

RELATIEVERSLAVING: EEN VERKENNENDE LITERATUURSTUDIE¹

Lies Brants² en Alfons Vansteenwegen³

Dit artikel geeft een overzicht van de literatuur over relatieverslaving. Eerst worden de ontwikkelingen besproken die leidden tot het gebruik van de term verslaving in andere contexten dan een middelen-afhankelijkheid. Daarna wordt kort de historiek geschetst van de term relatieverslaving. Uit deze historiek blijkt dat de term nauw verbonden is met de termen seksverslaving, liefdesverslaving en romantiekverslaving. Naast deze termen wordt ook het begrip co-dependentie nader bekeken, omwille van zijn grote gelijkenis met het begrip relatieverslaving. Vervolgens worden de oorzaken en de behandeling van interpersoonlijke verslavingen belicht. We besluiten met enkele bedenkingen.

Uitbreiding van het concept verslaving

Wat men onder het begrip 'verslaving' verstaat, is doorheen de tijd sterk veranderd. Aanvankelijk werd 'verslaving' uitsluitend gekoppeld aan het gebruik van middelen zoals alcohol en drugs. Een aantal theoretische ontwikkelingen leidden er echter toe dat steeds meer auteurs de term verslaving in een bredere context gingen gebruiken.

Een eerste ontwikkeling vindt plaats in de jaren '60-'70 wanneer sociale wetenschappers de idee in twi-
fel trekken dat het een intrinsiek, farmacologisch kenmerk is van bepaalde stoffen dat ze mensen verslaafd maken. Niet de stof zelf maar wel hoe ze gebruikt wordt, zou volgens hen verslavend zijn.

Ook de 'opponent-proces' theorie van Solomon (1980) droeg bij tot de uitbreiding van het concept verslaving. Samengevat stelt Solomon dat elke motivatie uit twee onderliggende processen bestaat. Het eerste proces ontwikkelt zich snel, maar vervlakt ook snel. Het tweede proces is van een tegengestelde affectieve kwaliteit als het eerste en ontwikkelt zich traag en verdwijnt langzaam. Het zijn deze twee processen die volgens hem tot een verslaving leiden. Bij een drugverslaving krijgt men aanvankelijk een positief gevoel door het innemen van een drug. Na verloop van tijd overheerst het slechte gevoel na de 'high' en nog later wordt er helemaal geen genot meer beleefd aan het innemen van de substantie, maar treedt er alleen nog een groot ongemak op bij het niet nemen ervan. Volgens Solomon kunnen niet alleen drugs door het mechanisme van de opponente processen tot een verslaving leiden. Ook alle objecten en activiteiten, die aanvankelijk een positief affectieve ervaring teweegbrengen, kunnen volgens hem het voorwerp van een verslaving worden.

Een laatste bijdrage werd geleverd door de ontwikkeling van het neurobiologisch model. Dit gaat ervan uit dat een verslaving wordt veroorzaakt door de activering van natuurlijk aanwezige beloningsmechanismen in het centrale zenuwstelsel. Door dit neurobiologisch mechanisme kan men volgens sommigen net zo goed verslaafd raken aan een bepaald gedrag dat de beloningsmechanismen activeert als aan een drug (Kornet, Goosen, Ramsey & Van Ree, 1993).

Een definitie van verslaving die met deze theoretische ontwikkelingen rekening houdt, is die van Goodman (1992). Hij definieert een verslaving als volgt:

Een verslaving is een stoornis waarbij een gedrag, dat zowel kan leiden tot het ervaren van plezier als tot het vermijden van intern ongemak, wordt gesteld, in een patroon dat gekenmerkt wordt door:

- 1) *verschillende mislukte pogingen om het gedrag onder controle te krijgen*
- 2) *voortzetting van het gedrag ondanks negatieve gevolgen.*

Hij stelt ook een set van diagnostische criteria samen voor een 'verslavingsstoornis', waarbij hij zich baseert op de criteria voor middelen-afhankelijkheid uit de DSM-III-R met de volgende kernkenmerken van verslaving: tolerantie, ontwenningverschijnselen, voortzetting ondanks negatieve gevolgen, controleverlies en compulsie.

Historiek van de term 'relatieverslaving'

Uit een nazicht van de literatuur blijkt dat de oorsprong van de term relatieverslaving gepaard gaat met het opduiken van termen als liefdesverslaving, seksver-

¹ Geaccepteerd voor publicatie: 21 september 2001. Dit artikel is gebaseerd op een literatuurstudie uitgevoerd door de eerste auteur (Brants, 2000) in het kader van de opleiding Klinische Psychologie aan de K.U. Leuven onder begeleiding van de tweede auteur.

² Lies Brants, psycholoog. E-mail: lies_brants@hotmail.com

³ Prof. Dr. Alfons Vansteenwegen, psycholoog. E-mail: Alfons.Vansteenwegen@uz.kuleuven.ac.be

slaving en romantiekverslaving. Het begrip 'seksverslaving' duikt voor het eerst op in de Verenigde Staten rond 1970. Het begrip maakte er een snelle ontwikkeling door van exotische rariteit tot potentiële volksziekte (Van Zessen, 1993).

In het zog hiervan ontstond er een stroming van auteurs, die niet alleen seks als potentieel verslavend gingen bekijken, maar ook liefde, relaties en romantiek.

Eén van de pioniers van deze stroming was Stanton Peele. In 1975 schreef hij samen met Archie Brodsky het boek 'Love and Addiction'. Peele spreekt van een liefdesverslaving als iemand in een relatie zit waarbij hij afhankelijk is van de ander en als die relatie enkel dient om de eigen behoefte aan veiligheid te vervullen.

Een jaar later, in 1976, werd de 'Augustine Fellowship of Sex and Love Addicts Anonymous' (SLAA) opgericht door een muzikant uit Boston. Deze man had dankzij de 'Anonieme Alcoholisten' (AA) zijn drankprobleem onder controle gekregen, maar stelde vast dat zijn dwangmatig seksueel gedrag niet was afgenomen door het bijwonen van deze zelfhulpgroep. Daarom organiseerde hij zelf bijeenkomsten voor mensen met obsessieve relatie- en seksproblemen. Hij baseerde deze op het 12-stappenprogramma van de AA. Hij ging er immers vanuit dat de onderliggende patronen die de oorzaak waren van zijn alcoholverslaving, ook aan de oorsprong lagen van zijn dwangmatig seksueel gedrag en dat dit dus om een soortgelijke behandeling vroeg (Griffin-Shelley, 1991).

De term 'relatieverslaving' werd vooral populair door het boek van Robin Norwood 'Women Who Love too Much' uit 1985. Het is ook grotendeels door dit boek dat de idee van een verslaving aan een relatie vanuit Amerika naar Europa is overgewaaid. Het gaat over mensen, vooral vrouwen, die in relaties vastzitten die hen lichamelijk en/of geestelijk beschadigen en er niet uitgeraken. Norwood noemt hen 'vrouwen die te zeer liefhebben'. In 1986, een jaar na publicatie, werd het boek reeds in het Nederlands vertaald. Het kreeg de titel 'Als hij maar gelukkig is, vrouwen die te veel in de liefde investeren'. Dat heel veel vrouwen zich erin herkenden, bleek uit het grote aantal reacties dat Norwood kreeg op haar boek. Het waren er zoveel, dat ze na enkele jaren een nieuw boek uitgaf, dat bestond uit een selectie van lezersbrieven en haar reactie erop: 'Letters from Women who Love too Much'. Bovendien werden er ook in ons land en in Nederland 'Robin Norwood' zelfhulpgroepen opgericht voor relatieverslaafde vrouwen. Net als de SLAA volgen deze groepen een 12-stappenprogramma, analoog aan dat van de AA.

Na deze baanbrekende werken vond er als het ware

een explosie plaats van boeken over dit onderwerp. Om er maar enkele te noemen: 'Men who Hate Women and the Women who Love them' (1986) van Susan Forward; 'Is it Love or is it Addiction' (1987) van Brenda Schaeffer; 'Back from Betrayal' (1988) van Jennifer Schneider; 'Leaving the Enchanted Forrest' (1988) van Stephanie Covington en Liana Beckett; 'A gentle path through the twelve steps for all people in the process of recovery' (1989a) en 'Contrary to Love: Helping the sexual addict' (1989b) van Patrick Carnes.

In scherp contrast met de overvloed aan gepopulariseerde werken en zelfhulpboeken bestaat er een groot gebrek aan wetenschappelijk onderzoek rond dit thema.

Relatieverslaving, liefdesverslaving, seksverslaving en co-dependentie: een conceptuele jungle

Bij het zoeken naar een definitie van relatieverslaving stootten we op heel wat conceptuele verwarring. Zoals uit de historiek blijkt houdt de term nauw verband met termen als liefdesverslaving, seksverslaving, romantiekverslaving en co-dependentie. Bovendien geven verschillende auteurs andere betekenissen aan deze concepten en onderscheiden ze andere subtypen. Volgens sommigen, zoals Griffin-Shelley (1991) kan men de verschillende begrippen best samen beschouwen, anderen, zoals Schaefer (1989), leggen er dan weer de nadruk op dat het verschillende verslavingen zijn, met een andere oorzaak en een andere focus. Als verzamelnaam voor deze termen kiezen we hier voor het begrip 'interpersoonlijke verslavingen' van Peele. Dit begrip wijst immers op de betrokkenheid van een andere persoon in de verslaving, hetgeen de gemeenschappelijke noemer is van de verschillende termen. Bovendien is deze term neutraler dan de termen liefdesverslaving en relatieverslaving.

We stellen de ideeën van enkele auteurs voor:

Stanton Peele (1975) was de eerste die een extreme gehechtheid aan een andere persoon vergeleek met een drugverslaving. Hij gebruikt het concept verslaving in deze context niet als een metafoor maar wel in zijn letterlijke betekenis:

"This interpersonal dependency is not like an addiction, not something analogous to addiction; it is an addiction. It is every bit as much an addiction as drug dependency." (Stanton Peele, 1975, p. 13)

Hij hanteert wel niet de klassieke betekenis van verslaving, maar bekijkt het fenomeen vanuit een sociaal-psychologische invalshoek, die zich richt op de emotionele toestand van een persoon en zijn relatie

met de buitenwereld. Peele spreekt van een verslaving als iemand zo gehecht is aan een gevoel, een object of een andere persoon, dat dit zijn waardering voor andere dingen in zijn omgeving of in zichzelf doet afnemen. En als het zijn bekwaamheid om te gaan met deze dingen vermindert en hem steeds meer afhankelijk maakt van die bepaalde ervaring, die zijn enige bron van bevrediging wordt. De kern van elke verslaving ligt volgens Peele in een laag zelfwaardegevoel en een gebrek aan oprechte interesse in het leven. Een verslaving kan iemands pijnlijke idee over zichzelf en zijn situatie tijdelijk verlichten. Hierdoor zal men, als men verslaafd is, steeds minder leren omgaan met de wereld en met zijn eigen angsten en onzekerheden, waardoor men dan weer steeds meer geruststelling en bevrediging nodig heeft die verleend wordt door de verslaving. Op die manier wordt men er steeds afhankelijker van.

Vanuit deze sociaal-psychologische invalshoek op verslaving, kan een liefdesrelatie een verslaving worden als ze iemand afsluit van zijn leven en zijn eigen ervaring, als ze hem verzwakt en hem minder open maakt en als ze er voor zorgt dat hij minder vrij en positief in de wereld staat. Zo'n relatie wordt volgens Peele (1975) gekenmerkt door:

- (a) een exclusief naar binnen gerichte focus;
- (b) een absorptie van de aandacht van de geliefde;
- (c) een verlies aan interesse in andere mensen en bezigheden;
- (d) een verminderd opgewassen zijn tegen en een verminderd plezier vinden in andere activiteiten;
- (e) een extreme exclusiviteit en overdreven jaloezie.

Niet alleen langdurige partnerrelaties kunnen volgens Peele verslavingen worden. Een liefdesverslaafde kan ook veel opeenvolgende relaties aangaan of gelijktijdig verschillende relaties hebben. Essentieel is dat vooral de eigen behoefte aan zekerheid en niet de waardering van de kwaliteiten van de partner de drijfveer zijn van de relatie. De liefdesverslaafde verwelkomt het minder bekwaam worden van de partner om met andere dingen dan de relatie om te gaan als een sterkere garantie van de verbondenheid van de partner aan de relatie.

Robin Norwood (1985) bekijkt ons inziens meer specifiek één mogelijke uitdruktingsvorm van liefdesverslaving zoals Peele die voorstelt. Deze vorm, die Norwood 'relatieverslaving' noemt, treft volgens haar vooral vrouwen. Het zijn vrouwen die in een relatie vastzitten die hen lichamelijk en/of geestelijk beschaadigt en die er niet uitgeraken. Dit relatiepatroon is volgens Norwood een herhaling van hoe deze vrouwen vroeger met hun ouders omgingen: om aan een onbeantwoorde behoefte aan koestering in hun jeugd

tegenoet te komen proberen relatieverslaafde vrouwen volgens Norwood zelf heel zorgzaam te worden. Ze zijn in het bijzonder heel zorgzaam ten aanzien van mannen die op een of andere wijze een behoeftige indruk maken. Ze proberen hen dan te veranderen door hun liefde, zoals ze vroeger probeerden hun ouders te veranderen in warme, liefhebbende, zorgzame ouders. Relatieverslaafde vrouwen doen volgens Norwood ook alles om de relatie in stand te houden, uit angst om in de steek gelaten te worden. Bijna niets kost hen te veel moeite of te veel tijd als het hun partner maar 'helpt'. Hun gevoel van eigenwaarde is gevaarlijk laag en vaak denken ze dat ze het niet verdienen gelukkig te zijn. Volgens Norwood zijn ze niet alleen verslaafd aan mannen, maar ook aan emotionele pijn. Bovendien zijn ze volgens haar emotioneel en vaak ook biochemisch gepredisposeerd tot een overmatig gebruik van drugs, alcohol en/of eten. Ze voelen zich aange trokken tot mensen die problemen hebben en raken vaak in situaties verzeild die chaotisch, onzeker en emotioneel pijnlijk zijn. Op die manier vermijden ze zich te richten op zichzelf en de verantwoordelijkheid die ze dragen ten opzichte van zichzelf.

Eric Griffin-Shelley (1991) stelt dat een interpersoonlijke verslaving, net als een substantieverslaving, in essentie een ziekte is, die gekenmerkt wordt door een cluster van symptomen, een bepaalde etiologie en een te voorspellen verloop. Net als bij de meeste andere ziektes is er volgens Griffin-Shelley een vorm van behandeling voorhanden en zijn er indicaties over hoe de verslaafde op deze behandeling reageert.

Een interpersoonlijke verslaving wordt volgens hem ook gekenmerkt door dezelfde fenomenen die men bij een substantieverslaving aantreft. Seks- en liefdesverslaafden zijn volgens Griffin-Shelley verslaafd geraakt aan een bepaald *hoogtepunt* dat hun een goed gevoel bezorgt. Dit is niet noodzakelijk een orgasme, ook het fantasieren en voorbereiden van een romance of een seksueel avontuur kan hen hun hoogtepunt bezorgen. Ze ontwikkelen ook een patroon van *tolerantie*: ze hebben steeds meer erotische activiteiten of stimulatie nodig om dezelfde 'high' te verkrijgen. Er treedt bij seks- en liefdesverslaafden volgens Griffin-Shelley ook een *afhankelijkheid* op, die volgens hem wel eerder van psychische dan van lichamelijke aard zou zijn. Ook deze verslaving wordt gekenmerkt door 'craving': de plotse, intense drang naar de 'high'. Seks- en liefdesverslaafden ervaren volgens Griffin-Shelley ook een *ontwenningperiode* als ze stoppen toe te geven aan hun 'cravings'. In deze periode doen zich niet alleen symptomen van lichamelijke ontwenning voor maar ook psychische problemen zoals gevoelens van spanning, angst, kwaadheid, prikkelbaarheid,

leegheid, verveling, hopeloosheid en depressie. Net als andere verslaafden lijden seks- en liefdesverslaafden volgens Griffin-Shelley aan *obsessieve gedachten*. Ze kunnen dan bijvoorbeeld lange tijd aan niets anders denken dan aan seks of romantiek. Ze kunnen die gedachten dan niet uit hun hoofd zetten, hoewel ze dat wel willen. Na een periode van obsessieel denken aan seks of romantiek, voelen ze vaak de drang hun fantasieën uit te leven. Deze actieve uitdrukkingen van de obsessies noemt men *compulsies*. Een ander kenmerk dat men volgens Griffin-Shelley bij alle verslavingen terugvindt, maar vooral bij seks- en liefdesverslaafden is het *geheimhouden* van hun obsessies en compulsies.

Als laatste kenmerk noemt Griffin-Shelley de *persoonlijkheidsverandering*. Ook deze verslaving werkt bepaalde persoonlijkheidskenmerken zoals impulsiviteit, narcisme, verlangen naar directe bevrediging, infantiele eisen en het vermijden van pijn in de hand.

Anne Wilson Schaef (1989) onderscheidt drie verschillende vormen: seksverslaving, romantiekverslaving en relatieverslaving. Hoewel de drie verschillende vormen sterk onderling verbonden kunnen zijn, legt Schaef er de nadruk op dat het drie verschillende verslavingen zijn, met een andere oorzaak en een andere focus.

Seksverslaving definieert ze als een obsessie en een preoccupatie met seks, waarbij alle percepties en alle relaties worden geseksualiseerd. Romantiekverslaafden omschrijft Schaef als mensen die geobsedeerd zijn met de uiterlijke kentekens van een relatie, zoals bijvoorbeeld etentjes bij kaarslicht en romantische muziek, maar niet met een relatie zelf. Bij relatieverslaafden tot slot maakt Schaef een onderscheid tussen twee types. Het eerste type is verslaafd aan het hebben van een relatie, eender welke. Wie de andere persoon juist is, is van weinig belang voor hen. Een tweede type is verslaafd aan een bepaalde relatie met een bepaalde persoon. Ze hechten zich aan één persoon en zijn bereid hun dromen, identiteit en ideeën voor die persoon op te geven. Hoewel ze weten dat de relatie destructief is, blijven ze er toch aan vasthouden. Dit type van relatieverslaving komt overeen met Norwoods concept van relatieverslaving.

De drie vormen van interpersoonlijke verslaving hebben volgens Schaef één belangrijk kenmerk gemeen, dat ook bij alle andere verslavingen centraal staat, namelijk het vermijden van intimiteit.

Jed Diamond (1991) onderscheidt twee types van interpersoonlijke verslavingen. Het eerste type is verslaafd aan gehechtheid. Het zijn mensen die afhankelijk worden van één persoon en in een slechte relatie blijven, de mensen die Norwood 'relatieverslaafd'

noemt. Het tweede type is verslaafd aan aantrekking. Deze mensen worden gedreven door romantische intriges en hebben het moeilijk zich te engageren voor één relatie.

Eenzelfde indeling in verslaving aan 'aantrekking' of aan 'gehechtheid' vonden we bij Michael Liebowitz (1983), die tevens een neurochemische verklaring biedt voor deze verslavingen.

Liebowitz meent dat het hersengedeelte dat betrokken is in reacties op bepaalde sterke drugs ook instaat voor romantische liefdeservaringen. Doordat ze werken via gelijkaardige veranderingen in de hersenchemie is er volgens hem een grote gelijkenis tussen emotionele reacties op drugs en emotionele reacties op liefdeservaringen. De neurochemische basis van aantrekking vergelijkt hij met de neurochemische veranderingen die plaatsvinden als men een stimulerende drug inneemt. Hij veronderstelt dat de fluctuaties van het hersensysteem, die het gevoel van aantrekking begeleiden, tot stand komen via een op amfetamine gelijkende neurochemische substantie (vermoedelijk phenylethylamine). Het niveau van deze substantie zou stijgen als men zich tot iemand aangetrokken voelt en dit zorgt voor een gevoel van excitatie en euforie. De neurochemie van het gehechtheidssysteem wordt volgens Liebowitz bepaald door endorfines. Deze stoffen worden door ons lichaam aangemaakt en hebben hetzelfde effect als narcotica. Naast een licht opwekkende functie, werken deze stoffen angstverlagend. Net als aan drugs kan men volgens Liebowitz dus verslaafd raken aan de chemische stoffen die in onze hersenen worden aangemaakt als we verliefd worden of als we gehecht raken aan iemand. Of met andere woorden, 'verliefheidsjunks' zijn verslaafd aan PEA en zullen, om het niveau van deze stof in hun hersenen te verhogen, voortdurend de ervaring nastreven van het verliefd worden. 'Attachment-junks', of zoals Norwood ze noemt 'relatieverslaafden', zullen, doordat ze verslaafd zijn aan endorfine, zich in erg afhankelijke relaties storten.

Momenteel zijn dit echter nog onbewezen hypothesen.

Een begrip dat ons inziens sterk overlapt met Norwoods concept van relatieverslaving is *codependentie of 'mede-afhankelijkheid'*. Dit begrip werd niet in het leven geroepen door de stroming van auteurs die schreven over interpersoonlijke verslavingen, maar is naar alle waarschijnlijkheid, als een meer algemene vorm geëvolueerd uit de term 'co-alcoholisme' (Cermak, 1986). Ook volgens Cullen en Carr (1999) werd de term oorspronkelijk gebruikt om de psychologische, de emotionele en de gedragsproblemen van vrouwen van alcoholici aan te duiden. Terwijl het tegenwoordig volgens hen ook gebruikt wordt om de individuen te

beschrijven, die zijn beïnvloed door de stressvolle ervaringen in het gezin waarin ze zijn opgegroeid en die daardoor op latere leeftijd geneigd zijn dysfunctionele relaties aan te gaan met verslaafde, compulsieve of uitbuitende personen.

Spann en Fischer (1990) definiëren codependentie als een patroon van omgaan met anderen dat gekenmerkt wordt door:

- (a) een extreem geloof in persoonlijke machteloosheid en een extreem geloof in de macht van anderen;
- (b) een gebrek aan open expressie van gevoelens;
- (c) overdreven pogingen om een gevoel van betekenis te halen uit het zich inzetten voor moeilijke, persoonlijke, verzorgende relaties, die gekenmerkt worden door ontkenning en rigiditeit;
- (d) pogingen om die relatie te controleren.

Deze definitie vormt de basis van een veelgebruikt meetinstrument van codependentie: de Spann-Fischer Codependency Scale.

Etiologie

Net als het ontstaan van andere verslavingen is het ontstaan van een interpersoonlijke verslaving volgens Griffin-Shelley (1991) een samenspel van 'nature' en 'nurture'. Over de invloed van genetische factoren bij het ontstaan van interpersoonlijke verslavingen vonden we geen literatuur. Wat omgevingsinvloeden betreft blijken uit de literatuur twee aspecten mogelijk belangrijk te zijn, namelijk het gezin waarin men opgroeit en wat men leert uit de cultuur, de samenleving. Deze etiologische theorieën werden nog niet bewezen.

Gezin

Vooraf het gebrek aan koestering en het ontkennen van de realiteit in dysfunctionele gezinnen worden in de literatuur aangeduid als factoren die de ontwikkeling van een interpersoonlijke verslaving in de hand werken. Hoe een gebrek aan koestering in het gezin waarin men opgroeit kan leiden tot relatieverslaving werd reeds belicht bij de voorstelling van de ideeën van Norwood.

Het ontkennen van de realiteit kan volgens Griffin-Shelley (1991) op verschillende manieren gebeuren: er kunnen onlogische redeneringen worden aangeleerd, oorzaak-gevolg relaties en waarnemingen kunnen worden ontkend of vervormd, er kan een sfeer van geheimhouding heersen, waarbij impliciet of expliciet wordt verboden over belangrijke problemen te praten, het gezin kan erg rigid zijn, de gezinsleden kunnen starre rollen spelen waarbij de communicatie strikt beperkt blijft tot uitspraken die in deze rollen

passen. In zo'n gezin leren kinderen dingen ontkennen of vervormen om in het gezinssysteem te passen. Ze zullen niet in staat zijn problemen op te lossen of goed met anderen te communiceren, vermits hun perceptie van en hun ervaring met de realiteit verschilt van wat de meeste mensen als realiteit beschouwen. Dit maakt hen volgens Norwood en Griffin-Shelley kwetsbaar voor een interpersoonlijke verslaving. Zulke mensen kunnen immers niet meer duidelijk zien of iemand of iets goed voor hen is. Ze kunnen situaties en mensen op geen enkele wijze realistisch of met besef van zelfbescherming inschatten, waardoor ze zich gemakkelijker zullen inlaten met mensen en situaties die anderen instinctmatig vermijden omdat ze gevaarlijk, onprettig of ongezond zijn.

Samenleving

Ook wat de invloed van de samenleving betreft vinden we twee grote aspecten terug in de literatuur: de vervreemding van het leven en de geslachtsrolsocialisatie.

Volgens Peele (1975) hebben een aantal maatschappelijke ontwikkelingen ertoe geleid dat de mens het gevoel heeft dat hij veel cruciale dingen in het leven niet meer onder controle heeft. In deze 'vervreemding van het leven' ligt volgens hem de kern van verslaving. Dit gevoel is volgens Peele gedeeltelijk ontstaan door het opgeven van het traditionele geloof en het verlies aan stabiele, sociale structuren. Mensen kunnen zichzelf volgens hem immers het best ontwikkelen als ze kunnen steunen op grotere zekerheden als God, het vaderland, een sociale positie en familie. Nu deze constanten steeds minder aanwezig zijn, leeft men in een existentiële leegte waarin men zelf zijn eigen waarden en betekenissen moet creëren. Dit is een minder gunstige situatie om tot een goede zelfontplooiing te komen. Het gevoel veel dingen niet meer onder controle te hebben, komt volgens Peele ook voort uit het feit dat men steeds meer vervreemd is van de natuur. De signalen en patronen van de natuur waren vroeger veel duidelijker voor de mens. Bovendien hield het harde werk de mens met beide voeten op de grond en zorgde het ervoor dat men niet overmand werd door de onzekerheid van de situatie waarin men leefde. Een derde fenomeen dat volgens Peele bijgedragen heeft tot de vervreemding van het leven is dat de samenleving mensen steeds meer leert te vertrouwen op dingen buiten zichzelf. Dit vindt men volgens Peele bijvoorbeeld terug in het traditionele Westerse schoolsysteem. Kinderen leren op school niet meer van echte situaties of problemen, maar van fictieve gevallen die een leraar hen aanreikt. Die leraar staat bovendien zelden of nooit in het

praktijkveld van het vak dat hij onderwijst. Kinderen leren op school meestal gewoon de antwoorden te geven, die de leraar volgens hen verwacht, in plaats van hun redeneervermogen te ontwikkelen. Op die manier leren ze meer te vertrouwen op het oordeel en de goedkeuring van de leerkracht dan op hun eigen kunnen en hun eigen ervaringen.

Diamond (1991) legt vooral de nadruk op de bijdrage die de geslachtsrolsocialisatie kan hebben bij het ontwikkelen van een interpersoonlijke verslaving. Hij meent dat vrouwen worden gesocialiseerd te geloven dat het hun verantwoordelijkheid is ervoor te zorgen dat de relaties in hun leven positief zijn. Het zorgen voor anderen wordt beschouwd als een typische vrouwelijke taak die zelfopoffering mag vragen. Martelaarschap is zodoende haast een *sine qua non* van de traditionele geslachtsrolsocialisatie. Op die manier worden vrouwen volgens Diamond gesocialiseerd verslaafd te raken aan 'gehechtheid'. Ze halen hun bestaansreden immers volledig uit hun verbondenheid met anderen. Ook hun zelfwaardegevoel komt vaak grotendeels voort uit het behagen van anderen en is afhankelijk van de aandacht en goedkeuring die ze van anderen krijgen.

Behandeling

Naast de zelfhulpgroepen 'Robin Norwood' die zijn opgericht voor en door relatieverslaafde vrouwen, zijn er ook een aantal andere zelfhulpgroepen voor meer heterogene groepen van mensen met een interpersoonlijke verslaving. De meest bekende hiervan is de 'Sex and Love Addicts Anonymous' (SLAA). De SLAA is een zelfhulpgroep die werkt met een 12-stappenprogramma naar analogie van dat van de 'Anonieme Alcoholisten' (AA). Ze verving de woorden 'alcohol' en 'alcoholist' uit de twaalf stappen van de AA door de woorden 'seks- en liefdesverslaving' en 'seks- en liefdesverslaafde'. De rest van het programma werd letterlijk overgenomen, zodat men tot de volgende stappen kwam:

1. We erkennen dat we machteloos waren over seks- en liefdesverslaving, dat ons leven stuurloos was geworden.
2. We kwamen tot de overtuiging dat een Macht hoger dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kon maken.
3. We besloten onze wil en ons leven over te dragen aan God zoals wij die ons persoonlijk voorstellen.
4. We onderwierpen ons karakter aan een diepgaand onderzoek, zonder schrik of terughoudendheid.
5. We gaven onze karaktergebreken eerlijk toe aan onszelf, aan God en aan een ander mens.
6. We waren volkomen bereid onze tekortkomingen

weg te laten nemen.

7. We vroegen God nederig onze tekortkomingen weg te nemen.

8. We stelden een lijst op van alle mensen die we onrecht hadden aangedaan en waren bereid het met hen allen weer goed te maken.

9. Voor zover mogelijk maakten we het met hen allen weer goed, behalve indien dit hen of anderen zou kwetsen.

10. We maakten van ons zelfonderzoek een gewoonte en wanneer we fout waren, gaven we dat onmiddellijk toe.

11. Door gebed en meditatie trachtten we bewust ons contact met God, zoals we ons die persoonlijk voorstellen, te verdiepen.

12. Dankzij deze stappen werden we geestelijk herboren en we trachtten deze boodschap door te geven aan andere seks- en liefdesverslaafden en deze principes in al ons doen en laten toe te passen.

De effectiviteit van het 12-stappenprogramma als behandelingsvorm voor alcoholisme werd reeds door verschillende studies aangetoond (Vaillant, 1983, Harrison, Hoffman & Sneed, 1991).

Of dit programma ook effectief is voor andere problemen werd echter nog niet aangetoond.

Saulnier (1996) betwijfelt of het 12-stappenprogramma van de AA kan worden toegepast op andere probleemgebieden dan alcoholisme, en in andere populaties dan de blanke, heteroseksuele, mannelijke middenklasse voor wie het model oorspronkelijk werd ontworpen. Het verslavingsmodel en de notie van machteloosheid zoals die in de 12 stappen naar voren komen, kunnen volgens Saulnier ernstige negatieve gevolgen hebben, nu het model ook wordt gevolgd door homoseksuelen, armen, vrouwen, Afro-Amerikanen en andere minderheidsgroepen en het niet enkel meer als een behandelingsvorm voor alcoholisme dienst doet. Volgens Saulnier kan de notie machteloosheid functioneel zijn voor blanke, heteroseksuele mannen uit de middenklasse, omdat deze groep zich vaak overdreven verantwoordelijk voelt voor het controleren van de wereld en alles wat daarbij hoort. Het machteloosheidsconcept kan hen helpen om te gaan met dingen waarover ze weinig of geen controle hebben. Bij andere populaties kan dit concept er volgens Saulnier echter voor zorgen dat men geen macht tracht te verkrijgen en dat men zich neerlegt bij onmacht. Niet alleen etnische minderheidsgroepen, maar ook vrouwen kunnen hier volgens Saulnier het slachtoffer van zijn. Zij volgt de mening van feministische auteurs die het aanmoedigen van de notie machteloosheid bij vrouwen beschrijven als een tactiek om vrouwen gedepolitiseerd te houden (Freeman, 1975), als een deel van een degradatie-

patroon van de vrouw (Frye, 1983) en als een verzekering dat vrouwen hun burgerrechten niet werkelijk tot uitvoering zullen brengen (Tanner, 1970).

Bedenkingen

We gaven in dit artikel een overzicht van de literatuur over relatieverslaving. In de eerste plaats viel de grote conceptuele verwarring op, die met dit begrip gepaard gaat. De term wordt vaak gekoppeld aan de termen seksverslaving, romantiekverslaving en liefdesverslaving. Ook lijkt er een zekere betekenisoverlap te bestaan tussen de termen codependentie en relatiever-slaving. Na een uiteenzetting van de betekenis van de verschillende termen, bespraken we nog de oorzaken en de behandeling van interpersoonlijke verslavingen, alsook de kritieken op de voorgestelde behandeling die in de literatuur reeds werden geformuleerd.

Doorheen onze zoektocht in de literatuur naar het begrip relatiever-slaving viel vooral een groot gebrek aan wetenschappelijk onderzoek op. In de eerste plaats is er volgens ons nood aan een goede differentiëring van de verschillende overlappende begrippen en aan een algemeen aanvaarde definitie. Ook de volgende vragen dienen onderzocht te worden:

- 1) Bestaat 'relatiever-slaving' als pathologische entiteit, heeft het m.a.w. klinische waarde?
- 2) Wat is de prevalentie hiervan?
- 3) Is het een 'echte' verslaving?
- 4) Wat zijn de ontstaansfactoren?
- 5) Welke zijn aangewezen behandelingen?

We pogen reeds een aanzet tot antwoord te geven op deze vragen.

Bij het formuleren van een definitie van relatiever-slaving willen we ons vooral baseren op Robin Norwoods boek 'Vrouwen die teveel liefhebben'. Dit boek introduceerde de term relatiever-slaving bij het grote publiek en vormde de aanzet tot het oprichten van een aantal zelfhulpgroepen voor 'relatiever-slaafde vrouwen'. Wanneer men in België of Nederland over relatiever-slaving spreekt, is dat dan ook meestal in de betekenis die Norwood er aan gaf, namelijk:

Een relatiever-slaafd persoon is iemand die systematisch relaties aangaat die hem geestelijk en/of lichamelijk beschadigen en die ondanks de duidelijke negatieve gevolgen ervan de relatie toch niet beëindigt.

Bij het verder specificeren en operationaliseren van deze definitie kan het codependentiebepgrip naar onze mening zeer interessant zijn. Wanneer de begrippen immers sterk overlappen, kunnen onderzoeks-

resultaten over codependentie worden gekoppeld aan het begrip relatiever-slaving. In onderzoek zou dus de overlap tussen de begrippen moeten onderzocht worden, bijvoorbeeld door na te gaan in hoeverre de leden van de zelfhulpgroepen voor relatiever-slaafde vrouwen beantwoorden aan het codependentiebepgrip zoals gemeten door de Spann-Fischer Codependency Scale.

Een aanwijzing dat het begrip klinische waarde heeft, vinden we momenteel vooral in het bestaan en het succes van de zelfhulpgroepen voor relatiever-slaafde vrouwen. Onduidelijk is wel of deze vrouwen zonder de introductie van dit begrip, niet via een andere weg geholpen zouden worden.

Of relatiever-slaving zoals Norwood het omschrijft werkelijk een verslaving is, hangt volgens ons vooral af van de definitie van verslaving men hanteert. Kiest men voor Goodmans definitie dan kan men ons inziens wel degelijk spreken over een relatiever-slaving. Meent men echter dat een verslaving een toestand is van fysiologische afhankelijkheid van een bepaalde substantie dan gaat de term uiteraard niet op. Ons inziens kan een uiteindelijk antwoord op deze vraag alleen gegeven worden na uitgebreider onderzoek naar de houdbaarheid van de ruimere definitie van verslaving zoals gegeven door Goodman. Als de onderliggende patronen van de verschillende verslavingen inderdaad dezelfde zijn zoals Goodman veronderstelt, kan dit een legitimatie zijn voor de ruimere definitie. Een interessant onderzoek in dit opzicht is dat van Gilbert, Gilbert en Schultz (1998). Zij onderzochten de gelijkenis tussen ontwenningssymptomen bij het niet meer innemen van traditioneel verslavende stoffen, zoals alcohol, nicotine en cafeïne en de 'ontwenningssymptomen' bij een breuk in een liefdesrelatie. Ze vonden een grote gelijkenis tussen de verschillende 'verliessituaties' wat betreft het patroon en de intensiteit van de ontwenningssymptomen die erop volgden.

Literatuur

- Carnes, P. (1989a). *A gentle path through the twelve steps for all people in the process of recovery*. Minneapolis: CompCare Publishers.
- Carnes, P. (1989b). *Contrary to love: helping the sexual addict*. Minneapolis: CompCare Publishers.
- Cermak, T. (1986). *Diagnosing and treating codependency*. Minneapolis: Johnson Institute.
- Covington, S., & Beckett L. (1988). *Leaving the enchanted forest: the path from relationship addiction to intimacy*. New York: Harper & Row.
- Cullen, J., & Carr, A. (1999). Codependency: an empirical study from a systemic perspective. *Contemporary Family Therapy*, 21, 505–526.
- Diamond, J. (1991). Looking for love in all the wrong places. In N. Van Den Bergh (Ed.), *Feminist Perspectives on Addictions* (pp. 167-180). New York: Springer Publishing Company.

- Forward, S. (1986). *Men who hate women and the women who love them*. New York: Bantam Books.
- Freeman, J. (1975). *The politics of women's liberation*. New York: David McKay Company Inc.
- Frye, M. (1983). *The politics of reality: Essays in feminist theory*. Trumansburg/New York: The Crossing Press.
- Gilbert, D.G., Gilbert, B.O., & Schultz, V.L. (1998). Withdrawal symptoms: individual differences and similarities across addictive behaviors. *Personality and Individual Differences*, 24, 351-356.
- Goodman, A. (1992). Sexual addiction: designation and treatment. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 18, 303-314.
- Griffin-Shelley, E. (1991). *Sex and love: addiction, treatment, and recovery*. New York: Praeger Publishers.
- Harrison, P.A., Hoffman, N.H., & Sneed, S.G. (1991). Drug and alcohol treatment outcome. In N.S. Miller (Ed.), *Comprehensive Handbook of Drugs and Alcohol Addiction* (pp. 1163-1200). New York: Marcel Dekker.
- Kornet, L.M.W., Goosen, C., Ramsey, J.M., & Van Ree, J.M. (1993). De neurobiologische basis van verslavingsgedrag: experimenteel onderzoek met proefdieren. In P. Geerlings (Ed.), *Hersenen en verslaving: dynamiek van verslaving bij mens en dier* (pp. 37-52). Assen: Van Gorcum.
- Liebowitz, M.R. (1983). *The chemistry of love*. Boston: Little, Brown & Company.
- Norwood, R. (1985). *Women who love too much*. Los Angeles: J.F. Tarcher.
- Norwood, R. (1988). *Letters from women who love too much*. Los Angeles: J.F. Tarcher.
- Peele, S., & Brodsky, A. (1975). *Love and Addiction*. New York: NAL.
- Saulnier, C.F. (1996). Images of the twelve-step model, and sex and love addiction in an alcohol intervention group for black women. *Journal of Drug Issues*, 26, 95-123.
- Schaeff, A.W. (1989). *Escape from Intimacy: The Pseudo-Relationship Addictions*. San Francisco: Harper & Row Publishers.
- Schaeffer, B. (1987). *Is it love or is it addiction?* Hazelden Educational Materials, MN.
- Schneider, J.P. (1988). *Back from betrayal: recovering from his affairs*. Hazelden Educational Materials, MN.
- Solomon, R.L. (1980). The opponent-process theory of acquired motivation. *American Psychologist*, 35, 691-712.
- Spann, L., & Fischer, J. (1990). Identifying co-dependency. *The Counsellor*, 8, 27.
- Tanner, L. (1970). *Voices from women's liberation*. New York: New American Library.
- Vaillant, G.E. (1983). *The natural history of alcoholism*. Cambridge: Harvard University Press.
- Van Zessen, G. (1993, juni). *Seks als identiteit; over dwangmatige seksualiteit*. Tekst van een lezing voor de themadag 'Tussen hoofd- en handwerk; theorie en praktijk van de seksuele hulpverlening' georganiseerd door de Nederlandse Vereniging van Seksuologie (NVVS) te Utrecht.

English summary

Relationship addiction: An explorative review of the literature

In this article an overview of the literature about 'relationship addiction' is presented. First, the developments which caused the use of the term addiction in other contexts than substance dependency are described. Then a history of the construct 'relationship addiction' or 'relationship dependency' is described and the construct is related to 'sex addiction', 'love addiction', and 'romance addiction'. Some attention is also given to the construct of 'codependency', because of its similarity with the 'relationship addiction' concept. Next, the etiology of 'relationship addiction' is discussed, which is sought primarily in the upbringing of a person and in Western society. Literature shows that treatment exists only through selfhelp groups and selfhelp books. Throughout our search in the literature we were confronted with an enormous conceptual confusion and a lack of scientific research. A consensus of opinion regarding the definition of and differentiation between the terms is very much needed, so that further research can be done.