

Kick jij op de rush van verliefd zijn? “Het zijn vaak mensen die in hun kindertijd weinig bevestiging kregen”



Verliefd zijn op het verliefd worden? Het bestaat en het heeft een naam: ‘emofilie’. Maar het is zeker niet zo rooskleurig als het klinkt. De kick aan vlinders lijkt een droom, maar legt je al heel snel de nodige valkuilen voor de voeten. Twee relatietherapeuten vertellen hoe je emofilie herkent en hoe je je ertegen wapent. “Op een bepaald moment kom je in een fase dat je beseft dat je diep vanbinnen heel eenzaam bent.”

Kato Zweegers 21-10-24, 14:00 Laatste update: 22-10-24, 07:44

Emofilie is ook wel bekend als ‘emotionele promiscuïteit’. “Je houdt echt van het verliefde gevoel. Het is een soort verslaving, want je streeft het continu na”, zegt relatietherapeut Vanessa Muyldermans. “Emofiele personen worden ook snel en vaak verliefd, en belanden van de ene relatie in de andere.”

“Iemand met emofilie wil graag gehoord en gezien worden”, vult relatietherapeut Sarah Hertens aan. “Het zijn vaak mensen die in hun kindertijd weinig bevestiging kregen. Hun ouders gaven hen bijvoorbeeld amper aandacht of weinig tot geen complimenten. Het was nooit goed genoeg, zeg maar. Zulke personen gaan op latere leeftijd net krampachtig op

zoek naar die bevestiging. ‘Ben ik wel goed genoeg?’ spookt continu door hun hoofd. Ze hopen dat die reeks aan dates en partners dat tekort helpt opvullen, maar zo werkt het niet.”

“Mensen met emofilie kampen, vaak ook net door die eenzame kindertijd, met een onveilige hechtingsstijl”, aldus Muyldermans. “Dat geldt zowel voor mannen als vrouwen, want het fenomeen is niet-gendergerelateerd. Dat bevestigden onderzoeken al, maar ik merk het ook in mijn praktijk. Alleen praten vrouwen er iets makkelijker over dan mannen.”

Je date telt niet, wel het gevoel dat die persoon veroorzaakt

Emofilie uit zich op een specifieke manier. “De ene na de andere ‘relatie’ passeert de revue. Want iemand met emofilie heeft niet zozeer aandacht voor de persoon die op een date voor hem of haar zit”, aldus Muyldermans. “Wél voor de verliefde gevoelens die iemand teweeg kan brengen. Die *rush* vinden ze het belangrijkste. Ze worden daar opgewonden van. Het is dat gevoel, die kick, waar iemand met emofilie voor zal vallen.”

Het gevolg daarvan is dat ze amper relaties aangaan met een diepe connectie. “Emofiele personen spreken héél snel over ‘soulmates’ of ‘houden van’, maar net daar schuilt de valkuil. Ze blijven namelijk niet lang verliefd. De kick aan connectie en vlinders is volgens hen net prima, want die is nog oppervlakkig. Een diepe connectie aangaan doen ze niet. En als ze toch in een relatie belanden, dan zijn ze vaak weer weg nog voordat die eerste verliefdheid verdwijnt.”

Vatbaar voor toxische relaties: “Voor een emofiel persoon is dit de droom”

“Omdat emofiele personen kwetsbaarder zijn, belanden ze ook vaker in ongezonde relaties”, zegt Hertens. “Door hun ‘oogkleppen’ zijn ze zich niet bewust van de *red flags*. Ze denken altijd eerst: wauw, deze persoon geeft mij aandacht.” Muyldermans beaamt: “Iemand met emofilie is daardoor vatbaarder voor personen met ‘donkere persoonlijkheidskenmerken’. Manipulatieve mensen of personen met narcistische kenmerken.”

Een narcist zet in het begin al zijn charmes in om jou te veroveren”, zegt Hertens. “Die persoon zet jou op een voetstuk en zal alles voor je doen. Voor iemand met emofilie is dat een droom. Het is de ultieme bevestiging waar die persoon al zo lang naar verlangt. Al kan dat gevoel dus snel omslaan in een toxische relatie, wanneer de narcist zijn charmeoffensieven laat vallen. Jij wil er net alles aan doen om dat fijne gevoel van in het begin terug te krijgen, waardoor je jezelf meer en meer verliest.”

Zo houd je een langdurige relatie vol

Ondanks dat iemand met emofilie verslaafd is aan die 'verliefheidskick', kan die persoon uiteindelijk toch in een langdurige relatie belanden. "Alles begint met inzicht", zegt Hertens. "Dat gebeurt meestal pas op latere leeftijd, of na verschillende negatieve relationele ervaringen. Dan pas beseffen die personen vaak dat hun vorige relaties oppervlakkig waren, en dat ze toch die diepe connectie missen. Die échte verbinding. Als je jong bent, is het misschien nog tof om te 'spelen', maar op een bepaald moment kom je in een andere fase van je leven. Dan beseft je dat de speeltijd voorbij is en dat je, diep vanbinnen, net heel eenzaam bent. Als dat bewustzijn er is, maak dan de investering in jezelf om eraan te werken. Bijvoorbeeld bij een psycholoog."

Om een standvastige relatie te behouden, is het vooral belangrijk dat je de spanning erin houdt. "Verzand niet in de dagelijkse sleur", zegt Hertens. "Dan is de kans groot dat het saai wordt en je die kick weer wil opzoeken. Probeer als koppel nieuwe dingen uit. Experimenteer en exploreer. Zo blijf je nieuwsgierig naar de ander."

"Het zit 'm ook vaak in kleine dingen", aldus Hertens. "Iemand met emofilie is vaak op zoek naar bevestiging. Als je dat als partner beseft, kan je daarop inspelen door vaker een compliment te geven. Je gaat de emofilie nooit kunnen helen, maar je kan wel kijken naar datgene dat je partner nodig heeft en er rekening mee houden. Een extra compliment kost weinig moeite."

Quote: Je langdurige relatie hoeft niet binnen de monogame muren te blijven.

Je kan het ook breder bekijken. "Het hoeft niet binnen de 'klassieke' monogame muren te blijven", zegt Muyltermans. "Er zijn honderden vormen van relaties mogelijk. Je kan als koppel bijvoorbeeld duidelijke afspraken maken dat je ook met anderen mag flirten. Dat kan zelfs verder gaan dan dat, maar dan moet je daar allebei achter staan."

"Je moet als koppel heel hecht en sterk zijn als je je hieraan waagt", zegt Hertens. "Jullie fundament met twee moet eerst goed zijn. Pas dan kan je opnieuw mee in die emofiele emoties stappen. Ga je als een blinde voor die behoeftebevrediging zonder dat je partner hiervan op de hoogte is, dan bestaat het risico dat het jullie net verder uit elkaar drijft. Dan wordt het dus gevaarlijk."

