

## PSYCHOTHERAPEUT WILFRIED VAN CRAEN OVER DE RARE SPRONGEN DIE ONS HART SOMS MAAKT



”De passie vasthouden, is goed. Maar ga te ver en je wordt gek van liefde”

De liefde drijft ons soms tot aan de rand van de afgrond, maar wanneer ga je eróver? Wanneer wordt liefde een verslaving? Wilfried Van Craen schreef er een boek over.

Normaal mag je het einde van een boek niet verklappen, maar nu doe ik het lekker toch. “Er is niets dat de smaak van pinda-kaas zo kan verpesten als onbeantwoorde liefde”, zo besluit psychotherapeut Wilfried Van Craen, met een citaat van Charlie Brown. Het vat perfect het alles overschaduwende gevoel samen wanneer je je afgewezen voelt door degene die je boven alles bemint. Voor de meesten van ons slijt die pijn op de duur. Maar voor sommigen blijft de verliefdheid duren. Ze maken zichzelf wijs dat de ander hen bemint, zelfs als dat duidelijk niet zo is (de erotomanen); ze weigeren los te laten, ook als ze weten dat de liefde niet wederzijds is (de obsessie-nelen); of ze gaan zo op de ander dat ze de grond onder hun voeten voelen wegzakken als ze verlaten worden (de liefdesverslaafden). Over al die vormen van passie zonder uit-knop gaat het in ‘Gek van liefde’. Wat een gemene truc van de natuur is verliefdheid toch. Als ze gezond is, gaat dat

heerlijke gevoel na een tijd voorbij. Maar soms draait het ook anders uit... “Normaal dooft de passie uit na een jaar of drie, vier. Tenminste, de passie in de zin van biologische aantrekkingskracht: die pure, geëxalteerde verliefdheid. Dat gevoel is trouwens niet zo romantisch als wij denken, het is in eerste instantie een manier om als

### Wilfried Van Craen

”Mensen die ziekelijk bezig zijn met hun passie beschouwen zichzelf niet als ziek. Ze zoeken geen hulp, want anders zijn ze hun doel kwijt”

soort te overleven. Het maakt dat we net lang genoeg bij onze partner blijven om onze kinderen de kans te geven tijdens die eerste levensjaren te overleven. Je hebt ook wel mensen die erin slagen om – in een

beantwoorde liefde – die passionele attitude vast te houden en heel betekenisvol voor elkaar te blijven. Maar dat is niet iets wat in onze natuur zit, het is een keuze. En dan heb je de groep die zeer intens blijft vasthouden aan een onbeantwoorde liefde: zij balanceren op de grens van het ziekelijke, met gedrag waar anderen last van hebben, door hen te blijven bestoken...”

**Wat maakt verliefdheid tot zo’n heftige emotie dat ze ons zo snel in die schemerzone brengt?**

”Wellicht het feit dat het om zo’n fundamenteel verlangen gaat. We zijn allemaal op zoek naar een ideaal: dat gevoel van

samenvallen met je andere helft, dat al opduikt in Griekse mythen. Om die eenheid te bereiken, zoeken we onbewust iemand op wie we onze diepste verlangens kunnen projecteren. We maken hem tot degene die

wij willen dat hij is, dichtem hem eigenschappen toe die hij niet heeft. Dat doen we bij gewone verliefdheid ook, maar daar houdt de projectie na een tijd op en komen mensen met hun voeten weer op de grond. Mensen die op een ziekelijke manier hun verliefdheid voeden, blijven projecteren.”

**Je zult maar slachtoffer van een liefdesgek zijn... Mensen die gestalkt worden, kunnen er hun gezondheid, hun partner, hun job, hun vrienden, hun leven door kwijtraken. Toch pleit je voor meer empathie.**

”Ja, net omdat het des mensen is. Het is ons tot op zekere hoogte allemaal al overkomen: dat we zo in de ban raakten van iemand dat we de realiteit niet meer zagen. Dat we verliefd werden, dat het niet wederzijds bleek te zijn en dat we dat niet wilden inzien, vanuit het idee: het kan niet anders

### Wilfried Van Craen

”Angst, paniek, wild om je heen slaan, totale verlatenheid... Liefdesverslaafden vertonen hetzelfde gedrag als alle andere verslaafden”

dan dat dit de ware is, hij heeft mij signalen gegeven, hij glimlacht af en toe, hij heeft me een sms’je gestuurd... Alleen is er een verschil in tijd en intensiteit. Bij de meeste mensen raken de plooiën vanzelf weer gladgestreken, na wat liefdesverdriet. Maar sommigen kunnen de toetsing met de realiteit niet aan, en daar hebben ze niet altijd zelf voor gekozen. Zeker de erotomanen niet, die in de waan leven dat de ander van hen houdt, en die eigenlijk ernstig ziek zijn. Mensen die zich obsessieel op hun geliefde gaan richten, kiezen wel voor hun gedrag, maar ook zij zijn het product van hun geschiedenis. Ik vind niet dat je moet goedkeuren wat ze doen, en je moet resoluut reageren als ze stalken, gewelddadig worden of zelfs maar opdringerig zijn. Maar ik blijf pleiten voor empathie, iets wat bij erotomanen en obsessie-nelen net radicaal ontbreekt. Zij denken nooit vanuit de anderen, ze zijn sterk met zichzelf bezig en hebben het heel moeilijk met afwijzing.”

**Mensen die verslaafd zijn aan hun partner, zijn juist wél extreem bezig met de ander. Ze cijferen zichzelf totaal weg, zodat er na de breuk ook niets van hen overblijft...**

”Het gaat vaak om mensen die als kind hebben geleerd: ik ben pas waardevol als ik mezelf wegcijfer. Ik kan alleen liefde krijgen als ik zorg voor mijn broertjes, zusjes, mijn ouders. Ze houden in extreme mate rekening met wat hun partner wil, stellen zich totaal afhankelijk op, geven alles op om bij hem te kunnen zijn. Dat doen ze omdat ze hun geliefde idealiseren, maar meer nog omdat hun zelfbeeld zo laag is, omdat ze vinden dat ze niet zoveel waard zijn.”

**Het trof me wel dat je liefdesverslaving beschrijft als de meest voorkomende en de minst bekende vorm van verslaving.**

”Een Braziliaanse collega heeft een heel aantal liefdesverslaafden getoetst aan de objectieve criteria voor verslaving, en de meeste criteria kun je inderdaad terugvinden. Dat zie je ook aan de reacties van

de mate waarin de partners emotioneel van elkaar afhankelijk zijn. Een tweede: als de een geen oog heeft voor de emoties van de ander. Een derde: als de een de ander belast wanneer zijn gevoelens niet beantwoord worden. Maar die criteria schieten hoe dan ook te kort.”

**Voorzie de maatschappij in voldoende opvang voor liefdeszieken?**

”Er zijn pogingen. Er bestaat nu bijvoorbeeld al ongelooflijk veel rond stalking, er zijn goeie websites, diensten, boeken. Tien jaar geleden werd je niet ernstig genomen met stalkingklachten; nu wel. Maar in het algemeen voorziet de maatschappij, de overheid, veel te weinig in opvang voor mensen met psychische problemen. De centra voor geestelijke gezondheid zitten met enorme wachttijden. Maar bij liefdeszieken speelt er nog een factor: mensen die ziekelijk bezig zijn met hun passie beschouwen zichzelf niet als ziek. Als ze al denken dat het fout loopt, redeneren ze: ik stap niet naar de hulpverlening, want dan pakken ze mijn doel af.”

**Wat zo is. Als ik het goed begrijp, zit er maar één ding op, en dat is: vervang die grote passie door iets anders.**

”Aan mensen in die schemerzone zeg ik weleens: zorg dat je een boeiend leven hebt. Laat je levenskwaliteit niet uitsluitend van een relatie afhangen. In onze cultuur is de betekenis van een partnerrelatie serieus over het paard getild. Er hangt te veel van af, partners kunnen daar nooit aan voldoen. Ik denk altijd: spreiden. (lacht) Zoek stevige steunpilaren voor je leven: een vriendenkring, een toffe job, een hobby, de natuur... Dan wordt de liefde niet zo overbelast, want ocharme, ze staat toch wel erg onder druk.”



**Gek van Liefde. Als liefde een obsessie wordt, door Wilfried Van Craen, Uitg. Van Halewyck, ISBN 978 90 5617 964 9, € 15,95.**

### Wie is Wilfried Van Craen?

Wilfried Van Craen is seksuoloog en psychotherapeut, en hij geeft opleidingen en cursussen. Hij schreef eerder al acht boeken, waaronder ‘Lessen in levenskunst’, ‘De praktijk van het genieten’, ‘De prijs van de passie’, ‘Prettig gestoord’ en ‘Intimiteit’. Meer info: [www.wilfriedvanraen.tk](http://www.wilfriedvanraen.tk)

Tekst: Kaat Schaubroeck. Foto: Maaike Béarelle.