

Van roze wolken naar donderwolken

Het Nieuwsblad, zaterdag 22 mei 2010

Auteur: Isa Van Dorsselaer

Waarom ligt in de liefde de hemel soms zo dicht bij de hel? 'Een partner is het belangrijkste in ons leven geworden. We kunnen allemaal ontsporen als die relatie bedreigd wordt.'

Je wordt smoorverliefd op de meest wonderlijke man of vrouw ter wereld. Nog nooit heb je iemand ontmoet die je zo feilloos aanvoelt, die je zinnen afmaakt nog voor je één woord hebt gezegd. Fast forward en je staart met een mengeling van fascinatie en afkeer naar de gruzelementen van diezelfde liefde. Hoe kan iets moois plots zo verwoestend worden?

'Vooral in het westen is de partnerrelatie het allerhoogste goed geworden', zegt Lieven Migerode, psycholoog en therapeut in het Centrum voor Relatie-, Gezins- en Seks therapie van het Leuvense Universitair Ziekenhuis. 'Vraag om een rangschikking te maken van wat een mens gelukkig maakt, en een partner met wie men zich verbonden voelt, staat afgetekend op één.'

Wat vroeger een heel dorp deed, moet nu één persoon voor iemand betekenen, zei de Amerikaanse psychologe Sue Johnson ooit. De partner is de geliefde, de beste vriend, het speelkameraadje, de vader of moeder van de kinderen, de raadsman of -vrouw, de vertrouweling, de minnaar of minnares, de kostwinner.

'Mensen verwachten te veel van een relatie', zegt therapeut Wilfried Van Craen, auteur van *Gek van liefde*. Onder druk van de media en hun rozige voorstellingen zijn we gaan geloven in de soulmate: die ene, perfecte partner. 'Het kan niet anders dan dat de realiteit niet beantwoordt aan het plaatje dat mensen in hun hoofd hebben.'

Destructief

'Koppels staren zich ook zo blind op die verliefdheid van de eerste jaren, op de passie', vervolgt Van Craen. 'Het lijkt alsof ze de relatie met een spray willen fixeren. Alles moet blijven zoals het was. Maar zo is het leven niet: mensen veranderen, omstandigheden veranderen.' Als een van beide partners dan het gevoel krijgt dat deze relatie, die alles betekent, bedreigd wordt, dan lijkt het alsof hun leven en zijn bedreigd worden. 'En dan kunnen er heftige reacties volgen', zegt Lieven Migerode. 'Emoties

kunnen zo straf worden dat het verstand ze niet meer kan corrigeren. Dan wordt een relatie destructief.'

Zelfs de meest stabiele man kan dan ontsporen in een poging de partner bij zich te houden. Zelfs de meest evenwichtige vrouw kan zich dan verliezen in een bittere machtsstrijd. Destructieve emoties kunnen iedereen in hun greep krijgen. 'Iedereen heeft trekjes die vroeg of laat kunnen ontsporen', zegt Van Craen. 'Wie is bijvoorbeeld niet eens obsessief bezig geweest met een ander? We zijn allemaal kwetsbaar. We kunnen allemaal over de grens gaan.'

Toch zijn sommigen kwetsbaarder dan anderen. Het is geen wet van Meden en Perzen, maar de kiemen van hoe we als volwassenen in onze liefdesrelaties functioneren, zijn vaak al gezaaid in onze jeugd: onze eigen relatie met de mensen die toen de belangrijkste waren -- vader en moeder. 'Mensen die evenwichtiger en sterker en veiliger gehecht zijn, kunnen door de band genomen meer druk aan en gaan minder snel over de schreef', zegt Migerode.

Onzeker

Wat leidt tot destructieve relaties, meent psychologe en journaliste Marte Kaan, auteur van *Lang leve de liefde (over de duistere kant van de liefde)*, is het menselijke onvermogen. Mensen die bang zijn om van iemand te houden omdat ze die kwetsbaarheid niet willen of te onzeker zijn over die blik van de ander. Mensen die verdrietig zijn, maar dat alleen kunnen uiten in boosheid. Mensen die lust verwarren met liefde omdat ze de intimiteit van een relatie niet aankunnen.

Mensen kennen zichzelf vaak niet: ze weten niet wie ze zijn en wat ze echt willen of nodig hebben. Hierdoor maken ze keuzes in de liefde die soms heel pijnlijke gevolgen hebben. 'Als je van jezelf weet dat je onzeker bent of jaloers of dat je dichtklapt in een relatie, dan weet je welke je valkuilen zijn en dan kun je daar rekening mee houden', zegt Kaan. 'Als je geen oog hebt voor je eigen zwaktes, dan is de kans groter dat je afstevent op een destructieve relatie. Je moet je duivels kennen om ze onder controle te houden.'

Soms zijn relaties met 'foute' mannen of vrouwen ook een manier om niet met jezelf bezig te moeten zijn. 'Het is een manier om wezenlijke vragen te vermijden. Wat wil ik met mijn leven? Wil ik in die baan blijven? Ingewikkelde vragen waarop je zomaar geen antwoord weet. Als je je dan kan wentelen in een moeilijke liefde die al je aandacht vreet, dan moet je niet nadenken over die andere vragen.'

Een kwellende liefde kan ook een 'statussymbool' zijn, zegt Kaan. Het geeft sommige vrouwen of mannen het gevoel heldhaftig te leven. 'Toen ik als kind ging paardrijden, koos ik er het wildste dier uit. Dat berijden gaf me het gevoel bijzonder te zijn, omdat ik het kon temmen. Vrouwen die kiezen voor een lastige man, kunnen dat zien als een uitdaging: de man zijn wilde haren doen verliezen, hem temmen.' Quod non, natuurlijk, met veel ellende tot gevolg.

Jaloers

En toch blijven ze het proberen. 'Ik heb vastgesteld dat mensen vaak ontkennen wat er aan de hand is met zichzelf en met de ander. Ze willen koppig blijven geloven in wat ze liefde noemen', zegt Kaan. Bang om alleen te zijn vaak. Ze blijven in een problematische relatie en zeggen dan: Ik moet wel veel van hem houden. 'Ze passen hun gedachten aan hun gedrag aan in plaats van omgekeerd. Sommige mensen hebben de neiging om de waarde van een liefde af te meten aan de pijn die ze voelen.'

Of ze projecteren hun eigen angsten en onzekerheden op de ander. Jaloerse mensen bijvoorbeeld zijn doodsbang om die exclusieve plek te verliezen in het leven van hun geliefde. Door hun controlerende of bezitterige gedrag krijgen ze echter datgene waar ze bang voor waren: de partner verlaat hen.

'Iedereen kan jaloers worden,' zegt Migerode, 'als je onzeker bent over je band met je partner, over jezelf, over de waarde die je hebt in iemands leven. En dat geldt evenzeer voor een geliefde als voor het beste vriendinnetje in het derde leerjaar.' Sommige mensen zoeken jaloezie zelfs op, uit die onzekerheid. Ze herkennen liefde niet. Of ze verwarren jaloezie met een bewijs van liefde.

Jaloezie kan danig uit de hand lopen, tot en met stalking en geweld. Neurobiologen vonden daarvoor een verklaring in de hersenen. Als een geliefde wordt afgewezen, stijgt het dopamineniveau -- het stofje in de hersenen dat zorgt voor beloning en plezier en het gevoel van verliefdheid. De afgewezen minnaar wordt dus nog verliefder, maar omdat die liefde niet 'beloond' wordt, slaat dat gevoel om in frustratie en woede.

Ziekelijk

'Er bestaat geen zon zonder schaduw, die dualiteit zit ingebakken in menselijke relaties', zegt Van Craen. Dat neemt niet weg dat liefde ook ziekelijk kan worden. Wanneer dat punt bereikt is, is niet gemakkelijk te prikken. 'Maar door de band genomen vinden we het ziekelijk worden wanneer iemand geen besef meer heeft van de schadelijke gevolgen van zijn gedag op een ander, en hij ook niet luistert als die ander hem dat duidelijk probeert te maken.'

Er zijn drie types ziekelijke liefde, volgens Van Craen. De liefde als verslaving, de liefde als obsessie en de liefde als waan. 'Bij de liefde als waan -- erotomanie -- beeldt iemand zich in dat een ander verliefd is op hem of haar. Eén blik, één woord, één klein gebaar: meer heeft de erotomaan niet nodig om ervan overtuigd te zijn dat de ander stapel is op hem.'

Wie heeft het nog niet meegemaakt: verliefd zijn op iemand die niet hetzelfde voelt? Het is een tijdlang pijnlijk, maar het slijt en vervaagt. 'Een erotomaan blijft er echter van overtuigd dat de ander hem graag ziet. Wat die ook zegt of doet, of die hem nu afwijst of zelfs vernedert, de erotomaan ziet alles als een teken van liefde.'

'Mensen voor wie de liefde een obsessie is, hebben een ideaalbeeld van een partner in hun hoofd dat ze op de ander projecteren, alsof die een scherm is waarop alle onvervulde wensen, verlangens en hoop te zien zijn. Zo is dat bij iedereen die verliefd is in het begin. Maar we merken geleidelijk dat dit scenario niet klopt en passen dat beeld aan. Obsessionele verliefden doen dat niet. Ze aanvaarden ook geen afwijzing. Ze zullen alles doen om de relatie koste wat kost verder te zetten.'

Verslaafd

'En dan zijn er de junkies van de liefde. Ze hebben als kind geleerd om zichzelf weg te cijferen. Ze kregen alleen aandacht omdat ze zorgzaam waren, omdat ze zich ontfermden over de noden van anderen. Later met een partner doen ze hetzelfde: ze leven alleen voor hem.'

De liefdesverslaafden zijn vaker vrouwen -- misschien omdat de traditionele zorgende rolpatronen nog leven. 'Maar eigenlijk is ziekelijke liefde niet gebonden aan geslacht.' Ze hebben allen een gebrek aan empathie gemeen. 'Het kan hen niet schelen welke gevolgen hun gedrag heeft, ze zien niet hoe ze die ander daarmee belasten.'

In het beste geval gaat het om fantaseren, in het ergste geval kunnen deze liefdes leiden tot stalking en zelfs geweld. Van Craen: 'Wie struikelt in de liefde, moet door een rouwproces en je hebt daarbij soms het gevoel dat je gek wordt. Maar dan keer je terug naar de realiteit. Iemand die pathologisch is, doet dat niet. Hij beseft niet dat er een probleem is. Hij is niet in staat tot zelfkritiek. Hij toetst het beeld in zijn hoofd niet aan de realiteit.'

'Maar dan gaat het ook niet meer om liefde', zegt Lieven Migerode. 'Liefde is het goed willen voor de ander. Liefde is de ander graag zien zoals hij is. Als je weet dat wat je doet de ander pijn doet, en je gaat er toch mee door, is dat dan liefde?'

LEESTIPS

'Lang leve de liefde', Marte Kaan, Ambo, 240 blz., 18,95 euro

'Gek van liefde', Wilfried Van Craen, Van Halewyck, 256 blz., 19,95 euro

'Als liefde alleen niet volstaat', Lieven Migerode & Johan van Bussel, Lannoo, 208 blz., 24,95 euro