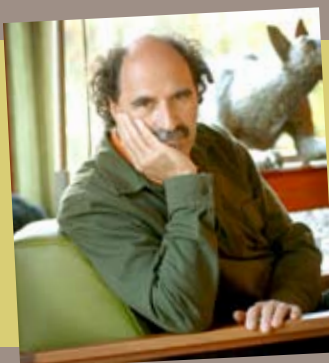


PSYCHOTERAPEUT WILFRIED VAN CRAEN OVER DAT SPECIALE GEVOEL VAN VERBONDENHEID

”Intimiteit is zoveel meer dan seks”



We zouden er meer tijd voor moeten uittrekken, volgens psychotherapeut Wilfried Van Craen. Want die warme momenten met je vrienden, kinderen, partner, de natuur... maken je leven een heel stuk mooier.



Wilfried Van Craen is seksuoloog, psychotherapeut en auteur van boeken als 'De prijs van de passie', 'De praktijk van het genieten' en 'Van een ontwrichtende eenvoud'.

Als iemand ooit een woordenboek zou schrijven van woorden die niet uit te leggen vallen, dan moet 'intimiteit' daar beslist een plaatsje in krijgen. Is het seks? Een knuffel bij zonsondergang? Een goed gesprek met een ex-geliefde? Een streling over de arm van je zieke moeder? **Psychotherapeut en auteur Wilfried Van Craen** probeerde het begrip te vatten in een boek met een reeks ontroerende portretten: van een vrouw die afscheid neemt van haar stervende partner, drie singles die elkaar tijdens een weekend in vertrouwen nemen, een man die een schildpad terug naar zee brengt... Allemaal voelen ze zich verbonden - al staan hun verhalen dan mijlver af van wat de clichés ons voorschrijven.

Wilfried Van Craen: "In mijn praktijk als seksuoloog viel me steeds meer op hoe groot de druk op relaties en op seks is geworden. Mensen willen zo graag in het plaatje passen van wat ze in de media zien: het moet allemaal tof en leuk zijn, en het moet vooral veel zijn. De 'lust' is zo bijna een 'last' geworden. Ik merkte ook dat als ik met mensen over intimiteit wilde praten, ze bijna altijd over seks begonnen. Dat heeft bij mij gealarmeerd: blijkbaar gaan mensen ervan uit dat intimiteit iets is wat je alléén bereikt via seksualiteit, terwijl er ook nog zoveel andere manieren zijn om ze te ervaren. Je kunt op een intieme manier omgaan met de natuur, nauwe banden aangaan met vrienden, kinderen, je kunt via je geloof of via kunst intimiteit ervaren..."

Al bij al is het een nogal mysterieus begrip. Het lijkt zelfs bijna makkelijker om het over ongewenste dan over gewenste intimiteiten te hebben.

Wilfried Van Craen: "Je kunt er geen definitie van geven: op het moment dat je het in een vakje probeert te stoppen, ontsnapt er weer zoveel. Daarom heb ik er ook voor

gekozen om verhalen te vertellen, en niet als een schoolmeester uit te leggen wat intimiteit nu precies is. Ik wilde het ook bewust niet hebben over relaties en seks, want daar associëren mensen intimiteit sowieso al mee. Maar aan een heleboel andere vormen van verbondenheid wordt niet zo gauw gedacht. Aan vriendschap, bijvoorbeeld. Zo vertel ik over drie singles tijdens een weekendje naar zee: ze beseffen dat ze niet gelukkig zijn, omdat ze nog altijd in dat plaatje van het klassieke koppel willen passen. Het is alsof het sprookje voor hen pas kan beginnen als de prins langs is gekomen. 'We zullen pas serieus beginnen te koken als we een partner hebben,' zeggen ze, 'en tot zolang halen we in de supermarkt wel iets om op te warmen.' Wat ze geleidelijk aan beseffen, is dat ze met z'n drieën wel een heel mooie, waardevolle, intieme band hebben opgebouwd."

De rode draad in uw boek lijkt me inderdaad dat intimiteit zo vaak buiten een klassieke relatie te vinden is. Is dat een troostende gedachte voor singles?

Wilfried Van Craen: "Niet alleen voor singles. Intimiteit in een relatie is uiteraard ontzettend belangrijk: al die momenten waarop je met je partner praat, deelt wat er in je omgaat, zijn essentieel, en vaak hebben we daar te weinig aandacht voor. Maar daartegenover staat dat je die intimiteit niet voortdurend en alleen maar met elkaar moet beleven. Je moet ook durven loslaten, elkaar de kans geven om buiten die relatie intimiteit te vinden. Dat is een fout die veel mensen begaan: ze verwachten dat ze binnen hun relatie constant verbondenheid kunnen ervaren. Daarom spannen ze de gordel zo strak aan, dat ze elk verlangen in de kiem smoren. En juist doordat ze te veel verwachten, raken ze vaak ontgoocheld, en blazen ze dan maar de

hele relatie op. Ik vind duurzaamheid erg waardevol, maar ik merk hoe relaties vaak veel te snel worden gedumpt omdat ze niet beantwoorden aan de onrealistische verwachtingen."

Intieme vriendschappen liggen toch niet voor de hand: vaak vinden we ze bedreigend voor onze relatie...

Wilfried Van Craen: "Wat zo jammer is, want een goede vriendschap kan juist de zware druk op de partnerrelatie ontlichten. Mensen denken ook snel dat je je partner iets ontzegt door intimiteit buiten een relatie toe te laten. Maar je neemt toch niks weg? Je hebt alleen iets daarbuiten, dat ook verrijkend is. Het is alsof ik zou zeggen: 'Wij hebben hier een goed gesprek, en dat mag niet, want dan heb je straks misschien geen zin meer om te praten met je man.' Dat is toch absurd? Waarschijnlijk associëren mensen intimiteit buiten een relatie met vreemdgaan, maar daar gaat het niet om. Er zijn zoveel terreinen van intimiteit die hoegenaamd niet bedreigend zijn. Kijk maar eens naar het gemiddelde gezin: met wie ga je het meeste intiem om? Wie krijgt vaak de liefste woordjes, wie wordt er het meeste vastgepakt?"



Dat zijn de kinderen...

Wilfried Van Craen: "Klopt, maar ook de kat en de hond. En dat is evengoed een vorm van intimiteit."

U hebt het herhaaldelijk over de liefde voor dieren, maar is dat niet een teken aan de wand? Dat we intimiteit niet altijd bij mensen durven te zoeken?

Wilfried Van Craen: "Als je het zo stelt, lijkt het of er maar één juiste manier bestaat om intimiteit te ervaren, en dat al de rest een flauw afkooksel is. Dat geloof ik niet: voor mij zijn al die vormen een bron van verrijking, en die kunnen, elk op hun specifieke manier, gerust naast elkaar bestaan."

En toch krijg ik de indruk dat de meeste mensen het makkelijker vinden om intimiteit te ervaren als er niet al te veel van hen wordt terug verwacht.

Wilfried Van Craen: "Het is vooral verbazend hoe vaak mensen de meest kwetsbare dingen van zichzelf zoveel makkelijker

NIET ZOMAAR EEN VRIENDSCHAP

”Hoe knap Dora en Vicky ook waren...

... hij dacht niet aan hen als vrouwen voor tussen de lakens, hij fantaseerde er ook niet over. Het was alsof de uitzonderlijke diepgang van hun vriendschap zich maar had

kunnen ontwikkelen doordat de seks al was verdwenen uit de relatie met beide vrouwen, weggefilterd zoals cafeïne in een kopje deca. Hij had Dora ooit eens gevraagd

wat voor soort relatie ze nu eigenlijk samen hadden met elkaar, en ze had gezegd: 'We zijn intimi', en hij had meteen het gevoel gehad dat dat woord klopte."

Uit: Intimiteit



Samen gniffelen om dat geheimpje, dát is ook intimiteit

Als tijd een basisvoorwaarde is voor intimiteit, dan kan ik me goed voorstellen dat het flink op de achtergrond is geraakt in onze stressmaatschappij.

Wilfried Van Craen: "Die drukte zorgt er in elk geval voor dat we te weinig praten met elkaar. Het moet allemaal zo efficiënt, zo mechanisch, bijna. Voor de echte prioriteiten hebben we vaak geen tijd meer. Ik vraag het mensen wel eens: 'Wat is het belangrijkste in jouw leven? En waar heeft dat een plaats gekregen in je agenda?' Meestal blijkt dan dat ze het nergens hebben ingepland, dat ze verwachten dat het vanzelf wel aan bod zal komen. Veel mensen zijn zo bezig met carrière maken, het beantwoorden aan dat plaatje, en ik begrijp dat allemaal wel. Maar als je echt tot intimiteit wilt komen, dan moet je een punt vinden waarop je in het hier en nu kunt zijn. Grootouders kunnen dat vaak heel erg goed."

Dat beschrijft u in uw boek inderdaad mooi: hoe goed een grootvader en zijn kleindochter het bij elkaar hebben.

Wilfried Van Craen: "Een paar jaar geleden schreef ik een boekje over een project waarbij ik honderd mensen onder hypnose liet teruggaan naar het meest dierbare moment van hun leven, het moment waarop ze dachten: nu mag de tijd stil blijven staan. Mensen vertelden toen vaak over 'een rond gevoel' dat ze hadden beleefd. Die ervaringen waren zo intens, dat ze me altijd zijn bijgebleven. Eigenlijk hadden ze het over intimiteit. Het viel me op hoe vaak ze dat hadden ervaren bij hun grootouders, hoe ze bijvoorbeeld vertelden over hun grootmoeder die, bij de Leuvense stoof, hun haar kamde... Soms ontstaat die band er ook tussen ouders en hun volwassen kinderen. Ik heb het in mijn boek over een jongeman die een intieme band met z'n beide ouders heeft. Met zijn moeder spreekt hij altijd Brussels als ze samen een terrasje doen... Het gaat meestal om kleine dingen."

En om kwetsbaarheid, de bereidheid om ook schaamte en pijn te delen? Wilfried Van Craen: "Absoluut. Ik denk aan die dierenvriend, die in het buitenland dolfijnen gaat redden, maar tegen zijn vrien-

dinnen heel eerlijk vertelt hoe hij in de douche zonder problemen een spin laat verdrinken. Je diepste schaamte overwinnen en die schaduwvlekken durven uitspreken, die je zo ontzettend kwetsbaar en klein maken, dat is intimiteit."

U hebt het over de zoektocht naar intimiteit, maar gaan vooral vrouwen niet vaak gebukt onder een overdosis? Ze willen er zijn voor collega's, voor hun partner, voor hun vrienden, voor hun kinderen... En dat kan wel eens te veel worden.

Wilfried Van Craen: "Dat klopt. Mannen zijn daar veel functioneler in. Ze zeggen gewoon: voor die zet ik mezelf op tachtig procent, voor die op dertig, voor die op negentig... Terwijl vrouwen als sponzen alles opzuigen. En het is natuurlijk heel prettig om collega's en vrienden te hebben met wie je je verbonden kunt voelen, maar als je bij iedereen voor honderd procent gaat, raak je inderdaad overbelast. Wanneer je dan geen goeie manier hebt om op jouw beurt weer leeg te lopen, om alle indrukken en emoties te ventileren en van je af te zetten, dan kan er wel eens iets ontploffen. Vaak uit zich dat in angst- of paniekaanvallen. Dat is dan het organisme dat zegt: ik zit vol, er kan nu echt niets meer bij. Vandaar dat ook meer vrouwen dan mannen last hebben van dat soort symptomen. Omdat ze zich niet of haast niet afschermen, omdat ze niet nee durven of kunnen te zeggen, omdat ze zichzelf te veel wegcijferen..."

Het viel me op hoe vaak de mensen in uw boek elkaar verhalen vertellen, alsof u de lezers wilt uitnodigen om dat ook te doen. Wilfried Van Craen: "Voor mij is vertellen altijd belangrijk geweest: sinds mijn zeventiende heb ik verhalen en gedichten geschreven, en in die zin is dit boek ook een terugkeer naar een oude liefde. Ik kan niet zeggen dat ik de makkelijkste jeugd heb gehad, maar voor mij waren verhalen altijd een manier om me toch verbonden te voelen. Je vindt dat ook in alle culturen terug: overal ter wereld worden verhalen verteld, en al vertellend wordt een sfeer van intimiteit gecreëerd. Wat ik hier heb geprobeerd, is de lezers bij wijze van spreken te hypnotiseren, ze zo te laten opgaan in die verhalen, dat ze het leven vanuit een ander perspectief ervaren. Zodat ze zeggen: 'Hé, zo had ik het nog niet bekeken, zo kan intimiteit dus óók zijn.'"

Misschien bereiken we die intimiteit waar we zo naar verlangen nooit helemaal? Wilfried Van Craen: "Ik laat me vaak inspireren door de Griekse tragedies: die gaan er ook over dat onze armpjes eigenlijk te kort zijn om dat volledig ronde gevoel te bereiken. Volwassenen hebben het er vaak moeilijk mee om dat te aanvaarden. Het blijft een gevecht, tot je oud genoeg bent en misschien een punt bereikt waarop je kunt zeggen: er hoeft niets meer, het is zoals het is. Geen verleden of toekomst meer, alleen nog het nu. Het moet zalig zijn, als je zover komt in je leven."

HÚN AFSpraak

"Wat hij fijn vond..."

...in de band met zijn ouders, was het prettige gevoel van bondgenootschap. Met zijn vader uitte zich dat soms hilarisch doordat ze op saaie familiebijeenkomsten, als ze het beu werden, een trucje toepasten: zijn vader gaf hem een subtiel signaal, hij wreef met zijn vingers even over de rechterwenkbrauw en vanaf dat moment telden ze beiden op juist hetzelfde tempo – dat hadden ze geoefend – tot vijf, ze sprongen precies op dezelfde seconde recht en riepen in koor: 'Wij zijn weg!' Vervolgens maakten ze simultaan een buiging en stapten in dezelfde, haast militaire cadans met uitgestreken gezicht en onder de verbouwereerde ogen van anderen – niemand die ooit heeft durven te protesteren - de kamer uit. Eenmaal buiten renden ze dan naar de auto om daar veilig in een eindeloos lachsalvo uit te barsten."

Uit: Intimiteit

ZONDER VEEL WOORDEN

"Wat doe je als je een vakantieliefde terugziet..."

... na twintig jaar? Bij Peter en Livia gebeurde dat in Parijs op de roltrappen van het Centre Pompidou: hij kwam naar beneden, zij ging naar boven en ze hadden elkaar niet meteen gezien. Maar toch moeten ze iets hebben opgevangen, want ze draaiden zich op hetzelfde moment om en toen herkenden ze elkaar. Ze wuifden, maar waren al te ver van elkaar verwijderd om nog iets te kunnen zeggen. Beneden gekomen nam hij meteen

weer de trap naar boven in de hoop haar daar aan te treffen, maar blijkbaar had zij hetzelfde idee gehad en ze kwamen elkaar opnieuw op de roltrap tegen. Ja, ze hadden allebei wat tijd, en ja, het was een leuk idee om meteen iets te gaan drinken samen.(...) Ze zijn op een terras gaan zitten, van waaruit je een prettig zicht hebt op de Nana's van Niki de Saint Phalle en de fonteinsculpturen van Jean Tinguely. Er heerst een verrassende, aangename

harmonie tussen hen, die zich vooral uit in hun onuitgesproken wederzijdse keuze om de weinige tijd die ze samen hebben niet vol te praten met de gebruikelijke thema's – werk, gezin, hobby's – noch met het ophalen van gemeenschappelijke herinneringen. Omdat ze niet willen terugvallen op deze conversatiesteuntjes, vallen er soms lange stiltes waarin ze met minzame blikken lezen hoe de tijd het lichaam heeft aangetast."

Uit: Intimiteit

OPA'S DIEPSTE GEDACHTEN

"Sinds zijn vrouw dood is, nu tien jaar geleden..."

... gaat hij nog elke dag aan de tafel de krant lezen. Maar Inès, zijn kleindochter, heeft al gemerkt dat hij niet leest: hij slaat de krant open en kijkt ernaar, zoals je kijkt naar een schilderij.

Zo heeft zijn vrouw hem vijftig jaar lang vanuit de keuken zien zitten, gebogen over zijn krant aan de tafel in de eetkamer. En al heeft ze het nooit gezegd, zo zag ze hem graag, en

hij wist het. Daarom gaat hij nog elke dag zo zitten, alsof hij haar zo die manier weer aanwezig maakt en alsof hij haar sluike blik kan voelen op zijn kromme rug."

Uit: Intimiteit



Meer lezen

Intimiteit, over verlangen en onbereikbaarheid, door Wilfried Van Craen. Uitgeverij Van Halewyck, € 17,5 ISBN 978 90 5617 760 7

Wat is intimiteit voor u?

Surf naar ons lief en leed forum

WWW.LIBELLE.BE

Of schrijf ons

Tekst: Kaat Schaubroeck. Foto: Johan Martens.