

De chemie van verlangen

Liesbeth
Catrysse

De
CHEMIE
van
VERLANGEN

Wanneer begeerte
verslaving wordt



*Laura, omdat jij het beginpunt
was, de eerste vonk die alles in
beweging zette.*

*Serge, omdat jij me deed
geloven dat wat ik doe, echt een
verschil kan maken.*

*Lore en Pieter, omdat ik jullie
graag zie, simpelweg en
volledig.*

*Nore, Marcel, Felix en Lucien,
omdat jullie me leren wat
onvoorwaardelijke liefde is.*

*Dante, omdat je mij deed
inzien dat het tijd was om
mezelf niet langer te vergeten.*

*Mama en papa, omdat jullie
er stilletjes waren, precies
wanneer het nodig was.*

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	8
Deel 1:	
Verlangen	13
De kracht van verlangen	15
De biologie van verlangen	18
Onbegrensde verlangens	21
Verlangens in het digitale tijdperk	23
Verlangen en seksualiteit	27
Verlangen voorbij de grens van geslacht	30
Deel 2:	
De verborgen mechanismen	35
Inleiding	36
Dopamine en je brein	37
De functies	41
Verslavingscirkel	46
Triggers	52
Denkfouten en verkeerde denkpatronen	58
Kruisverslaving	66
Deel 3:	
De onzichtbare epidemie	73
Inleiding	74
Wat is seksverslaving?	77
Diagnose	81
Seksuele identiteit	85
Het begin	88
Porno	93
De impact van seksverslaving	97
Het trauma van de partner (en het gezin)	100
Hoe verslaving het morele kompas verandert	104

Deel 4:	
Herstel van het individu en relaties	111
Inleiding	112
Erkenning, motivatie en de moed om te beginnen	113
De schade herstellen en het vertrouwen heropbouwen	117
Herstel binnen de partnerrelatie en het gezin	123
Twee snelheden	128
Herstel is geen eindpunt, maar een voortdurende keuze	131
Omgaan met terugval: leren uit misstappen	134
Deel 5:	
Jezelf herprogrammeren	141
Inleiding	142
Neuroplasticiteit	143
Rust	146
Een denken dat ondersteunt	155
Je lichaam als bondgenoot	165
Je zenuwstelsel herstemmen	170
De kunst van tevredenheid	178
Slotwoord	182
Over Nova Vida Recovery	186

Inleiding

Wat als het verlangen dat je drijft je plotseling in zijn greep houdt?

Wat begint als een gezonde impuls – een zoektocht naar plezier, verbinding of voldoening – kan ongemerkt uitgroeien tot een onstillbare honger. De chemie van verlangen verandert: wat eerst inspireerde en richting gaf, onttaardt in een dwangmatige drang. De voldoening duurt steeds korter, terwijl de hunkering alleen maar groeit.

Onze moderne samenleving is doordrenkt van prikkels die deze cyclus versterken. Grenzen vervagen en wat ooit een onschuldige behoefte was, kan zich ontwikkelen tot een patroon dat niet meer te doorbreken lijkt. Wanneer begeerte een verslaving wordt, zijn de gevolgen vaak ingrijpend – en soms zelfs verwoestend.

Seksuele verlangens behoren tot de meest indringende en zichtbare voorbeelden van hoe begeerte kan ontsporen. Wat begint als een gezonde behoefte aan intimiteit of genot, raakt in een wereld van onbegrensde digitale prikkels al snel uit balans. De constante toegang tot pornografie, sociale media en andere triggers maakt dat seks niet langer een persoonlijke ervaring is, maar een consumptieproduct is geworden. Wat eerst bevredigde, verliest zijn glans, en dus is er méér nodig – sterker, intenser, frequenter.

Maar ontspoorde verlangens beperken zich niet tot seks. We zien hetzelfde patroon in talloze gedragingen: overmatig eten, eindeloos scrollen, gokken, alcohol, sociale media – allemaal worden ze gedreven door dezelfde onderliggende mechanismen. De zoektocht naar onmiddellijke bevrediging. Het ontlopen van ongemak. Het dempen van een innerlijke leegte. In een wereld die je continu prikkels voor-schotelt, lijkt weerstand bieden bijna onmogelijk.

Dit boek onderzoekt hoe verlangens ontsporen en waarom. Niet als een kwestie van zwakte of moreel falen, maar als een samenspel van biologie, psychologie en maatschappij, waardoor een onschuldig verlangen kan uitgroeien tot een kracht die levens en relaties onder-

mijnt. In een wereld die steeds meer, sneller en intenser eist, worden we ongemerkt richting verslaving geduwd.

Wat me het meest trof tijdens het schrijven, was hoe snel stilte plaatsmaakt voor verhaal zodra het thema voorzichtig aangeraakt wordt. Een losse opmerking, een blik, een kleine opening – en mensen beginnen te spreken. Alsof het al jaren onder de huid ligt te wachten op erkenning. Verhalen van zoeken, van verdwalen, van schaamte die zo lang geen naam mocht hebben. Het is opvallend hoe vaak begeerte zich verbergt in de plooien van het gewone leven, en hoe groot het zwijgen is dat ermee gepaard gaat. Dat besef heeft dit boek een andere toon gegeven. Minder analyse, meer mens.

Ik heb samengewerkt met Nova Vida Recovery, een organisatie die zich richt op het herstel van verslavingen, in het bijzonder seksverslaving. Hun jarenlange expertise heeft me diepgaande inzichten verschaft die ik in dit boek heb verwerkt. Nova Vida biedt waardevolle inzichten in het herstelproces, dat veel verder gaat dan simpelweg stoppen met bepaald gedrag. Herstel van ontspoorde verlangens vereist een holistische benadering, waarbij niet alleen het gedrag zelf wordt aangepakt, maar ook de onderliggende emoties, trauma's en on vervulde behoeften die de verlangens aandrijven. Ook voor de partners van cliënten, die vaak als eersten met de pijnlijke waarheid worden geconfronteerd, is er een ondersteunend traject voorzien.

De weg naar herstel begint bij inzicht. Pas wanneer je begrijpt hoe begeerte ontstaat en wordt versterkt, kun je de controle terugnemen. Dit boek biedt niet alleen kennis, maar ook concrete handvatten voor wie worstelt met een verlangen dat te veel macht heeft gekregen. Het helpt om de vicieuze cirkel te doorbreken en verlangen weer in balans te brengen – zodat het je niet langer beheerst, maar leidt naar een voller, bewuster en vrijer leven.

Want verlangen is niet het probleem. De vraag is: wie heeft de controle?

DEEL 1

Verlangen

HOOFDSTUK 1

De kracht van verlangen

Verlangen is de vonk die je in beweging zet, een innerlijke kracht die elke keuze en elke droom beïnvloedt. Het is de onzichtbare energie die je inspireert en motiveert, je aanzet tot groei en verbinding. Die kracht zet je in beweging en daagt je uit, zodat je je dromen kunt najagen – of je nu hunkert naar liefde, succes, betekenis, een gevoel van thuiskomen of zelfs iets eenvoudigs als een goed kopje koffie op een drukke ochtend. Verlangen drijft zowel je kleinste als je grootste keuzes en geeft je de kans om jezelf te ontdekken en verbinding te vinden met de wereld om je heen.

Die innerlijke kracht is veel meer dan een simpele wens of een vluchtige gedachte, ze vormt het fundament voor persoonlijke transformatie. Ze opent niet alleen deuren naar nieuwe ervaringen, maar verbindt je met wat je werkelijk bezielt. Dat nodigt uit om verder te kijken dan de oppervlakte en te zoeken naar wat je vervult. Zo krijg je richting op je levenspad.

Laat ons even stilstaan bij relaties. Verlangens spelen een cruciale rol in hoe je verbinding maakt met anderen. Of het nu gaat om romantische relaties, vriendschappen of familiebanden, die diepe drijfveer fungeert als de lijm die mensen samenbrengt. Het kan een krachtig middel zijn om intimiteit te verdiepen, begrip te vergroten en emotionele nabijheid te creëren. Ga zelf maar even na: hoe vaak hoop je niet dat iemand je begrijpt zonder dat je iets hoeft te zeggen? Of

dat je een simpel gebaar van nabijheid ontvangt, zoals een hand op de schouder, een vriendelijke begroeting of een blik van begrip – en raak je teleurgesteld wanneer dat uitblijft? In datzelfde gevoel schuilt de mogelijkheid om jezelf en de ander beter te leren kennen, en om relaties op een diepere, meer authentieke manier vorm te geven.

Ook in creativiteit speelt die innerlijke drang een essentiële rol. Denk aan momenten waarop je vanuit inspiratie iets nieuws creëert – een gedicht, een schilderij, een project – en hoe die drijfveer je inspireert om door te gaan, zelfs als het moeilijk wordt. Zo'n creatief proces voedt niet alleen jou, maar heeft ook de kracht om anderen te raken en te inspireren.

Op professioneel vlak kan die energie een doorslaggevende factor zijn. Je verlangen naar groei in je carrière, een roeping of een doel willen bereiken, kan je aansporen om door te zetten, zelfs in moeilijke tijden. Die innerlijke drijfveer motiveert je om nieuwe vaardigheden te leren, risico's te nemen en je grenzen te verleggen. Denk aan de ondernemer die nachten doorwerkt, niet alleen om succes te behalen, maar omdat het verlangen om iets waardevols te creëren sterker is dan de vermoeidheid. Of aan de opvoeder die elke dag opstaat met het doel om een verschil te maken in het leven van zijn cliënten. In die context wordt het een bron van doorzettingsvermogen en passie.

Ook op het vlak van gezondheid is die motivatie van belang. Het streven naar vitaliteit, energie en welzijn kan je ertoe aanzetten gezondere keuzes te maken. Wie verlangt naar een lichaam dat krachtig en veerkrachtig aanvoelt, vindt motivatie om te sporten, gezonder te eten of beter te slapen. Zelfs de beslissing om tijd te nemen voor rust en ontspanning kan voortkomen uit de behoefte aan balans en innerlijke rust. Dat helpt om goed voor jezelf te zorgen en een leven te leiden dat zowel fysiek als mentaal voedend is.

In het domein van spiritualiteit en zingeving komt deze zoektocht vaak naar voren als een verlangen naar betekenis, verbondenheid

met iets groters en innerlijke vrede. De wens om te begrijpen wie je bent, waarom je hier bent en wat je leven waardevol maakt, kan je in de richting van spirituele methoden leiden, zoals meditatie, gebed, natuurbeleving of filosofische reflectie. Dat kan een stille honger zijn naar rust in de chaos, of naar een gevoel van thuiskomen in jezelf. Het opent de deur naar introspectie en zelfontdekking.

Zelfs binnen maatschappelijk engagement is de kracht terug te vinden. Het streven naar een rechtvaardige wereld of een betere samenleving kan je inspireren om actie te ondernemen. Denk aan de vrijwilliger die zich wijdt aan kwetsbare groepen, de activist die strijdt voor gelijkheid, of de ouder die zich inzet voor de toekomst van zijn kinderen. Hier is verlangen een kracht die niet alleen je eigen leven beïnvloedt, maar ook dat van anderen. Het herinnert je eraan dat je streven verder kan gaan dan persoonlijke doelen – het kan bijdragen aan collectieve groei en verbinding.

Wat je uiteindelijk ontdekt, is dat die innerlijke kracht je kan laten groeien, je dromen helpt waarmaken en je kan verbinden met wat echt belangrijk is. Ze inspireert je om creatieve oplossingen te bedenken, om contact te leggen met mensen die je passies delen, en om je leven vorm te geven op een manier die jou vervult. Net zoals een kompas richting geeft maar jij de bestemming bepaalt, zo kan dit verlangen je leiden naar een rijker, meer betekenisvol leven. Wanneer je leert te luisteren naar wat eronder schuilt en bewust leert kiezen welke verlangens je volgt, ontdek je dat de kracht van verlangen je zowel in beweging zet als thuisbrengt.