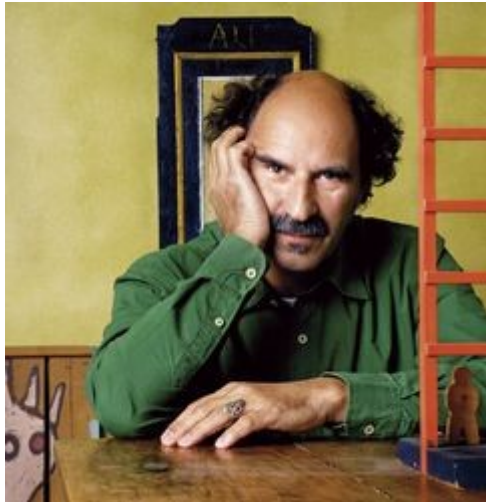


# Inzicht

## Wilfried Van Craen

Psychotherapeut / seksuoloog



© Charlie De Keersmaecker

**Literatuur was het kompas** waarmee ik mijn uitgestippelde levenspad durfde te verlaten. Mijn ouders hadden me na de lagere school voor een technische opleiding ingeschreven: elektronica. Interesseerde me voor geen millimeter. Boeken hebben me wakker gekust en me die zes jaar helpen te overleven. Twee keer per jaar trok ik met een lege valies naar Parijs of Londen om pockets in te slaan. Vertaalde literatuur was toen nog onbetaalbaar.

**Ik heb moeten werken om mijn universiteitsstudies te betalen.** Daar ben ik blij om. Ook mijn technische humaniora beschouw ik nu als een voordeel. Net daardoor heb ik verschillende realiteiten leren kennen. Dat helpt me in mijn praktijk als therapeut, en als schrijver.

**Reizen heeft me pas echt geleerd** om met andere ogen naar dezelfde dingen te kijken. Straf hoe verrijkend dat is. Daarom heb ik ook meestal alleen gereisd: in het bijzijn van vertrouwde mensen kun je niet loskomen van je vertrouwde blik op de wereld. Niet evident wel, alleen reizen. Je komt al eens jezelf tegen.

**Seks is overal. Intimiteit is er nog zelden.** We worden tegenwoordig om de oren geslagen met penisboeken en vaginaverhalen. Maar het lijken wel handboeken voor kinesitherapeuten. Waar gaat seks eigenlijk nog om? Bij het woord intimiteit denken de meesten spontaan aan seks. Helaas denken we bij seks minder spontaan aan intimiteit.

**Intimiteit kan een relatie levend houden.** Seks niet. Ik merk bij veel koppels met relatieproblemen niet een tekort aan seks, wel aan intimiteit. Intimiteit in de zin van verbondenheid, nabijheid. Maar ook lichamelijke intimiteit missen we: knuffelen, elkaar verzorgen. Honden en katten krijgen in die zin soms meer intimiteit dan een partner.

**Intimiteit is je in de andere inleven.** Intimiteit impliceert empathie. Het valt me op hoe weinig zin en tijd we daarvoor hebben. Nochtans is empathie ontzettend belangrijk. Niet alleen in relaties. Ook in de samenleving, of in de politiek: empathie smeert de raderen. En voedt de verdraagzaamheid.

**Mijn jongste boek bundelt negen kortverhalen** over uiteenlopende 'intimiteiten'. Alleen geen seks deze keer. Een man die 'mee-ademt' met zijn moeder die in coma ligt, drie vrienden die het diepste van zichzelf met elkaar delen, iemand die zijn overleden partner vasthoudt... Ik hoop dat de lezer via de personages een vorm van intimiteit beleven die ze vergeten waren, of waar ze nog niet bij stil gestaan hadden.

**We zijn allemaal debutanten in het leven,** schrijft Milan Kundera. Zo waar, en toch vergeten we dat zo vaak. We willen zo graag een foutloos parcours rijden. En we zijn koortsachtig op zoek naar handleidingen. Naar mijn gevoel is de enige goede handleiding deze die je zelf schrijft, gaandeweg. Máák fouten. Ze zijn goud waard: gebruik ze om bij te sturen.

**Wat zijn we toch bang om ongelukkig te zijn.** Geluk is de norm geworden en dat maakt ons massaal depressief. Ben je af en toe gelukkig? Zo veel te beter. Ben je wel eens ongelukkig? Dat is niet meer dan normaal. Ben je soms angstig? Menselijk. Heb je een rare kronkel? We hebben er allemaal wel één. Paniekstoornis is samen met depressie de meest voorkomende psychische klacht tegenwoordig. Maar wat wil je, als we zo veeleisend zijn voor onszelf?

**Aanvaarden dat je partner een rijk leven leidt, óók los van jou .** Ik merk dat koppels het daar vaak moeilijk mee hebben. Aanvaarden ook dat je partner voor sommige behoeftes beter af is bij anderen. Geen leuke gedachte misschien. Nochtans is het belangrijk om los te laten: een boeiend leven leiden is de beste preventie tegen relatieverkalking. Trouwens: je ervaringen daarna delen met je partner en je inleven in die van de andere, dat is een heel mooie vorm van intimiteit.

*Wilfried Van Craen (56) is werkzaam als psychotherapeut en seksuoloog, en geeft opleidingen en cursussen. Zijn nieuwe boek, Intimiteit, verschijnt bij Uitgeverij Van Halewyck (ISBN 978 90 5617 760 7) en kost 14,90 euro.*

Guinevere Claeys

**Weekend Knack 18 januari 2007**

Copyright © 2006 Roularta Media Group N.V. Alle rechten voorbehouden.