

Bram Bakker

Gek van verlangen

Op jacht naar
onvoorwaardelijke
liefde



Inleiding	7
Deel 1 – Help, een relatieprobleem	13
Ervaringsdeskundig	14
In de verslavingskliniek	16
Codependency en liefdesverslaving	19
‘Mijn ex is een narcist’	24
Slappe zak?	28
Seks en liefde	29
Verslaafd aan liefde	32
Terugval voorkomen	39
Mannenliefde	42
Martin	47
Beschouwing	49
Deel 2 – In iedere relatie speelt ‘oud zeer’	51
Reservebank	52
Wat je diep vanbinnen angstig voor de liefde maakt	57
Faalangst	73
Mag ik delen wat ik miste van mijn ouders?	75
Verloren in de liefde?	76
Grenzen	83
Bindingsangst	86
Koude ouders	89
Koppoter	92
Liefde zonder hersenschors	93
Angela	98
Beschouwing	100

Deel 3 – Je eigen aandeel nemen	103
Holland helen	104
‘Natte poot’	105
De liefde tussen vader en zoon	107
De truffelreis	114
De lange weg naar zelfliefde	117
Liegen	129
Liefde is de basis	132
De uitnemendheid van de liefde	140
Marlies	143
Beschouwing	146
Deel 4 – Je bent de liefde waard	149
Bang voor vrouwen	150
Helden	151
Gebrek aan zelfliefde	153
Alle Dagen Heel Druk	155
The one and only	160
Luisteren naar je gevoel	161
Oude valkuil	167
Rouw is de achterkant van de liefde	168
Liefde overwint alles	172
Relatie vereist?	175
Martijn	177
Beschouwing	183
Epiloog	185
Meer lezen	187

Inleiding

Het grootste deel van mijn leven worstelde ik met de liefde. Ik verlangde ernaar, en soms voelde ik haar ook. Ik gaf haar aan uiteenlopende mensen, vooral in mijn werk, en ik probeerde me ook geliefd te voelen. Maar het ontvangen ging me heel vaak niet zo gemakkelijk af: ook al zei iemand letterlijk ‘Ik houd van je’ tegen me, ik twijfelde altijd of dat wel echt gemeend was en wat de bedoeling zou zijn van degene die dat tegen me zei. Dat ik zonder reden liefde zou krijgen leek me ondenkbaar, de liefde die me werd gegeven kon ik niet voelen.

Ooit stuurde ik als bemoediging een bericht aan een zwaar getraumatiseerde vrouw die ik probeerde te helpen. ‘Je bent iemand om van te houden,’ was mijn tekst. Haar antwoord herkende ik als het mijne zoals het gedurende het grootste deel van mijn leven had kunnen klinken: ‘Je mag niet liegen’. Ze zette er een smiley achter, maar ik voelde hoe serieus ze het meende omdat het bij mij vaak net zo ging.

Dat alles had te maken met een diepgewortelde overtuiging dat je de liefde moet verdienen en haar nooit zomaar krijgt. In de professionele hulpverlening gaat het ook nog maar weinig over de liefde. We werken met protocollen en behandelprogramma's die we baseren op wetenschappelijke kennis. Die kennis is opgeslagen in ons hoofd en er wordt (helaas) weinig geprotesteerd dat het in de zorg niet zonder liefde kan, omdat liefdeloos toegepaste kennis ons niet kan raken in wie we zijn.

Mensen zijn diertjes die dol zijn op liefde. Liefde is onze brandstof, en als er te weinig van beschikbaar is dan jagen we haar na. Het gemis van liefde maakt mensen niet zelden gek. Om maar voldoende liefde te ontvangen gaan we vaak bijzonder gedrag vertonen, in de hoop op die ene beloning: geliefd worden. We spelen uiteenlopende rollen, met meer of minder succes, in de hoop dat we geliefd worden om wie we werkelijk zijn. En dat wringt: als je geliefd wordt vanwege een rol, gaat het niet om wie je werkelijk bent...

Maar liefde is geen product, je kunt haar niet verhandelen. Sekswerkers doen aan 'betaalde liefde' zeggen we, maar op gevoelsniveau is er weinig zo armoedig als betaalde seks, porno.

Dat we ons niet geliefd voelen, want er zijn veel mensen als ik, heeft vrijwel altijd een oorsprong in onze jonge jaren. Kinderen gedijen bij – liefst onbeperkte – liefde, zo worden ze gezonde en veerkrachtige volwassenen. Als er te weinig liefde beschikbaar was, ongeacht

de reden, zet de diepe overtuiging dat je het zult moeten verdienen zich vast in het hoofd van het kind. Waar voldoende liefde een prettig ontspannen gevoel oplevert, resulteert 'oud zeer' vaak in angstige volwassenen die eerst en vooral aan zichzelf twijfelen. Het worden mensen die hard over zichzelf oordelen en die het als hun eigen schuld zien dat ze zich nooit veilig en geliefd voelen. Dat verloopt meestal niet zo bewust maar is iets dat onder de huid kruipt en ons letterlijk gek kan maken. Gebrek aan liefde is een emotioneel probleem van niet te onderschatten omvang. Je kunt er alle psychische stoornissen voor een belangrijk deel toe herleiden, maar ook heel veel lichamelijke klachten die voor artsen moeilijk te duiden zijn. Denk bijvoorbeeld aan chronische pijnklachten, aanhoudende en niet verklaarbare vermoeidheid en de ontstekingsprocessen bij auto-immuunziekten waar steeds meer mensen last van hebben.

Jarenlang was ik als een dolle op zoek naar een goed gevoel over mezelf, naar meer rust en een minder hoge prestatielat. Dat ik zocht naar liefde, zelfliefde vooral, daar was ik me helemaal niet van bewust. Ik zocht mensen die me 'goed genoeg' zouden vinden en ik weet dat ze er zijn geweest, maar het was onzichtbaar doordat ik mezelf niet goed genoeg vond.

Dit boek schreef ik aan het einde van een lange tocht, jaren waarin ik op zoek was naar wie ik ten diepste ben. Het moment dat ik echt kon voelen dat ik een jongen

ben om van te houden was het sluitstuk, het hoogtepunt. Er zullen uitdagingen blijven komen want dat hoort bij het leven, maar deze overtuiging laat ik niet meer los. Het is een warm gevoel, dat niets te maken heeft met het slimme hoofd waarmee ik me lang door het leven bewoog.

Waarom dit boek? Wat heb jij als lezer hieraan? Dat ga je zelf bepalen, maar ik durf erop te vertrouwen dat je als je verder leest iets kunt leren over de liefde. De weg naar voldoende zelfliefde verloopt bij iedereen anders, maar herkenning kan fijn en behulpzaam zijn.

Hopelijk put je er ook moed uit, want hoe moeilijk het leven ook voor je is geweest, ook jij kunt komen waar ik nu ben: gelukkiger dan ooit.

O ja, 'Je moet het zelf doen, maar je hoeft het niet alleen te doen,' zei een wijze vriend eens tegen me. De zoektocht in de liefde kan niet zonder je medemensen. Ik sla het dankwoord aan het einde van dit boek dan ook over, omdat er te veel mensen zijn om op te noemen die me hebben geholpen, ook al wisten ze het vaak niet eens. In het jaar dat ik dit boek schreef ontvielen me drie belangrijke mannen: mijn vader Paul, beschadigd door de oorlog maar vol van liefde, mijn vriend, collega en medevader Franky Mandias (onze zoons Lorenzo en Fimme hebben dezelfde moeder) en Lex Freeve, die ik als huisarts leerde kennen in mijn opleiding maar die veel meer was dan dat: de vaderfiguur die ik eerder in mijn leven zo

vaak had gemist. Ik mis ze alle drie, maar draag wel dit boek aan ze op. Zonder hun liefde had ik het niet kunnen schrijven.

Zuilichem, januari 2026

Deel I – Help, een relatieprobleem

Kijk je naar de ander,
of ga je met jezelf aan de slag?

De problemen in de liefde komen meestal voor het eerst aan het licht door dat wat zich aandient in relaties. We houden het niet vol, worden gedumpt, zijn met iemand die vreemdgaat of we hebben zelf onweerstaanbare neigingen dat te doen. Er is veel ruzie, of juist oppervlakkigheid en desinteresse. Steeds meer mensen hebben behoefte aan een relatietherapeut, terwijl het aantal scheidingen gestaag blijft stijgen. De gewetensvraag: ligt het nu aan je relatie, of breng je met jezelf direct ook een deel van het probleem in? Kun je niet beter met jezelf aan de slag gaan dan te focussen op de onhebbelijkheden van de ander? Misschien krijgen we allemaal de relatie die op dat moment bij ons past. Bij een verlangen naar beter (hoe lastig dit ‘beter’ ook te definiëren is) past investeren in jezelf.

⋮ Ervaringsdeskundig

Tijdens mijn loopbaan als psychiater worstelde ik doorlopend met vragen over de zogenaamde 'professionele distantie'. Het was een gedragscode waar we tijdens onze opleiding in werden getraind: laat niet te veel van jezelf zien en val de patiënten niet lastig met jouw emoties. Het wrong voor mij altijd, aan alle kanten.

Het belangrijkste bezwaar dat ik bij die professionele distantie had, was het ontbreken van bewijs. Er is nooit wetenschappelijk onderzoek gedaan waarbij mensen bij loting werden verdeeld tussen twee soorten professionals: de mensen die gereserveerd zijn in het delen van hun eigen emoties en zij die daar geen principiële bezwaren tegen hebben.

Mijn gevoel is dat cliënten liever iemand hebben die het juist wél aandurft te delen wat het met hem of haar doet wat er wordt gedeeld. Waarbij het natuurlijk niet de bedoeling is dat de professional de eigen problemen inbrengt als een hulpvraag. Mensen die me vertellen dat de therapeut het vooral over zichzelf had, zijn denk ik dan ook niet goed geholpen.

De meeste problemen waarmee mensen zich melden bij een therapeut of coach gaan over de relatie met anderen. Je zou de stelling dan ook kunnen verdedigen dat we allemaal relatietherapeut zijn in de zorg voor de mensen uit onze omgeving die met emotionele problemen worstelen.

En dat speelt altijd ook in het leven van de professional, want je wordt toch geen relatietherapeut als je er zelf heel goed in bent? Als je in de liefde bij herhaling tegen beperkingen aanloopt, wil je die dan delen met iemand die daar zelf ook mee heeft geworsteld of liever met een man of vrouw die al sinds de puberteit juist volstrekt gelukkig is met een levenspartner die niets te wensen overlaat?

Kennis is een groot goed, daarover bestaat geen misverstand, maar zonder ervaring heeft ze weinig betekenis. Want het gaat niet om wat je weet, maar om wat je ermee doet. Ook al weet je in theorie precies hoe je een stabiele en duurzame relatie moet onderhouden, in de praktijk is alles anders omdat de omstandigheden doorlopend wisselen en je in iedere relatie tegen jezelf aanloopt. Je weet bijvoorbeeld dat het niet verstandig is om jaloers te zijn, maar toch controleer je je partner voortdurend, soms zelfs stiekem. Wat zegt dat over jou?

Waarom zou je als hulpverlener niet mogen erkennen dat je de gevoelens waar jouw klant mee worstelt ook uit eigen ervaring kent?

Toen ik psychiater werd had ik een goed verhaal bij deze motivatie: mijn fascinatie voor menselijk gedrag en een idealistische overtuiging dat andere mensen helpen het mooiste werk is dat er bestaat. Nog steeds is dat een deel van mijn verhaal, maar er was ook nog een belangrijk deel waar ik me niet bewust van was en dat ik onderdrukte: de mensen die ik moest helpen kon ik ook gebruiken om me-

zelf te helpen. In ieder gesprek over de problemen van een ander zaten ook mijn eigen problemen verstopt en alles wat ik adviseerde was ook aanbevolen voor mezelf. Ik sprak uit in de richting van mijn cliënt wat ik zelf ook nog te doen had: zorgen voor voldoende eigenwaarde, niet over grenzen gaan en ook niet over grenzen laten gaan.

Terwijl ik met ziel en zaligheid werkte aan het herstel van de ander, was ik zelf de belangrijkste patiënt die ik had te behandelen. Zoals de loodgieter thuis spreekwoordelijk een lekkende kraan heeft, was ikzelf behoorlijk gek en veel gekker dan veel van mijn patiënten durf ik nu wel te zeggen.

Door me niet te verschuilen achter gedragsvoorschriften maar ‘gewoon’ open te zijn over de worsteling met mijn eigen thema’s werd ik beter in mijn werk. De ervaringsdeskundigheid gaat, hoe nuttig en noodzakelijk ook, vooraf aan alle kennis. Als we onvoorwaardelijk van onszelf hadden gehouden, waren we ook geen hulpverlener geworden. En dat is helemaal niet erg, sterker nog: het is ook onze brandstof. Laten we nu eerst maar eens stoppen daar geheimzinnig over te doen.

⋮ In de verslavingskliniek

Ergens in de zomer van 2025 bevind ik me in een verslavingskliniek in Zuid-Afrika. De drijvende kracht achter deze kliniek is mijn vriend Jeroen Decker, en hij heeft me uitgenodigd voor een werkbezoek. In mijn vroegere

rol als psychiater in de verslavingszorg ben ik vaak in deze omgeving geweest, om te kijken hoe er in de omgeving van Kaapstad met onze Nederlandse klanten werd omgegaan en om de samenwerking met de Nederlandse kant van de instelling waar ik destijds in dienst was af te stemmen.

In alle klinieken waar ik kwam wordt het ‘Minnesota Model’ gebruikt, ook wel het ‘12-stappen-programma’ genoemd. Dit programma is vooral bekend van de zelfhulp-bijeenkomsten van de Anonieme Alcoholisten (AA), maar er zijn veel meer meetings die zich baseren op deze twaalf stappen: de NA (Narcotics Anonymous), de CA (Cocaine Anonymous) en de SLAA (Sex and Love Addicts Anonymous).

Ik mag deze dagen deelnemen aan een deel van het groepsprogramma en ben getuige van indrukwekkend werk dat de therapeuten bieden aan mensen die zonder uitzondering diep in de problemen zitten.

Iedere groep opent met een rondje langs de deelnemers waarbij ze zichzelf voorstellen.

‘Goedemorgen, mijn naam is Frank en ik ben een verslaafde.’

‘Goedemorgen, mijn naam is Sylvia en ik ben een alcoholist.’

‘Goedemorgen, mijn naam is Robert en ik ben een *sex addict*.’

Zittend in de kring kom ik ook aan de beurt. En ik weet niet goed hoe ik mezelf moet omschrijven, want ben ik een therapeut of een coach? Ik ben niet verslaafd toch? In ieder geval niet aan drank of drugs, het probleem waarvoor ongeveer iedereen die hier zit naar Zuid-Afrika is gevlogen.

De vraag hoe ik mezelf aanduid houdt me bezig. De afgelopen jaren ben ik met mijn zoon Fimme, die cabaretier is, op tournee geweest langs Nederlandse theaters. Ons programma *Ben je bezopen?* ging over verslaving, een probleem waar hij het grootste deel van zijn leven mee heeft geworsteld. Dat hij al jaren geen middelen meer gebruikt is een prestatie van formaat, met het werken aan de pijn die voorafging aan zijn verslaving is hij nog flink bezig. Ik ben heel trots op wat hij doet en bewonder de openheid waarmee hij zijn uitdagingen tegemoet treedt.

Ergens in mijn deel van het theaterprogramma komt er een belangrijke conclusie over mijzelf voorbij: ik mag dan nooit verslaafd zijn geweest aan drank of drugs, maar mateloos ben ik wel. ‘Gedragsverslaafd’ noemen ze het ook wel. Bekende voorbeelden van gedragsverslaving zijn gokken en porno kijken. Maar daar zit de verslaving ook niet in mijn geval, want ik ben iemand die zichzelf verdooft door heel hard te werken, veel te sporten en naar aandacht te zoeken. Maar de WA-meetings (Workaholics Anonymous) bestaan niet, ook al zijn er miljoenen mensen die zich van deze copingstijl bedienen (een copingstijl is de manier waarop iemand omgaat met

stress, spanning of moeilijke situaties): je aandacht op iets of iemand anders richten om de pijnlijke emoties die binnen in jou leven uit de weg te gaan.

Als ik eerlijk kijk naar mijn doen en laten gedurende het grootste deel van mijn leven, dan was het doel bij ongeveer alles wat ik wel of juist niet deed: liefde verdienen. Ik zocht naar goedkeuring en bevestiging, vanuit een diep verlangen dat er als ik maar goed genoeg mijn best deed van me gehouden zou worden.

En als ik me dan toch niet gezien voelde of het idee had dat er niet van me werd gehouden? Dan ging ik *nóg* harder mijn best doen; op jacht naar iets dat je nooit kunt vinden in je omgeving. Omdat je de pijnlijke, knagende twijfel of je wel voldoende de moeite waard bent om geliefd te worden alleen kunt verminderen door in jezelf op zoek te gaan naar de onvoorwaardelijke liefde.

‘Mijn naam is Bram en ik ben een *love addict*.’

Over hoe dat zo gekomen is, en wat ik doe om ervan te herstellen, gaat dit boek.

⋮ Codependency en liefdesverslaving

Er zijn van die begrippen die zich lastig laten vertalen, en die dan ook meestal worden gebruikt in de taal waar ze zijn ontstaan. In de verslavingszorg, waar het Engels overigens veel wordt gebruikt, is ‘*codependency*’ een bekende term. Of ‘liefdesverslaving’ – zoals het vaak wordt

vertaald in het Nederlands – en ‘love addiction’ onder precies dezelfde paraplu passen als codependency vind ik lastig te zeggen. De vraag is ook of dat wel zo belangrijk is, en of niet iedereen zijn of haar eigen definitie mag hanteren. Wat mij betreft wel, en ik zal me dan ook beperken tot wat ik eronder versta.

Codependency wordt vaak toegedicht aan mensen in de directe omgeving van iemand die kampt met een verslaving. Het heeft onder de professionals die met hen werken vaak een wat negatieve bijklank: oneerbiedig gesteld kun je zeggen dat ze de partner, ouder of het kind van iemand die verslaafd is eigenlijk ook ‘gestoord’ vinden. De codependency wordt als een van de redenen opgevoerd dat iemand maar ‘in gebruik’ blijft, niet stopt met drinken of drugs gebruiken. De suggestie is dan dat het overwinnen van de codependency de kans vergroot dat iemand wel ‘in herstel’ gaat.

Het heeft alles te maken met grenzen. De mensen uit de omgeving van een verslaafde die codependent zijn, slaan er niet of onvoldoende in om de verslaafde te begrenzen. Ofwel, ze laten over hun grenzen gaan. Dat mensen met een verslaving over grenzen gaan mag wel duidelijk zijn: hun behoefte zichzelf te verdoven is zo sterk dat ze geen rekening meer houden met de gangbare opvattingen en regels. Ze stappen dronken in een auto, ze stelen geld en ze liegen of bedriegen bijvoorbeeld.

Door het verslaafde gedrag brengen ze met hun mate-loosheid ook schade toe aan de mensen in hun directe

omgeving. Dat is overigens niet omdat ze niet van hun dierbaren houden, maar omdat de verslaving – de behoefte om emotionele pijn te verdoven – sterker is.

Verslaafde mensen gaan ook vaak vreemd, letterlijk en figuurlijk. Doordat ze bijvoorbeeld in het café blijven zitten drinken met andere gasten, terwijl er thuis iemand wacht met het eten. Niet zelden wordt er ook letterlijk vreemdgegaan: mensen doen onder invloed heel vaak dingen die ze in nuchtere toestand zouden afkeuren, zoals met een ander het bed delen. Dat betekent niet dat ze seksverslaafd zijn, maar wel dat er schade kan ontstaan in de relatie met hun vaste partner. Vaak is er een afspraak om niet met derden te vrijen, maar die wordt soms vergeten onder invloed van middelen.

Aan de kant van de partner speelt vaak iets heel anders. Hij of zij is er om onduidelijke redenen van overtuigd dat het gebruik van de verslaafde kan stoppen door de grote liefde die er is. Iemand met codependency blijft vaak en lang begripvol over het gebruik, verzint de excuses voor de ander en laat dus over de eigen grenzen gaan. Er wordt gedrag getolereerd dat ze zichzelf niet zouden toestaan. Ofwel: er wordt met twee maten gemeten. Onder invloed achter het stuur kruipen zou hen niet overkomen, maar met een vaak kromme redenering recht proberen te praten dat hun verslaafde geliefde dat wel heeft gedaan kunnen ze wel.

De liefdesverslaving is niet los te zien van een diep verlangen om zelf geliefd te worden. De wens is, meestal onbewust, dat je zo de moeite waard bent dat jouw verslaaf-

de partner uit liefde voor jou stopt met gebruiken. En dat kan alleen maar als jij dat verdient. Door lief te zijn en lief te blijven, hoe pijnlijk de gebeurtenissen ook kunnen zijn die zich voordoen als iemand dronken of stoned is. 'En toch houd ik van hem (of haar)' blijven herhalen bij ieder nieuw volgend drama dat het gevolg is van de verslaving. Alsof je dat verdient.

Verdient jouw partner jouw onvoorwaardelijke liefde, ongeacht wat er gebeurt? Wat zegt dat over de liefde die jij jezelf gunt? Waarom verdien jij geen onvoorwaardelijke liefde?

De liefdesverslaafde tref je overal, ook buiten de verslavingszorg. Zij of hij is iemand die zichzelf opzijzet op het moment dat iemand anders de zorg en aandacht beter kan gebruiken. Althans: dat is de vaak onbewuste overtuiging onder het liefdesverslaafde gedrag. Als het de mensen in de omgeving opvalt dan worden ze vaak 'pleasers' genoemd, de mensen die diep vanbinnen graag zelf de liefde waard zouden zijn of die erop zouden willen durven vertrouwen dat zij dat waard zijn. Gebrek aan (zelf)liefde gaat hand in hand met een tekort aan eigenwaarde en zelfvertrouwen. Ook al weet je met je hoofd dat je best het een en ander kunt, zo voelt het niet... En zo beweeg je zonder dat je er erg in hebt doorlopend bij jezelf vandaan en vind je het gemakkelijker om voor een ander te zorgen dan voor jezelf. Je bent doorlopend bezig het anderen naar de zin te maken, want een partner, kind of ouder geef je altijd voorrang boven jezelf als het gaat

om aandacht. Alsof je je daadwerkelijk beter kunt gaan voelen door je te richten op de behoeften van de ander.

Vaak is het gedrag er ook in de relatie met vrienden of collega's. De behoeften van de ander, zoals jij als liefdesverslaafde die waarneemt, krijgen altijd voorrang. Naar wat jij zou willen is het vaak raden, maar dat doen de mensen waar jij al je aandacht aan geeft vaak niet. Je bent voor hen als de onzichtbare bediende in een luxe restaurant: steeds signaleer je dat de gasten iets kunnen gebruiken, nog voordat zij het zich bewust zijn en er expliciet om vragen.

Codependency beperkt zich niet tot verslaving en alles daaromheen. Het is de onweersaanbare neiging om dingen te doen die je eigenlijk niet wilt, of omgekeerd af te zien van waar je wel naar verlangt. Het is het verschuiven van de eigen grenzen en in de serieuze gevallen het ontbreken van grenzen, het over grenzen heen laten gaan die je zou moeten bewaken. En het gaat echt niet alleen om seksueel grensoverschrijdend gedrag, het is ook geen nee durven zeggen tegen iemand op het werk die meer van je vraagt dan goed is voor jou.

Staan voor je eigen behoeften en je grenzen goed bewaken wordt ten onrechte nogal eens verward met egocentrisch of zelfs egoïstisch zijn. Dat oordeel zou je kunnen verleiden om minder aandacht te geven aan wat jij voelt, maar je goed voelen is helemaal niet egocentrisch. Het is een vorm van zelfbehoud (wat een mooi woord is dat!) en helpt je gezond te blijven. Als jouw emoties er mogen