvend voor de rede. Daar schiet de ratio tekort.»

HUMO Héél geruststellend!

Van Craen «Maar: je ratio kan je wel helpen om inzicht te verwerven.»

HUMO En dan kan je er misschien wel van blijven dromen om één te worden met een geliefde zonder dat je iemand per se zo ver moet krijgen.

Van Craen «Bijvoorbeeld. Allemaal moeten we, zeker in de liefde, leren manoeuvreren tussen ideaal en realiteit. Daarom hou ik zo van Don Quichot. Hij koesterde zijn ideaal, zijn Dulcinea tot zijn laatste snik. Alleen zo kon hij de harde alledaagsheid in schoonheid overleven.»

Stefanie de Jonge

DE HUMO-DICHTER SYLVIE MARIE

ESSENTIE

daarmee moeten we het dan doen: wij, vlak voor het bad, de haren los, de kleren één voor één ontdaan. het vel dat niet valt.

soms voelt het als harnas rondom mij, wil ik uit mijn naden barsten, tonnen water happen, los-

weken en in je overvloeien. hoe mooi zouden we samen een kolk vormen, hoe fijn zou het zijn om alleen

nog te resten, het laatste stukje schuim dat maar niet in de afvoer wil verdwijnen.

