

Seksuoloog **WILFRIED VAN CRAEN** schreef 'Gek van liefde', een boek over gekke liefde en liefdevolle gekte

'Passie is drijfzand voor de rede'

U hebt zich drie jaar lang verdiept in deze materie. Vanwaar het idee?

"Op een dag werd ik gecontacteerd door een arts die zich belaagd voelde door de obsessieve liefde van een patiënte. Hij vroeg me: wanneer is liefde ziekelijk? Het antwoord bleek niet zo eenvoudig. Veel mensen die ik erover aansprak, vertelden me dat ze in de waan van hun verliefdheid bizar gedrag vertonen en zich losgekoppeld voelen van de alledaagse werkelijkheid. Ook gewone mensen blijken obsessieve kantjes te hebben, en zich soms als een pitbull vast te bijten in het leven van iemand anders. Toen raakte ik gefascineerd door de parallellen en de schemerzone tussen wat normaal en abnormaal is. De overgang naar wat echt pathologisch is, lijkt erg geleidelijk te verlopen, een grens is niet zomaar te trekken."

U legt inderdaad een opvallende mildheid aan de dag in uw boeken. In De prijs van de passie onder andere ten aanzien van de vreemdganger, in dit boek leert u ons begrip op te brengen voor ziekelijke minnaars. Waarom is dat?

"Ik denk dat we moeten aanvaarden dat er een vorm van waanzin in elk van ons zit. Ik vind het veel boeiender om te kijken wat we vanuit het abnormale kunnen leren over het normale, dan andersom. De waanzin kan ons veel leren. Met een zekere mildheid kijken naar zij die liefdesgek zijn - daarmee bedoel ik: met een zeker begrip maar daarom niet goedkeurend - leert ons ook mild te zijn naar onszelf toe. We zijn soms bang ons te verliezen in passie, we klampen ons vast aan de rede. Niet zelden zijn zij die het sterkst veroordelen, ook degenen die ik hier het eerst in mijn praktijk zie. Zij die de passie te sterk verdringen en krampachtig vasthouden aan controle kunnen het felst ontspreken. Zeg dus nooit: mij zal dit nooit overkomen. Ik denk dat het met iedereen kan gebeuren. Passie is drijfzand voor de rede, voor elk van ons."

Is er dan helemaal geen onderscheid te maken tussen redelijke, gezonde liefde en redeloze, gestoorde liefde?

"Toch wel. Er kan onder andere een temporeel onderscheid worden gemaakt. Bij een 'normaal' verliefd iemand zal de geëxalteerde toestand na verloop van tijd milder, en zal die persoon zijn geliefde meer en meer in perspectief zien, minder als een ideaalbeeld. Op pathologische minnaars zoals erotomanen heeft de tijd geen vat, zelfs integendeel: hoe meer afwijzing ze ervaren, hoe meer dit hun obsessie aanwakkerd."

"Een ander belangrijk criterium is dat ziekelijke minnaars niet zien hoe destructief hun obsessieve gedrag werkt. Ze begrijpen niet dat ze hun geliefde steeds verder van zich af duwen. Nog een kenmerk van 'liefdesgekken' is dat ze niet in staat zijn tot empathie. Het kan hen hoegevaamd niet schelen hoezeer hun geliefde mogelijk lijdt onder hun dwangmatig gedrag. Een obsessieve minnaar schreeuwt: 'Ik hou van u, ik hou zo van u', maar eigenlijk is hij alleen maar met zichzelf bezig."

Horen bij die uitwassen van liefde bepaalde persoonlijkheidsstructuren? Met andere woorden, zijn sommigen meer vatbaar dan anderen?

"Erotomanie is de meest pathologische vorm. Het gaat om een echte waanstoornis, een psychose, dus toch wel een ernstige psychiatrische problematiek. Denk maar aan de studente die zich levendig inbeeldt dat een van haar professoren verliefd op haar is en daar tot het uiterste in gaat. We zien dat vaak bij schizofrenie, bij bipolaire stoornissen (wat men vroeger manische depressie noemde, red.), bij hersenbeschadiging en dementie. Er zijn nogal wat oudjes die op het eind van hun leven plots in een heftige liefdeswaan verkeren."

"Obsessieve minnaars daarentegen hebben geen last van wanen, maar bevinden zich in een tunnel: zij idealiseren hun geliefde. Daar vinden we heel vaak mensen met een borderlinestoornis. Zij kunnen moeilijk omgaan met het reguleren van hun emoties: hun geliefde is ofwel 'alles', ofwel 'verwerpelijke' als die niet blijkt te beantwoorden aan het ideaal. Ten slotte vinden we onder de obsessieve minnaars nogal wat narcistische personen



■ Van Craen: 'Liefdesverslaafden zijn erg bang om de ander te verliezen en trachten die daarom te controleren. Zij bewerkstelligen daardoor helaas vaak wat ze het meest vrezen: de partner gaat heel hard lopen.'

Mad about you, fou de toi, stapelgek op jou. We kennen de zotternijen van een liefdesavontuur. We kijken minnelijk naar de capriolen van verliefde paartjes of laten ons meevoeren door de chemische wervelstorm van een prille romance. Maar wat als de waanzin niet meer ophoudt, als liefde een obsessie wordt? Wilfried Van Craen, seksuoloog en psychotherapeut, schreef een boek over de minder gezonde vormen van liefde.

DOOR ANNELIES VANBELLE

lijkheden, omdat zij bij uitstap niet in staat zijn om te gaan met afwijzing. Zij durven wel eens hun toevlucht te nemen tot geweldpleging of stalking als hun toederingsspogingen verkeers blijken."

U hebt het in het boek ook over liefdesverslaafden.

"Dat is de derde vorm van 'ongezonde' liefde die ik aankaart. Het gaat hier om mensen die worstelen met een zeer sterk negatief zelfwaardegevoel, die de ander nodig hebben om betekenisvol te zijn. Het zijn de *junkies of love* die hun leven helemaal in het teken stellen van iemand

anders. Ze denken: jij bent het ideaal, en als ik jou verlies dan verlies ik de liefde. Liefdesverslaafden zijn erg bang de ander te verliezen en gaan die daarom op allerlei manieren trachten te controleren. Zij bewerkstelligen daardoor helaas vaak wat ze het meest vrezen: de partner gaat heel hard lopen. Wat ze evenmin inzien, is dat ze de partner geen enkele kans laten om te verlangen, wat natuurlijk de doodsteek is voor elke liefdesrelatie."

Is er een onderscheid te maken tussen mannen en vrouwen?

"Minstens drie vierde van de erotoma-

nen zijn vrouwen. Zij kunnen soms een levenslange passie koesteren voor die ene, onbereikbare figuur. Het is het soort blinde geloof dat we ook zien bij het geloof in een godheid of een goeroe. In sommige gevallen zien we zelfs dat liefdeswaan gepaard gaat met godsdienstwaan. Ook liefdesverslaafden blijken een bijzonder talent te hebben voor transcendentie. Zij kunnen zonder moeite hun individualiteit opheffen en samen vallen met een groter geheel zoals religie, of volledig opgaan in een ander."

"Bij obsessieve minnaars zien we ongeveer evenveel vrouwen als mannen,

maar een zwaar overwicht aan mannen als het om obsessieve minnaars gaat die eerst een relatie hadden. Vaak kunnen ze heel moeilijk verkroppen dat die wordt afgebroken."

Krijgt u vaak te maken met ziekelijke liefdes in uw praktijk?

"In mijn praktijk zie ik vooral mensen die belaagd worden door ziekelijke minnaars, bijvoorbeeld slachtoffers van stalking. Mensen met een ziekelijke liefde komen hier niet aankloppen, zij ervaren zichzelf helemaal niet als ziekelijk; met hen is immers niets aan de hand. (*knip-oogt*) Bovendien zijn ze ook niet bereid diepgaand in therapie te gaan: vaak is hun



Ik denk dat we moeten aanvaarden dat er een vorm van waanzin in elk van ons zit. Ik vind het veel boeiender om te kijken wat we vanuit het abnormale kunnen leren over het normale, dan andersom

obsessieve liefde hun enige houvast, dat wat hen het dierbaarst is in het leven. Zij komen alleen terecht in de hulpverlening als ze doorverwezen worden door justitie, door hun partner of familie. Er zijn mensen die belaagd worden die samen met hun belager in therapie willen gaan, maar dat is geen goed idee. Het betekent immers opnieuw investeren in de relatie, precies wat je niet moet doen. Men verwacht altijd dat een ziekelijke minnaar zal zijn te bewegen tot rede, maar dit is een illusie: deze mensen zijn eenvoudigweg niet in staat tot redelijkheid."

Tot slot: wat kunnen we zelf doen om niet ten prooi te vallen aan de streken van een obsessieve minnaar?

"Ik denk dat het onmogelijk is om je daartegen te wapenen. Vaak lijken het hele normale mensen die op de koop toe erg boeiend en aantrekkelijk kunnen zijn. Ze zijn bereid om alles voor jou op te geven en zijn een en al liefde voor jou. Het kan bijna niet anders of dat laat je niet onberoerd, als doelpersoon. Iemand die zijn leven aan jou wil wijden, dat kom je immers niet elke dag tegen! (*lacht*) Daarenboven weten liefdesgekken doorgaans van aanpakken in bed, ze kunnen heel vurig zijn. We zien dan ook dat seks de grootste valkuil is in dit soort relaties. Het zorgt ervoor dat de doelpersoon steeds blijft terugkeren, waardoor soms een emotionele afhankelijkheid ontstaat die niet min is."

"Om de pijn draaglijker te maken zou ik daarom aan zowel de doelpersoon als de geobsedeerde willen zeggen: tracht ook passies te ontwikkelen op andere gebieden dan de liefde. Want zoals ondertussen genoegzaam bekend is, is al die passie heel boeiend, maar ook erg vermoeiend. En vooral heel dominant. Het is fijn om eens zo'n grote passie mee te maken, maar het leven is zo kort en er vallen nog zoveel andere zaken te ontdekken. Zorg dus dat je een rijk gevuld leven hebt, dat is de beste preventie tegen mentale overbelasting en allerlei andere problematieken."

Gek van liefde, als liefde een obsessie wordt, Wilfried Van Craen, Uitgeverij Van Halewyck, 19,95 euro, www.wilfriedvan Craen.tk.