

Sidney C. Solace

Loskomen van Limerence



Theorie en werkboek voor wie
vastzit in obsessieve verliefdheid

Gebaseerd
op eigen ervaring en
bestaande literatuur



© 2026 [Sidney C. Solace]. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, behalve voor zover wettelijk toegestaan.

Dit boek is uitsluitend bedoeld voor informatieve en educatieve doeleinden en vervangt geen medisch, psychologisch of therapeutisch advies, diagnose of behandeling. De inhoud is naar beste weten en met zorg samengesteld, maar gebruik van de informatie en oefeningen in dit boek is volledig op eigen risico. De auteur aanvaardt geen aansprakelijkheid voor enige directe of indirecte schade, mentale of emotionele gevolgen, of beslissingen die voortvloeien uit het gebruik van dit boek.

Bij ernstige psychische klachten of acute nood is het belangrijk om direct contact op te nemen met een arts, psycholoog of andere gekwalificeerde hulpverlener.

Omslagfoto door Erke Rysdauletov, gebruikt via Unsplash

INHOUDSOPGAVE

Persoonlijke introductie	2
Hoofdstuk 1 – Wat is limerence eigenlijk?	4
Hoofdstuk 2 – Wanneer verliefdheid obsessie wordt	7
Hoofdstuk 3 – Limerence met én zonder relatie	10
Hoofdstuk 4 – Waarom deze persoon?	12
Hoofdstuk 5 – Chemie of herkenning?	16
Hoofdstuk 6 – Jeugd en hechtingsstijlen	20
Hoofdstuk 7 – De verborgen kant van limerence	25
Hoofdstuk 8 – Hoe limerence alles overneemt	30
Hoofdstuk 9 – Kan limerence overgaan in liefde?	33
Hoofdstuk 10 – Herstel begint waar de lus breekt	37
Hoofdstuk 11 – Tot slot	41
Bronlijst	42

Loskomen van limerence

Persoonlijke introductie

Ik publiceer dit boek onder een schrijversnaam. Dat doe ik niet om afstand te houden, maar juist om eerlijk te kunnen schrijven over een onderwerp waar veel schaamte, verwarring en geheimhouding omheen hangt. Limerence raakt aan verliefdheid, obsessie, fantasie, relaties en oude pijn.

Tegelijk wil ik niet onzichtbaar zijn. Ik ben via e-mail te benaderen, omdat ik weet hoe eenzaam limerence kan voelen. Veel mensen lopen hier jaren mee rond zonder woorden voor wat ze meemaken. Ze denken dat ze gewoon te gevoelig zijn, te obsessief, of dat ze liefde nu eenmaal intenser ervaren dan anderen.

Heel lang dacht ik dat ik gewoon normaal verliefd werd. Dat het erbij hoorde dat iemand alles ging bepalen: mijn stemming, mijn aandacht, mijn hoop, mijn fantasieën. Dat het normaal was om vanaf het moment dat ik wakker werd aan iemand te denken, ieder signaal te analyseren en mijn hele dag innerlijk om diegene heen te laten draaien.

Pas later begon ik te begrijpen dat dit niet alleen verliefdheid was. Het was meer dan verlangen of spanning. Het was een voortdurende mentale preoccupatie, met grote pieken en dalen, veel onrust in mijn lichaam en een bijna dwangmatige gerichtheid op de ander. Toen ik woorden kreeg voor limerence, viel er iets op zijn plek. Niet alles werd meteen beter, maar ik begreep eindelijk dat ik niet de enige was en ook niet gek.

In mijn werkende leven heb ik jarenlang in de onderzoekshoek gezeten. Ik heb een achtergrond in research/onderzoeksjournalistiek en heb me de afgelopen jaren omgeschoold tot coach. Vanuit die combinatie ben ik me steeds verder gaan verdiepen in wat er precies gebeurt bij limerence: in de psychologie erachter, de neurochemie, en de relatiepatronen die je telkens terugziet.

In de afgelopen decennia heb ik tientallen boeken gelezen over psychologie, neuroscience, hechting, trauma, limerence en obsessieve verliefdheid. Uit al die bronnen heb ik geprobeerd het beste en meest bruikbare te halen. Achterin dit boek vind je een selectie van de titels waar ik zelf het meest aan heb gehad, voor wie zich verder wil verdiepen

Ik schrijf dit boek voor mensen die vastlopen. Voor wie zich schaamt voor hoe extreem het voelt. Voor wie aan de buitenkant gewoon functioneert, maar vanbinnen volledig opgeslokt wordt door één persoon. Ik hoop dat dit boek je herkenning geeft, taal geeft voor wat er in je gebeurt, en vooral ook een begin van rust.

Hoofdstuk 1 – Wat is limerence eigenlijk?

Ik zat in een rammelende bus die urenlang door een adembenemend landschap slingerde tijdens mijn wereldreis. Buiten trok de wereld voorbij, bergen, kleuren en culturen waar ik altijd van had gedroomd, maar ik zag ze nauwelijks. Mijn hele universum was gekrompen tot dat kleine scherpje in mijn hand. Terwijl ik daar zat, was ik niet aan het reizen; ik was aan het wachten. Wachten op een trilling, een teken, één berichtje van de man die ik vlak voor vertrek had ontmoet. Mijn binnenwereld draaide volledig om die paar momenten van contact per dag; daartussenin was het alleen maar obsessief hopen, herlezen en fantaseren.

Limerence is niet gewoon een crush. Het is ook niet hetzelfde als liefde, en het is meer dan heel erg verliefd zijn. Het is een toestand waarin je geest en zenuwstelsel zich sterk op één persoon richten. Die persoon wordt als het ware het middelpunt van je binnenwereld.

De honger naar bevestiging

Een belangrijk kenmerk van limerence is dat het niet alleen om verlangen gaat, maar ook om bevestiging. Je wilt niet alleen bij iemand zijn; je wilt vooral weten of jij gekozen wordt. Of je speciaal bent. Of je gezien wordt. Of deze persoon voelt wat jij voelt. Daardoor kan elk klein teken enorm groot worden.

Een appje kan voelen als opluchting. Een vertraagd antwoord als paniek. Een klein gebaar als hoop. Een afstandelijk moment als een emotionele crash.

Projectie en innerlijk verhaal

Bij limerence speelt fantasie vaak een grote rol. Je bent niet alleen bezig met de echte persoon, maar ook met wat die persoon voor jou zou kunnen betekenen. Met wat er

misschien mogelijk is. Met een toekomst. Met een versie van de relatie waarin eindelijk iets wordt vervuld waar je al veel langer naar zoekt.

Dat maakt limerence ook zo verwarrend. De gevoelens zijn echt. De lichamelijke reacties zijn echt. De hoop, de pijn, de spanning en de onrust zijn echt. Maar tegelijk kan het zijn dat je veel meer in relatie bent met jouw projectie, jouw verlangen en jouw innerlijke verhaal dan met de echte persoon zoals die werkelijk is.

Een systeem waarin je vastzit

Limerence is niet zomaar een intense verbinding met een ander. Het is vaak ook een intense ontmoeting met iets in jezelf: een oude honger, een verlangen naar bevestiging, een behoefte aan veiligheid, of de pijn van niet gekozen worden.

Voor mij was het grootste verschil uiteindelijk dit: verliefdheid voelde achteraf gezien als een gevoel. Limerence voelde als een systeem waarin ik vastzat. Niet als iets wat er gewoon was, maar als iets dat mijn aandacht overnam. Alsof mijn brein er telkens naar terugging, zelfs als ik dat niet wilde. Alsof een deel van mij voortdurend bezig was met één vraag: word ik gekozen?

Het begin van begrip

Als je dit herkent, is dat niet iets om je voor te schamen. Als je eenmaal weet hoe het heet, zie je ook hoe groot dit onderwater-ijsbergje is. In Engelstalige zoekmachines wordt er ruim meer dan een miljoen keer per maand gezocht op limerence. Dat zijn alleen al de mensen die de term kennen en actief op zoek gaan naar uitleg.

Daar komen dan nog alle mensen bij die hetzelfde doormaken maar het woord niet kennen, zoeken op andere formuleringen of helemaal niet weten waar ze op moeten zoeken. Tel daar andere talen en zoekmachines bij op, en je ziet hoe groot de groep is die hiermee rondloopt, vaak in stilte.

Het betekent dus dat je niet alleen bent. Het betekent ook dat er waarschijnlijk iets specifiek gebeurt in jouw denken en jouw zenuwstelsel. En juist daarom helpt het om er woorden aan te geven. Want wat je kunt herkennen, kun je ook beter gaan begrijpen.

Hoofdstuk 2 – Wanneer verliefdheid een obsessie wordt

Verliefdheid kan intens zijn. Maar bij limerence verandert die intensiteit in een **onvrijwillige invasie van je bewustzijn**. Het blijft niet bij een sterk gevoel; het wordt een toestand die bezitneemt van je hoofd, je lichaam en je dagelijks functioneren. Voor mij zat het verschil in de mate van overname. Het begon vaak al zodra ik wakker werd: nog voordat ik echt aan mijn dag begonnen was, zat die ander al in mijn hoofd. Soms als eerste gedachte, soms als een onderstroom die meteen aanwezig was.

De onrust van het niet-weten

Die onrust in de ochtend komt bijna altijd voort uit onzekerheid. Waar normale liefde tot rust komt bij een bevestigend 'ja', raakt limerence juist in een stroomversnelling door gemengde signalen. Je zenuwstelsel staat in een alarmstand en scant voortdurend op zoek naar veiligheid. Je brein stelt zichzelf eigenlijk maar één vraag: 'Ben ik wel belangrijk genoeg om gekozen te worden?'

Het voortdurende denken: de smartphone-gekte

Die mentale puzzel vertaalde zich bij mij direct naar een dwangmatige focus op mijn telefoon. Mijn smartphone werd de centrale spil van de obsessie. Ik kon mijn eigen appjes eindeloos teruglezen, bang dat ik iets 'fouts' had gezegd, en checkte dwangmatig of er al iets terug was gekomen. Ik had zelfs ontdekt, door een setting steeds even aan en uit te zetten, dat ik op onzichtbare wijze kon controleren of die ander ook steeds keek of ik al iets gestuurd had. Als ik daar nu op terug kijk voelt dat als een mentale gevangenis, één waar ik gelukkig uit ben gekomen.

Elke telefooncheck voedde de lus van hoop, paniek en analyse. Je brein ziet die onzekerheid als een puzzel die nú opgelost moet worden, simpelweg omdat je systeem die 'high' van de hoop nodig heeft om niet fysiek in te zakken.

Je stemming wordt afhankelijk

Daarbij komt dat limerence vaak sterk inwerkt op je stemming. Als er contact is, kun je je licht, opgelucht of euforisch voelen. Als er afstand is, kun je plotseling leeg, onrustig of wanhopig worden. Het voelt alsof de ander niet alleen belangrijk is, maar bijna direct toegang heeft tot jouw zenuwstelsel.

Je lichaam als graadmeter

Limerence is niet alleen iets wat zich tussen je oren afspeelt; je zenuwstelsel doet volop mee. Het voelt vaak minder als een fijn gevoel en meer als een fysieke afhankelijkheid, waarbij de ander direct invloed heeft op hoe je je lichamelijk voelt.

Die bekende spanning in je borst, de misselijkheid of de adrenaline die door je lijf giert, zijn eigenlijk signalen dat je systeem in een overlevingsstand staat. Je kunt letterlijk opveren van een berichtje omdat je brein een dopamine-rush krijgt, maar je kunt ook fysiek 'instorten' bij stilte of afstand. Dat diepe gevoel van leegte of paniek is dan geen aanstellerij, maar een fysieke crash die vergelijkbaar is met het afkicken van een verslaving.

De motor van misschien

Onzekerheid is bij limerence geen rem, maar juist de motor. Limerence leeft namelijk van de '**misschien**'.

‘Misschien hoor ik nog iets van hem.’

‘Misschien wordt het ooit echt iets met haar’.

Waar een normaal contact rustig wordt zodra er duidelijkheid is, raakt je brein bij limerence pas echt in een stroomversnelling door onduidelijkheid. Zolang je niet

precies weet waar je aan toe bent, blijft je systeem in een actieve 'alarmstand' staan. Elk dubbelzinnig berichtje of elke lange stilte werkt dan niet als een waarschuwing om afstand te nemen, maar als een opdracht om nog harder te gaan zoeken naar bewijzen dat de ander je tóch wel leuk vindt. Je brein behandelt het niet-weten als een puzzel die nú opgelost moet worden.

Limerence is geen keuze

Doordat die mentale puzzel je zo volledig in beslag neemt, voelt het vaak alsof je de controle over je eigen gedachten volledig kwijt bent. Het is belangrijk om te begrijpen dat limerence een onvrijwillige toestand is; je kiest er niet voor om honderden keren per dag aan die persoon te denken, je ontdekt simpelweg dat je het al doet. Het is geen bewijs van een 'soulmate-connectie', maar een signaal dat je emotionele systeem ergens in is vastgelopen.

Hoofdstuk 3 – Limerence met én zonder relatie

Veel mensen denken bij limerence aan een intense obsessie voor iemand met wie je echt iets hebt gehad. Maar limerence kan net zo goed ontstaan rond iemand met wie je nauwelijks echt contact hebt. Een collega. Een kennis. Iemand die vriendelijk is geweest. In elk geval iemand die in je blikveld is gekomen en daar vervolgens veel groter is geworden dan de werkelijke relatie rechtvaardigt.

De vorm zegt niet alles

Limerence wordt niet bepaald door de officiële status van het contact. Het wordt bepaald door wat er in jouw binnenwereld gebeurt: de mate van preoccupatie, de idealisering, de emotionele afhankelijkheid, en de manier waarop jouw stemming, fantasie en aandacht aan die persoon vast komen te zitten.

Met contact kan het ook limerence zijn

Je kunt limerence ervaren binnen een bestaande dynamiek. Bijvoorbeeld met iemand met wie je een relatie hebt, iemand met wie je seksueel contact hebt, of iemand die op sommige momenten dichtbij komt en op andere momenten weer ongrijpbaar wordt. In zulke gevallen lijkt het soms nog makkelijker om de intensiteit als bewijs van liefde te zien.

Zonder echte intimiteit kan het ook

Maar limerence kan ook ontstaan zonder echte intimiteit. En soms is dat misschien nog verwarrender. Je kunt diep geraakt worden door iemand die je nauwelijks kent. Niet omdat je gek bent, maar omdat limerence zich niet alleen voedt met echte nabijheid. Het voedt zich ook met potentie, projectie en onduidelijkheid. Het kan zelfs iemand zijn die je nooit in het echt ontmoet hebt, zoals een filmster of zanger.

De kern zit in het patroon

Limerence kan dus bestaan mét contact, zonder contact, binnen een relatie, buiten een relatie, aan het begin van iets, of volledig in de verte. De kern zit niet in de vorm. De kern zit in het patroon.

Wat de ander voor jou is gaan dragen

De ander krijgt vaak een te grote psychologische rol. Die persoon wordt niet alleen iemand die je aantrekkelijk vindt, maar ook iemand die iets lijkt te dragen wat jij nodig hebt: rust, bevestiging, gekozen worden, een gevoel van bestemming, een gevoel van veiligheid. Juist daarom kan limerence zo krachtig zijn, ook als de relatie in werkelijkheid klein, vaag of zelfs bijna afwezig is.

Hoofdstuk 4 – Waarom juist deze persoon?

Een van de verwarrendste dingen aan limerence is dat het vaak voelt alsof er met déze persoon iets uitzonderlijks aan de hand is. Alsof je juist hém of háár niet zomaar kunt loslaten omdat deze connectie anders is. Maar juist bij limerence is het belangrijk om ook een andere vraag te stellen: waarom juist deze persoon?

Onbeschikbaarheid trekt vaak extra sterk

Voor veel mensen is de limerente persoon niet volledig beschikbaar. Soms is die persoon emotioneel gesloten. Soms al bezet. Soms wisselend in contact. Soms warm en dan weer afstandelijk. En hoe pijnlijk dat ook is, juist die onduidelijkheid kan limerence versterken.

Er is net genoeg om je betrokken te houden, maar niet genoeg om echte rust te geven. Dat patroon van af en toe nabijheid en dan weer afstand werkt voor veel mensen enorm verslavend.

Dit patroon van ‘net niet krijgen wat je nodig hebt’ voelde voor mij onbewust heel vertrouwd. Ik groeide op met een vader die fysiek en emotioneel vaak afwezig was door vermoeidheid en depressie. Mijn moeder had simpelweg niet de tools om me innerlijk echt te zien of me de intellectuele stimulatie te geven waar ik als kind zo’n honger naar had. Mijn zenuwstelsel herkende die ‘afwezigheid’ later bij anderen als ‘chemie’. Ik viel op mensen die emotioneel gesloten waren of al in een relatie zaten, omdat een deel van mij hoopte: als ik deze onbereikbare persoon nu wél voor me kan winnen, komt de oude pijn misschien eindelijk goed. Soms gaat het niet meer om een ontmoeting, maar om het winnen van een wedstrijd die je vroeger hebt verloren. De mogelijke relatie tussen jeugd en limerence bespreek ik verder in hoofdstuk 6.

Intermittente beloning: de gokkast van de liefde

In de hechtingsliteratuur (meer daarover in hoofdstuk 6) wordt inconsistente aandacht gekoppeld aan **intermittente beloning**: onregelmatige bevestiging. Niet elke keer een reactie, niet elke keer duidelijkheid, niet elke keer veiligheid, maar wel net vaak genoeg om je systeem te laten hopen. Dat maakt het bijna onmogelijk om los te laten, omdat je brein verslaafd raakt aan de *mogelijkheid* van een beloning, precies zoals bij een gokkast in het casino.

Het verlies van regie

Ik heb dit zelf op een heel indringende manier ervaren in een relatie waarbij de regie over het contact volledig buiten mij lag. Door een samenloop van omstandigheden en diverse factoren waar ik zelf geen enkele invloed op had, lagen de contactmomenten volledig in zijn handen. Hij was degene die bepaalde wanneer er gebeld werd of wanneer we elkaar zagen. Juist doordat ik geen invloed kon uitoefenen op het 'wanneer' en 'hoe', werd mijn zenuwstelsel extreem alert.

Elk schaars moment van contact voelde daardoor niet als gewone gezelligheid, maar als een enorme **overlevings-high**. Omdat het zo onvoorspelbaar was, leerde mijn brein dat de enige manier om die 'beloning' te krijgen was: blijven wachten, blijven hopen en voortdurend scannen op signalen. Het was pijnlijk en uitputtend, maar het systeem van onregelmatige bevestiging zorgde ervoor dat ik altijd op scherp stond, uit angst om een moment van contact mis te lopen. “Ik hoop niet dat hij morgenavond wil bellen, want dan kan ik niet en dan duurt het straks weer weken.”

De psychologische lading

De ander is niet alleen zichzelf, maar ook een antwoord op een diepere behoefte. Veiligheid. Waardigheid. Bevestiging. Uitzonderlijkheid. Dat is ook waarom de limerente persoon vaak groter voelt dan hij of zij in werkelijkheid is.

Wel of geen contact?

In boeken en video's over limerence komt steeds weer dezelfde vraag terug: moet je wel of geen contact houden met deze persoon? Er wordt soms heel stellig over gedaan, maar op het gebied van de geest en de rommeligheid van het leven zijn er zelden volledig eenduidige oplossingen.

Ook in mijn eigen leven heb ik beide kanten gekend. Ik heb situaties gehad waarin ik het contact heb verbroken. Tegelijkertijd had ik in het begin van mijn relatie met mijn man ook limerence-achtige gedachten, en is dat uiteindelijk uitgegroeid tot een gewone, wederkerige relatie. Het antwoord is dus niet simpelweg: altijd weg of altijd blijven.

Toch is er iets belangrijks te zeggen vanuit een neuro-chemisch perspectief. Als je heel eerlijk weet dat er weinig echt bevredigends uit het contact zal komen – dat de dynamiek je vaker ongelukkiger maakt dan gelukkig – dan is het in de praktijk vaak het verstandigst om het contact volledig te verbreken. Elke keer dat je de ander ziet, een bericht stuurt of een reactie krijgt, gaat je brein namelijk weer “aan”. De bekende dopamine-golf wordt opnieuw geactiveerd, en dat maakt het veel moeilijker om uit de lus te komen.

Afstand creëert dan niet alleen emotionele ruimte, maar ook neuro-chemische rust. Het geeft je zenuwstelsel de kans om af te kicken van de constante pieken en dalen, en maakt het eenvoudiger om de oefeningen uit het werkboek echt te laten landen.

Tegelijk realiseer ik me dat er mensen zijn voor wie volledig contact verbreken niet realistisch is. Soms gaat het om een collega, een familielid, een gezamenlijke vriendengroep of een andere situatie waarin iemand nu eenmaal in je leven aanwezig blijft. In dat soort gevallen is het geen kwestie van één perfecte keuze, maar van omgaan met iets dat niet ideaal is.

Op dit punt wens ik je vooral wijsheid en moed. Wijsheid om eerlijk te zien wat dit contact je op de lange termijn echt brengt, en moed om daaruit een keuze te maken die in het belang is van jouw herstel. In het werkboek vind je oefeningen die je

kunnen helpen als contactmomenten onvermijdelijk zijn, zodat je stap voor stap meer ruimte terugwint in je eigen hoofd en leven.

Hoofdstuk 5 – Chemie of herkenning?

Veel mensen die limerence ervaren, zeggen hetzelfde: *de chemie was zó sterk*. Dat gevoel is ook echt. Het zit niet alleen in je hoofd als gedachte, maar ook in je lichaam. Je voelt spanning, focus, hoop, onrust, aantrekking, alertheid. Het kan bijna voelen alsof je hele systeem zegt: deze persoon is belangrijk.

Lange tijd dacht ik dat sterke chemie vooral betekende dat iemand belangrijk was. Als iemand meteen veel in mij losmaakte of me het gevoel gaf dat ik helemaal “aan” stond, voelde het logisch om die persoon veel gewicht te geven in mijn hoofd. Pas later begon ik te begrijpen dat wat ik chemie noemde, soms helemaal geen veilige verbinding was, maar een activatie van mijn zenuwstelsel.

Wat ik voor aantrekkingskracht hield, was soms eigenlijk onrust. Het voelde intens, geladen en betekenisvol, maar niet per se rustig of veilig. En juist omdat ik die intensiteit gewend was geraakt, had ik lange tijd moeite om te herkennen dat een gezonde verbinding vaak rustiger en fijner is.

Dat inzicht was confronterend, omdat het betekende dat ik mijn eigen gevoel niet altijd goed had leren lezen. Niet alles wat sterk voelt, is gezond. Niet alles wat rustig voelt, is saai. Voor mij was dat een van de pijnlijkste, maar ook een bevrijdende verschuiving in herstel.

Sterke chemie betekent niet automatisch dat iemand goed voor je is, dat er sprake is van wederkerigheid, of dat dit een gezonde verbinding is. Het betekent vooral dat jouw brein en zenuwstelsel sterk geactiveerd zijn.

Dopamine en verwachting

Bij limerence speelt dopamine een grote rol. Dopamine wordt vaak uitgelegd als het “plezierstofje”, maar dat is te simpel. Het wordt al aangemaakt bij het idee dat er **misschien** iets belangrijks of belonends aankomt. En daarom speelt dopamine een grote rol bij verslavingen en dus ook bij limerence.

Dat is ook waarom limerence zo vaak draait om anticipatie. De high zit lang niet altijd alleen in het contact zelf. De high zit vaak al in het idee dat er misschien contact komt. Dat je die persoon straks gaat zien. Dat er misschien een bericht komt. Dat er iets open lijkt te gaan. Juist die verwachting kan je stemming enorm optillen.

Waarom zien zo’n grote rush geeft

Veel mensen herkennen dit meteen. Je hoort dat die persoon ook ergens zal zijn, en ineens voel je energie. Je krijgt weer focus. Je dag lijkt lichter. Je denkt: misschien gebeurt er iets. Misschien zie ik hem of haar. Misschien komt er contact.

Dat is niet toevallig. In limerence reageert het brein vaak al sterk op de **kans** op beloning. Dus niet alleen op de persoon zelf, maar op het vooruitzicht van toegang, aandacht of bevestiging. De verwachting van contact kan daardoor soms zelfs krachtiger voelen dan het contact zelf.

Wat er gebeurt bij teleurstelling

Maar precies daar zit ook de pijn. Als die verwachte beloning niet komt — je ziet die persoon toch niet, er komt geen bericht, de sfeer is kil, of het contact is vlak — dan volgt vaak een harde terugval. Veel mensen voelen dan niet alleen teleurstelling, maar ook onrust, leegte, verdriet of bijna paniek.

Dat komt omdat je systeem zich al had voorbereid op iets dat belonend zou zijn. Als dat uitblijft, voelt het niet als een neutraal moment, maar als een crash. Daardoor kan limerence zo uitputtend zijn: je leeft van piek naar dal, van hoop naar teleurstelling, van activatie naar leegte.

Waarom het op verslaving lijkt

Limerence lijkt op een verslaving omdat dezelfde basislogica meespeelt: zoeken, hopen, krijgen, crashen, opnieuw zoeken. Zeker als de ander onvoorspelbaar is – soms warm, soms afstandelijk, soms beschikbaar, soms niet – wordt die lus nog sterker.

Dat heet ook wel intermittente beloning: je krijgt niet steeds bevestiging, maar af en toe. Juist dat maakt het systeem zo verslavend. Je blijft teruggaan, omdat je brein heeft geleerd dat er misschien weer een beloning komt. Niet elke keer, maar soms. En dat “soms” is genoeg om je aandacht vast te houden.

De rol van herkenning

Chemie is dus niet alleen een kwestie van hormonen of hersenstofjes in het heden. Het wordt grotendeels getriggerd door gebeurtenissen uit het verleden. Soms herkent je zenuwstelsel in iemand een oud patroon: onduidelijkheid, afstand, schaarse warmte, net niet bereikbaar zijn. Dat hoeft niet eens bewust te zijn. Maar je systeem reageert wel.

Daardoor kan iets wat eigenlijk onrustig en onveilig is, tóch voelen als bijzonder, geladen of diep. Niet omdat het per se gezond is, maar omdat het bekend is. Voor sommige mensen voelt dat als “dit is mijn persoon”. Terwijl het ook kan betekenen: dit is een dynamiek die mijn systeem al eerder heeft leren najagen.

Waarom fantaseren zo’n grote rol speelt

Fantaseren hoort ook bij deze lus. Fantasie lijkt onschuldig, maar bij limerence houdt het de verwachting levend. Je speelt scenario’s af waarin er contact komt, waarin die persoon je ziet, kiest, begrijpt of alsnog dichtbij komt. Daarmee voed je steeds opnieuw het idee dat de beloning nog voor je ligt.

Op korte termijn kan fantaseren even troost geven. Maar op langere termijn houdt het de gerichtheid op die persoon juist actief. Je brein blijft daardoor oefenen in

verlangen, hopen en wachten. Fantasie maakt de lus dus meestal niet kleiner, maar groter.

Wat dit betekent voor herstel

Daarom is inzicht alleen vaak niet genoeg. Het helpt om te begrijpen waarom iemand jou zo triggert. Maar als je niet leert omgaan met de golf in je lichaam — de spanning, de craving, de onrust, de drang om te checken of te fantaseren — blijf je toch vaak in dezelfde cirkel hangen.

Herstel vraagt dus niet alleen om betekenis, maar ook om regulatie. Leren herkennen: dit is activatie. Dit is verwachting. Dit is een chemische golf. Ik hoef hier niet automatisch op te reageren. En juist daar gaan we later in dit boek verder op in.

Hoofdstuk 6 – Jeugd, hechting en het verlangen om gekozen te worden

Als het over hechting, jeugd en oude pijn gaat, haken sommige mensen meteen aan. Ze herkennen duidelijk emotionele verwaarlozing, onveiligheid, afwijzing of instabiliteit. Maar er zijn ook veel mensen met limerence die niet meteen denken: *ja, mijn jeugd was moeilijk*. En dat is belangrijk om te benoemen.

Niet iedereen met limerence zal zijn of haar jeugd omschrijven als problematisch, liefdeloos of duidelijk beschadigend. Soms waren er ook veel goede dingen. Soms was er warmte, zorg of loyaliteit. En toch kan er ergens in het systeem een diepe gevoeligheid zijn ontstaan rond bevestiging, afwijzing, onvoorspelbaarheid of gekozen willen worden.

Tekorten zijn niet altijd duidelijk zichtbaar

Sommige onvervulde behoeften zijn subtiel. Ze ontstaan niet altijd in grote, dramatische gebeurtenissen, maar juist in kleine patronen die zich vaak herhalen. Bijvoorbeeld wanneer een kind wel verzorgd wordt, maar emotioneel niet echt afgestemd wordt. Wanneer er weinig ruimte is voor kwetsbaarheid. Wanneer liefde voelbaar is, maar toch niet helemaal veilig, voorspelbaar of beschikbaar.

Daar komt nog iets bij: niet alles wat vroeg in het leven ontstaat, kun je later makkelijk terughalen in woorden. Sommige reacties zitten eerder in het lichaam dan in het verhaal. Je weet dan misschien niet precies *waarom* iets je zo raakt, maar je merkt wel *dát* het je raakt. Juist daarom hoeft iemand niet eerst een sluitende verklaring van het verleden te hebben om serieus te nemen wat er in het heden gebeurt.

Cijfers en onderzoek

Grote bevolkingsonderzoeken naar hechtingsstijlen laten zien dat niet iedereen veilig gehecht is. In een representatieve steekproef van Amerikaanse volwassenen werd 59% als veilig gehecht geclassificeerd, terwijl ongeveer 25% een vermijdende en 11% een angstige hechtingsstijl had – samen grofweg 36% onveilig gehecht. Dit sluit aan bij andere onderzoeken die laten zien dat grofweg 55–60% van de mensen veilig gehecht is en 40–45% een vorm van onveilige hechting heeft.

Mensen met een onveilige hechtingsstijl hebben gemiddeld meer moeite met nabijheid, vertrouwen en emotionele regulatie in relaties, en lopen daardoor een grotere kans op hardnekkige relationele problemen, zoals obsessieve verliefdheid, sterke verlatingsangst of het blijven vastklampen aan emotioneel onbereikbare partners. Dat betekent nadrukkelijk niet dat iedereen met een onveilige hechting limerence ontwikkelt, maar wel dat onveilige hechting een kwetsbare bodem kan vormen waaruit limerente patronen makkelijker kunnen ontstaan of in stand blijven.

Wie zich verder wil verdiepen in hoe vroege hechtingservaringen doorwerken in volwassen relaties en hoe je jezelf hierin kunt gaan “her-opvoeden”, kan ik de boeken van psycholoog Dr. Nicole LePera aanraden (o.a. *How to Do the Work* en *How to Be the Love You Seek*), waarin ze op toegankelijke wijze uitlegt hoe gehechtheid, zenuwstelsel en relatiepatronen met elkaar samenhangen

Hechting gaat over wat je systeem heeft geleerd

Hechting gaat in de kern over wat jouw zenuwstelsel heeft geleerd over nabijheid. Is liefde veilig? Is iemand beschikbaar als ik hem of haar nodig heb? Moet ik moeite doen om aandacht vast te houden? Is afstand iets wat ik kan verdragen, of voelt het als gevaar? Dat soort lessen worden vaak op jonge leeftijd opgeslagen.

Bij limerence zie je vaak dat de ander niet alleen aantrekkelijk is, maar ook iets aanraakt in dat oude systeem. Voor sommige mensen gaat dat over verlaten worden. Voor anderen over niet echt gezien worden. Voor weer anderen over het gevoel dat

liefde iets is wat je moet verdienen, bewijzen of bevechten. Dan wordt de limerente persoon niet alleen een geliefde, maar ook een soort antwoord op een oude vraag: ben ik belangrijk genoeg om voor gekozen te worden?

Angstig en vermijgend trekken elkaar vaak aan

In hechtingstaal zie je vaak twee grove richtingen terug. Mensen met een meer angstige hechtingstijl raken sneller geactiveerd door afstand, onduidelijkheid en wisselend contact. Hun systeem gaat scannen, hopen, analyseren en zoeken naar bevestiging. Mensen met een meer vermijdende kant kunnen juist sterk aangetrokken raken tot iemand die niet helemaal beschikbaar is, omdat afstand veiliger voelt dan echte, constante nabijheid.

Dat maakt ook duidelijk waarom limerence niet altijd hetzelfde eruitziet. De één zoekt voortdurend contact, de ander leeft meer in fantasie. De één raakt in paniek van stilte, de ander idealiseert juist iemand op afstand. Maar onder beide varianten zit vaak een zenuwstelsel dat moeite heeft met rustige, veilige wederkerigheid.

De existentiële honger om gekozen te worden

Zoals ik in hoofdstuk 4 al beschreef, was mijn eigen zenuwstelsel door mijn thuissituatie geprogrammeerd om onbereikbaarheid te verwarren met chemie. Maar de impact daarvan gaat verder dan alleen een 'type' waar je op valt; het creëert een diepe, existentiële honger om eindelijk gekozen te worden.

Wanneer je opgroeit in een omgeving waar je niet onvoorwaardelijk gezien wordt, leer je onbewust een gevaarlijke les: liefde is iets waarvoor je moet vechten. Je gaat geloven dat je pas echt waarde hebt als die ene, onbereikbare persoon jou eindelijk als absolute prioriteit ziet. Dit is de kern van wat psychologen de '**Choose Me Dynamic**' noemen: het gaat dan niet meer om de ander als mens, maar om de ander als de enige die jouw oude wond kan dichten door voor jou te kiezen boven alles en iedereen. Zoals ik al eerder aanhaalde, dit is dus de poging om de wedstrijd die je als kind verloor, als volwassene alsnog te winnen. Als deze dynamiek zich afspeelt met

iemand die ook fysiek in je leven is, uit dat zich vaak in heel veel geven, voortdurend met die persoon bezig zijn en jezelf zo, stap voor stap, voorbijlopen.

Het gaat niet om schuldigen zoeken

Dit hoofdstuk is niet bedoeld om je ouders de schuld te geven of je verleden helemaal uit te pluizen. Dat is ook niet altijd nodig. Het belangrijkste is niet of je alles precies kunt verklaren, maar of je begint te zien welke patronen nu actief worden.

De vraag is dus minder: *wie heeft dit veroorzaakt?* En meer: *wat gebeurt er in mij wanneer iemand afstandelijk, onduidelijk of onbereikbaar is?* Wat wordt er dan wakker? Welke overtuiging springt aan? Welke oude honger wordt dan weer voelbaar?

Het verlangen om gekozen te worden

Voor veel mensen zit er onder limerence uiteindelijk een verlangen om gekozen te worden. Niet alleen romantisch gekozen, maar existentieel gekozen. Alsof de bevestiging van die ene ander iets moet oplossen wat veel dieper ligt. Alsof het eindelijk zou bewijzen dat je waardevol genoeg bent, aantrekkelijk genoeg, bijzonder genoeg, veilig genoeg om te blijven.

Dat verlangen is menselijk. Het is niet iets om je voor te schamen. Maar het wordt zwaar wanneer één persoon de drager wordt van die hele lading. Dan gaat het niet meer alleen over liefde of aantrekking. Dan gaat het ook over waardigheid, rust, bestaansrecht en hoop.

Herstel gebeurt in het heden

En precies hier is een belangrijke nuance nodig. Inzicht in het verleden kan helpen, maar herstel gebeurt niet in het verleden. Het gebeurt in het heden. Alleen in het heden kan het zenuwstelsel leren dat het niet voortdurend hoeft te jagen, hopen, scannen of bewijzen.

Limerence trekt mensen vaak weg uit het nu. Naar het verleden, via overdenken en terugkijken. Of naar de toekomst, via fantaseren, hopen en piekeren. Maar regulatie gebeurt altijd hier. In je lichaam. In je grenzen. In wat je vandaag doet als de golf opkomt. In hoe je leert blijven bij wat er werkelijk is, in plaats van wat je vreest of verlangt.

Je hoeft het niet eerst volledig te begrijpen

Dat is misschien ook een opluchting: je hoeft niet eerst je hele levensverhaal opgelost te hebben om te kunnen herstellen. Je hoeft niet één perfecte oorzaak aan te wijzen. Je hoeft niet zeker te weten waar het allemaal begonnen is.

Wat helpt, is dat je begint te herkennen: hier zit iets ouds onder. Hier raakt iemand aan een gevoeligheid in mij. En wat er ook onder ligt, ik mag leren om daar vandaag anders mee om te gaan. Dat is uiteindelijk waar verandering begint

Hoofdstuk 7 – De verborgen kant van limerence

Een van de moeilijkste dingen aan limerence is dat veel ervan zich aan de binnenkant afspeelt. Van buitenaf kun je er prima normaal uitzien. Je werkt, je functioneert, je praat met mensen, je gaat door met je dag. Maar vanbinnen kan bijna alles draaien om één persoon.

Dat maakt limerence ook zo eenzaam. Andere mensen zien vaak niet hoeveel ruimte het inneemt. Ze zien misschien alleen dat je afgeleid bent, vaak over iemand praat, of sterk reageert op iets kleins. Maar ze zien niet de constante stroom van denken, hopen, teruglezen, fantaseren, piekeren en innerlijk reageren.

Een dubbelleven in je hoofd

Veel mensen met limerence leiden in zekere zin een dubbelleven. Er is een buitenkant die min of meer normaal oogt, en er is een binnenwereld waarin één persoon veel te groot is geworden. Daar speelt zich van alles af: gesprekken die eindeloos opnieuw worden afgespeeld, scenario's die worden opgebouwd, tekens die worden geïnterpreteerd, herinneringen die worden uitvergroot.

Het is een eenzaam proces, omdat je voortdurend probeert te verbergen hoe groot de impact van die ander werkelijk is. Ik was me er terdege van bewust dat mijn reacties extreem waren. Ik wist dat het irritant kon zijn voor mijn omgeving dat ik voortdurend met mijn hoofd 'in de wolken' liep of aan het piekeren was. Vaak hoorde ik de helft van de tijd niet eens wat mensen tegen me zeiden. Om dat te verbergen, deed ik me stoerder voor dan ik me voelde. Ik zei dan bijvoorbeeld dat ik een flirt of een affaire heel goed onder controle had, terwijl ik vanbinnen kapotging van de onrust. Je voelt je een bedrieger in je eigen leven: je zit op een verjaardag te lachen, maar je bent eigenlijk maar voor de helft aanwezig.

Wat de verborgen kant voor mij echt typeerde, was de wanhopige zoektocht naar een 'uitknop'. Ik heb mezelf altijd als een rationeel mens gezien en ben totaal niet spiritueel aangelegd. Toch was ik op een gegeven moment zo wanhopig dat ik 'aurazout' kocht om mijn energiebanen te reinigen. Ik zat zó vast in mijn hoofd, het voelde bijna dissociatief. Ik had geen tools om mezelf terug te brengen in mijn lichaam, dus greep ik naar iets wat totaal niet bij mij paste, simpelweg omdat mijn zenuwstelsel in brand stond. Dat is de kern van de verborgen kant: de absurde dingen die je in stilte doet om de pijn te sussen.

Fantasie houdt veel in stand

De verborgen kant van limerence heeft ook te maken met fantasie. Veel van wat limerence zo krachtig maakt, gebeurt niet in de werkelijkheid maar in de mentale ruimte eromheen. In veronderstellingen. In betekenissen. In hoop. In toekomstbeelden. In het invullen van wat de ander misschien voelt, bedoelt of ooit nog zou kunnen worden.

Dat maakt het verraderlijk, want fantasie kan heel echt voelen. Niet omdat het waar is, maar omdat jouw lichaam en emoties erop reageren alsof het waar zou kunnen zijn. Je kunt dus diep geraakt worden door iets wat nauwelijks heeft plaatsgevonden, simpelweg omdat jouw binnenwereld er zo veel lading aan geeft.

De neiging om de ander te analyseren

Mensen die limerence kennen, zijn vaak ontzettend goed in analyseren. Zeker als er sprake is van een angstige hechtingstijl. Je probeert de ander te begrijpen, bijna alsof je, zijn of haar, psycholoog bent. Je denkt na over hun jeugd, hun trauma's, hun hechtingsstijl, hun patronen. Je probeert te verklaren waarom ze koud zijn, waarom ze verdwijnen, waarom ze weer terugkomen, waarom ze nét niet kiezen.

Op zichzelf is dat vermogen tot invoelen en begrijpen niet verkeerd. Maar binnen limerence wordt het vaak een valkuil. Door je voortdurend op de ander te richten,

raak je verder weg van jezelf. In plaats van te voelen wat iets met j ou doet, ga je vooral verklaren waarom het logisch is dat hij of zij zo doet. Je beschermt de ander in je hoofd, terwijl jouw eigen pijn, grenzen en behoeften naar de achtergrond verdwijnen.

Een herhaling van vroeger

Vaak is dat niet zomaar een gewoonte, maar een herhaling van iets ouds. Als je vroeger sterk gericht moest zijn op je verzorgers om je veilig te voelen, dan heeft je systeem geleerd dat de ander goed in de gaten houden belangrijker is dan bij jezelf blijven. Misschien moest je stemmingen aanvoelen. Misschien moest je tussen de regels door lezen. Misschien leerde je dat liefde niet vanzelfsprekend was, maar iets wat je moest veiligstellen door alert te zijn.

Als dat je vroege training is geweest, is het logisch dat je later opnieuw naar buiten gericht raakt. Dat je gaat scannen, interpreteren, afstemmen en analyseren. Niet omdat je zwak bent, maar omdat je zenuwstelsel ooit heeft geleerd dat veiligheid via de ander loopt. In die zin is limerence vaak geen nieuw probleem, maar een oude beweging in een nieuwe vorm.

Weg van je eigen binnenwereld

Het pijnlijke is dat dit patroon je vandaag niet redt, maar juist verder van herstel af kan brengen. Want terwijl je de ander probeert te begrijpen, verlies je opnieuw het contact met wat er in jezelf gebeurt. Je voelt minder goed wat jij nodig hebt. Je merkt minder snel waar jouw grens ligt. Je leert niet om bij je eigen spanning, verdriet, verwarring of verlangen te blijven.

En precies dat is vaak de oude wond: dat jouw aandacht vooral naar buiten ging, naar degene van wie iets afhing, in plaats van naar binnen, naar je eigen gevoelens en lichamelijke signalen. Door zo extreem op de ander gericht te zijn, raak je het contact met jezelf volledig kwijt.

Begrijpen is niet hetzelfde als veilig zijn

Zeker in de angstige en vermijdende dynamiek zie je dit vaak terug. De afstandelijke ander wordt dan bijna een project. Je brein draait overuren om alles te duiden: “Zij trekt zich terug omdat zij bang is voor intimiteit.” “Hij reageert koel omdat hij vroeger niet veilig gehecht is.” “Als ik het maar goed begrijp, dan kan ik er beter mee omgaan.”

Soms kloppen die verklaringen zelfs deels. Maar ze brengen je niet automatisch dichterbij rust. Want iemand begrijpen is niet hetzelfde als zelf veilig zijn. Je kunt de ander haarscherp doorzien en toch steeds opnieuw geactiveerd, verlaten of ontregeld raken.

Dit is precies wat onderbroken moet worden

Daarom is dit analyseren niet alleen een symptoom van limerence, maar ook iets wat we moeten leren onderbreken. Niet omdat inzicht verkeerd is, maar omdat deze vorm van inzicht vaak naar buiten blijft wijzen. Terwijl herstel juist vraagt dat je aandacht langzaam terugkeert naar jezelf.

Niet: wat bedoelt die ander precies?

Maar: wat gebeurt er nu in mij?

Niet: hoe kan ik hun binnenwereld beter begrijpen?

Maar: wat voel ik in mijn lichaam, waar raak ik geactiveerd, wat heb ik nodig, en wat helpt mij werkelijk?

Dat is een heel andere beweging. En vaak ook een ongemakkelijke. Maar het is precies die verschuiving — van de ander monitoren naar jezelf leren bewonen — die onderdeel is van het echte herstel.

Waarom eerlijkheid het begin is

Deze verborgen kant erkennen is belangrijk, omdat herstel vaak begint bij eerlijkheid. Niet hardheid, niet schaamte, maar eerlijkheid. Durven zien hoeveel ruimte het inneemt. Durven toegeven hoe vaak je bezig bent met de ander. Durven erkennen dat

niet alleen de ander, maar ook jouw fantasie, hoop en innerlijke analyse deze dynamiek in stand houden.

Dat is geen veroordeling. Het is juist een begin van helderheid. Want wat verborgen blijft, blijft vaak machtig. En wat je voorzichtig onder ogen leert zien, begint meestal iets van zijn greep te verliezen.

Hoofdstuk 8 – Hoe limerence je dagelijks leven overneemt

Limerence blijft zelden netjes op één plek in je leven. Het is niet alleen iets wat je voelt op romantisch vlak. Het sijpelt vaak door in je concentratie, je energie, je lichaam, je slaap, je werk en je sociale leven. Juist daarom is het meer dan een gewone verliefdheid.

Voor buitenstaanders is dat niet altijd zichtbaar. Van buiten kun je nog best functioneren. Maar van binnen ben je vaak verdeeld. Een deel van je is bezig met de dag, en een ander deel blijft voortdurend terugkeren naar dezelfde persoon, dezelfde hoop, dezelfde angst, dezelfde vragen. Ondanks dat je je werk nog doet, verandert de kwaliteit van je aanwezigheid in de rest van je leven drastisch.

De eenzaamheid van het half-aanwezig zijn

Ik merkte in mijn eigen leven dat ik een soort **bedrieger werd op sociaal vlak**. Ik wist dat het irritant kon zijn voor mijn omgeving dat ik voortdurend met mijn hoofd 'in de wolken' liep, maar ik kon het niet uitzetten. Vaak hoorde ik de helft van de tijd niet eens wat mensen tegen me zeiden. Om dat te verbergen, deed ik me op feestjes of verjaardagen stoerder voor dan ik me voelde. Je zit daar wel te lachen, maar je bent eigenlijk maar voor de helft aanwezig. De andere helft is in gedachten nog steeds bezig met het analyseren van een blik of het wachten op een trilling van je telefoon. Dat maakt limerence niet alleen vermoeiend, maar ook eenzaam: je staat midden in een groep vrienden en voelt je toch **volledig geïsoleerd**.

Slaap en rust verdwijnen naar de achtergrond

Die sociale afwezigheid en het voortdurende 'aan-staan' hebben ook een directe weerslag op je nachten. Veel mensen merken dat limerence vooral 's avonds of 's nachts extra hard toeslaat. Zodra de afleiding van de dag wegvalt, komt er meer ruimte voor fantasie, gemis, analyse en verlangen. Je ligt dan niet alleen wakker van verdriet, maar ook van anticipatie. Van scenario's. Van mogelijke betekenissen. Van hoop.

Daardoor wordt echte rust moeilijker. Je bent fysiek moe, maar mentaal niet uit. En als slaap verslechtert, wordt alles vaak nog intenser: je wordt emotioneler, gevoeliger, reactiever en minder bestand tegen teleurstelling. Zo kan limerence ook op dat vlak een zichzelf versterkende cirkel worden.

Je wereld wordt kleiner

Een ander effect is dat je wereld langzaam kleiner kan worden. Niet altijd zichtbaar, maar wel voelbaar. Andere mensen worden minder interessant. Gewone activiteiten voelen vlak. Dingen die vroeger betekenis of plezier gaven, verliezen kleur. Alles wordt vergeleken met de intensiteit van die ene persoon of met de spanning van die ene dynamiek.

Dat is ook waarom herstel soms in het begin zo leeg kan voelen. Niet omdat je de verkeerde keuze maakt, maar omdat je systeem gewend is geraakt aan een hoog niveau van activatie. Wat rustig, normaal of stabiel is, kan dan eerst saai of doods aanvoelen. Dat betekent niet dat het waardeloos is. Het betekent vaak alleen dat je zenuwstelsel opnieuw moet leren wat rust eigenlijk is.

Je gevoel van eigenwaarde raakt verstrikt

Wat ook vaak gebeurt, is dat je zelfbeeld verstrengeld raakt met hoe die ander reageert. Je voelt je aantrekkelijker, waardevoller of hoopvoller als er aandacht is. En kleiner, onzekerder of afgewezen als die aandacht wegvalt. Daardoor raakt je gevoel van eigenwaarde steeds meer uitbesteed aan iemand anders.

Dat is een van de pijnlijkste kanten van limerence. Niet alleen omdat het zo afhankelijk maakt, maar ook omdat je jezelf steeds minder direct ervaart. Je ziet jezelf dan steeds vaker via de ogen van de ander, of via jouw fantasie over hoe de ander jou ziet.

Dit is waarom herstel niet oppervlakkig kan zijn

Juist omdat limerence zoveel levensgebieden binnendringt, werkt een oppervlakkig advies vaak niet goed. Het is meestal niet genoeg om simpelweg te zeggen: denk er minder aan, zoek afleiding, of ga door met je leven. Natuurlijk kunnen afleiding en structuur helpen, maar zolang je zenuwstelsel, gewoontes en aandacht steeds teruggetrokken worden in dezelfde lus, blijft het probleem vaak bestaan.

Herstel vraagt daarom om iets diepers: leren herkennen hoe limerence jouw dag binnendringt, leren zien wat het je kost, en langzaam opnieuw oefenen in aandacht, grenzen, lichaam, rust en werkelijkheid. Niet in één klap, maar stap voor stap.

Hoofdstuk 9 – Kan limerence overgaan in liefde?

Veel mensen die vastzitten in limerence, lopen vroeg of laat tegen dezelfde vraag aan: *kan dit nog goedkomen met die persoon?* Met andere woorden: kan deze extreme aantrekking, obsessie en chemie uiteindelijk veranderen in een gezonde, wederkerige liefde? Het is een begrijpelijke vraag, want het idee dat het misschien ooit goed kan uitpakken, houdt vaak veel hoop in stand. En er zijn natuurlijk twee mensen bij betrokken, dus het hangt ook af van de situatie en de wensen van die ander.

Limerence is geen neutraal vertrekpunt

Een eerste belangrijk onderscheid is dat limerence geen neutrale beginfase is. Het is niet gewoon een normale verliefde roes die vanzelf uitgroeit tot liefde. Limerence wordt gekenmerkt door intrusieve gedachten, idealisering, een stemming die sterk meebeweegt met de ander, en een grote kloof tussen fantasie en werkelijkheid.

Dat betekent niet dat er nooit echte kwaliteiten of echte verbinding in het spel zijn. Soms is er wel degelijk iets reëls. Maar die realiteit raakt al snel vermengd met projectie, hoop en oude pijn. De dynamiek is dus vanaf het begin niet helemaal helder.

Intensiteit is niet hetzelfde als intimiteit

Een van de grootste misverstanden is dat intensiteit wordt gezien als bewijs van diepte. Hoe meer spanning, verlangen, chemie en ontregeling, hoe echter of groter de liefde lijkt. Maar limerence laat juist zien dat intensiteit en intimiteit twee verschillende dingen zijn.

Limerence is vaak hoog in spanning en onzekerheid. Intimiteit is veel meer verbonden met rust, wederkerigheid, duidelijkheid en werkelijkheid. In limerence draait veel om wat het *zou kunnen worden*; in liefde gaat het veel meer over wat er *daadwerkelijk is*.

Wanneer kan er iets goeds groeien?

Betekent dit dan dat er nooit iets gezonds kan ontstaan uit een limerente start? Nee, niet per se. In sommige gevallen kan een relatie wel degelijk verschuiven naar iets dat meer op liefde lijkt, maar dan moet de dynamiek zelf veranderen. Niet alleen de gevoelens, maar ook de basis.

Dat betekent bijvoorbeeld:

- meer duidelijkheid in plaats van ambiguïteit;
- meer wederkerigheid in plaats van hopen en wachten;
- meer werkelijkheid in plaats van projectie;
- en meer emotionele beschikbaarheid van beide kanten.

Zolang de relatie vooral leunt op onduidelijkheid, hunkering en een verslavingsachtige spanning, is er geen stabiele bodem voor liefde.

Mijn eigen ervaring maakte dit ingewikkelder

Mijn eigen ervaring laat zien dat dit proces niet zwart-wit is. Toen ik verliefd werd op de man die later mijn echtgenoot zou worden, vertoonde dat alle tekenen van een heftige limerence. Ik werd verliefd vlak voordat ik op wereldreis ging. In theorie had ik alle aandacht voor de wereld om me heen moeten hebben, maar in de praktijk zat ik tijdens die reis eindeloos in bussen obsessief aan hem te denken. Mijn binnenwereld draaide volledig om die paar momenten van contact per dag; daartussenin was het alleen maar wachten, hopen en fantaseren.

Dat daar uiteindelijk een stabiele, liefdevolle relatie uit is gegroeid – we zijn inmiddels 23 jaar samen – bewijst dat limerence een startpunt kan zijn, mits het overgaat in werkelijke intimiteit en rust. Tegelijkertijd verdween mijn gevoeligheid voor limerence daarmee niet. Ik heb later nog meerdere keren limerence ervaren voor

anderen terwijl ik al getrouwd was. Om elk misverstand te voorkomen: dit was geen vorm van vreemdgaan of stiekem bedrog.

Mijn man en ik hebben een Ethical Non Monogamous (ENM) relatie waarin we duidelijke afspraken maken. Juist doordat alles openlijk besproken kon worden, werd het voor mij pijnlijk duidelijk dat limerence een intern proces is dat losstaat van de kwaliteit van je relatie. Je kunt een veilige basis hebben en toch ontdekken dat er oude pijn geactiveerd kan worden die roept: 'misschien gaat deze nieuwe persoon de oude wond eindelijk sluiten'.

Wanneer blijft het vooral limerence?

In veel situaties is de kans klein dat limerence vanzelf overgaat in liefde, vooral als de ander structureel onbeschikbaar blijft. Bijvoorbeeld wanneer iemand ambivalent is, afstand houdt, alleen af en toe contact zoekt, of vooral aanwezig is in jouw hoofd en niet in het echte dagelijkse leven. Onzekerheid versterkt bij limerence vaak juist het verlangen, en dat maakt de dynamiek extra verwarrend.

Ook als jouw zelfbeeld sterk op en neer blijft gaan op basis van de reacties van die persoon, is dat meestal geen teken van liefde maar van emotionele afhankelijkheid. Dan is de intensiteit niet een opstap naar intimiteit, maar onderdeel van het patroon dat je gevangenhoudt.

De lastigste waarheid

De lastigste waarheid is misschien dat iets soms *echt* kan voelen en toch geen goede basis kan zijn. Je kunt oprecht verlangen, oprecht geraakt zijn, oprecht hoop voelen — en toch vastzitten in een dynamiek die je kleiner maakt in plaats van groter. Dat is vaak precies wat limerence zo pijnlijk maakt.

Als er al iets gezonds kan groeien, gebeurt dat meestal pas wanneer de limerente dynamiek afneemt. Dus wanneer de fantasie minder leidend wordt, de wederkerigheid duidelijker wordt, en jij zelf meer aanwezig raakt in je eigen lichaam, grenzen en werkelijkheid. Pas dan kun je beter zien wat er werkelijk tussen jullie bestaat.

Een eerlijkere vraag

Misschien is dit uiteindelijk een eerlijkere vraag dan: *kan dit overgaan in liefde?* Namelijk: *helpt deze dynamiek mij om meer rust, helderheid, wederkerigheid en eigenwaarde te ervaren?*

Als het antwoord vooral is dat je kleiner wordt, meer gaat wachten, meer gaat hopen, meer gaat analyseren en minder bij jezelf bent, dan is het minder belangrijk of het theoretisch ooit liefde zou kunnen worden. Dan is het belangrijker om te erkennen dat liefde een andere bodem nodig heeft

Hoofdstuk 10 – Herstel begint waar de lus wordt onderbroken

Sommige mensen die limerence meemaken doen psychologische inzichten op. Ze snappen iets van, projectie, trauma, dopamine, vermijdende en angstig gehechte mensen en oude patronen. En toch blijven ze vastzitten. Dat is frustrerend, maar ook logisch. Want limerence speelt zich niet alleen af op het niveau van inzicht. Het speelt zich vooral af in gewoontes, zenuwstelsel, verbeelding, lichaam en gedrag.

Daarom begint herstel niet alleen met begrijpen, maar met onderbreken. Er moet ergens een kleine verschuiving komen in wat je doet, waar je aandacht naartoe gaat en wat je systeem telkens opnieuw oefent. Niet omdat je jezelf moet dwingen om “normaal” te doen, maar omdat de lus anders zichzelf blijft versterken.

De lus waar je uit moet

Limerence houdt zichzelf meestal in stand via een herkenbare cirkel. Er is een trigger: contact, stilte, fantasie, herinnering, onzekerheid, afwijzing of eenzaamheid. Dan komt activatie: spanning, hoop, onrust, analyseren en drang. Daarna volgt gedrag: checken, dagdromen, opnieuw lezen, interpreteren, contact zoeken, jezelf verliezen in scenario's. Heel even geeft dat verlichting of stimulatie, en precies daardoor wordt de lus weer sterker.

Dat is belangrijk om goed te zien. Niet omdat je jezelf de schuld moet geven, maar omdat herstel begint zodra je beseft: dit gevoel wordt niet alleen in stand gehouden door de ander, maar ook door de manier waarop jouw brein en lichaam steeds opnieuw op deze dynamiek inhaken.

Herstel gebeurt in het nu

Nog iets wat belangrijk is om duidelijk te zeggen: herstel gebeurt nooit in het verleden of in de toekomst. Het gebeurt altijd in het hier en nu. In wat je vandaag doet, voelt, toelaat en onderbreekt. In hoe je nu ademt, nu grenzen trekt en nu kiest wat je aandacht krijgt.

Limerence is daar bijna het tegenovergestelde van. Het is leven in je hoofd: terug naar het verleden via herinneringen, gesprekken en analyses, of vooruit naar de toekomst via fantasie, hoop en scenario's. Je lichaam blijft daarin vaak achter: gespannen, onrustig, leeg of afgehaakt. Herstel vraagt dat je weer terugkomt in dat lichaam, hoe ongemakkelijk het daar soms ook voelt.

Aanwezig worden in je lichaam

Dat betekent ook dat herstel vaak via het lichaam begint. Niet als vaag spiritueel idee, maar heel concreet. Wat voel ik nu fysiek? Waar zit spanning? Waar zit leegte? Kan ik twee minuten bij deze sensatie blijven zonder meteen te verdwijnen in fantasie of analyse? Kan ik iets doen wat mijn zenuwstelsel helpt reguleren — ademen, bewegen, wandelen, douchen, rustiger praten, eten, naar buiten gaan?

In limerence lijkt het vaak alsof je dichterbij een oplossing komt door nóg meer te begrijpen, nóg meer te analyseren, nóg meer in je hoofd te leven met die ander. In herstel gebeurt juist het omgekeerde: je komt dichterbij jezelf door minder in je hoofd te wonen en vaker in je lijf te landen. Niet omdat denken fout is, maar omdat je systeem iets anders nodig heeft dan nóg een gedachte over dezelfde persoon.

Ik weet uit eigen ervaring hoe wanhopig die zoektocht naar 'aanwezigheid' kan zijn. Zoals ik eerder beschreef, was mijn wanhoop op een gegeven moment zo groot dat ik zelfs **aurazout** kocht in een poging om mezelf te 'reinigen'. Terugkijkend zie ik dat dit een ultieme poging was om weer in mijn lichaam te landen, maar dan via een magische 'uitknop' die simpelweg niet bestaat. Echt herstel vraagt niet om een wondermiddel, maar om de bereidheid om bij de fysieke onrust te blijven zonder er meteen een verhaal van te maken.

Herstel voelt eerst vaak onaantrekkelijk

Veel mensen hopen stiekem dat herstel zal voelen als een groot inzicht, een bevrijdend moment of een emotionele doorbraak. Soms gebeurt dat ook even. Maar meestal begint herstel veel kleiner en minder glamoureuus. Met niet checken. Met niet fantaseren. Met opstaan, eten, wandelen, werken, ademen, slapen, grenzen zetten en terugkomen naar de feiten van vandaag.

Dat kan in het begin zelfs teleurstellend voelen. Alsof je iets groots en meeslepends moet inruilen voor iets plats en saais. Maar vaak is dat niet saaiheid, het is ontwenning. Een zenuwstelsel dat gewend is geraakt aan pieken en dalen, moet opnieuw leren leven zonder die constante activatie.

Je hoeft niet eerst klaar te zijn

Een belangrijk misverstand is dat mensen denken dat ze eerst minder moeten voelen, minder gehecht moeten zijn of minder hoop moeten hebben voordat ze kunnen beginnen met herstellen. Maar meestal werkt het andersom. De gevoelens worden pas langzaam minder nadat je bent begonnen met andere keuzes maken.

Dat betekent: herstel begint vaak terwijl je nog midden in de trek, verwarring en hunkering zit. Niet pas daarna. Je hoeft dus niet eerst sterk genoeg te zijn. De kracht groeit vaak pas doordat je kleine, herhaalde onderbrekingen oefent.

Waar herstel concreet mee begint

In de praktijk begint herstel vaak met een paar fundamentele bewegingen: minder voeding geven aan de fantasie, minder meebewegen met de drang om te checken, analyseren of contact te zoeken, meer terugkeren naar het lichaam en het hier en nu, meer onderscheid maken tussen intensiteit en intimiteit, en stap voor stap opnieuw leren dat jouw emotionele staat niet volledig hoeft af te hangen van één persoon.

Dat klinkt simpel, maar dat is iets anders dan gemakkelijk. Juist omdat limerence vaak oude pijn aanraakt, voelt de onderbreking van de lus niet neutraal, maar bedreigend.

Onderbreken is niet onderdrukken

Dit is ook een belangrijk onderscheid: de lus onderbreken is niet hetzelfde als je gevoelens hard wegdrukken. Het doel is niet om koud, afgestompt of emotioneel te worden. Het doel is om niet langer automatisch elk gevoel te volgen richting fantasie, analyse of zelfverlies.

Je mag nog steeds verlangen voelen. Je mag nog steeds verdriet voelen. Je mag nog steeds missen, hopen of rouwen. Maar herstel vraagt dat je leert voelen zonder meteen in de oude route te schieten. Dat is iets heel anders dan onderdrukking. Het is juist een volwassenere vorm van aanwezigheid.

De eerste echte verschuiving

De eerste echte verschuiving in herstel is vaak niet: ik voel niets meer. Maar eerder: ik voel het nog, en toch doe ik iets anders.

Ik voel de drang, en ik check niet.

Ik voel de leegte, en ik ga wandelen in plaats van fantaseren.

Ik voel de onzekerheid, en ik laat haar even bestaan zonder haar onmiddellijk op te lossen.

Ik kom terug naar mijn adem, mijn lijf en mijn dag van vandaag.

Daar begint iets nieuws. Niet spectaculair, maar wel wezenlijk.

Hoofdstuk 11 – Tot slot

Als je dit boek leest terwijl je midden in limerence zit, wil ik vooral zeggen: je bent niet gek, niet zwak en niet deenige. Wat je ervaart kan intens, verwarrend en allesoverheersend zijn, maar het is wel te begrijpen. En juist in dat begrijpen ontstaat vaak de eerste ruimte.

Soms is die erkenning het begin van alles. Niet langer denken dat je simpelweg “te veel”, “te obsessief” of “te emotioneel” bent, maar langzaam gaan zien dat er logica zit in wat je voelt, zelfs als het pijnlijk is.

Verandering begint meestal niet met één groot inzicht, maar met kleine verschuivingen. Eén moment waarop je een gedachte niet verder voedt. Eén keer dat je de aandacht terugbrengt naar je lichaam. Eén gesprek waarin je eerlijker bent over wat er echt in je leeft. Eén dag waarop je jezelf iets geeft wat je eerder alleen in de ander zocht.

Dat is ook waarom herstel vaak minder heroïsch voelt dan je had gehoopt. Het is niet één grote bevrijding, maar een reeks kleine, moedige keuzes die samen een nieuw innerlijk leven opbouwen.

Bij dit boek heb ik ook een werkboek gemaakt waarin ik je help om alles wat je hierboven hebt gelezen daadwerkelijk in de praktijk te brengen. Dit werkboek heb jij in de eerste mail ontvangen. Als je het prettig vindt, kun je het uitprinten. Door concrete oefeningen, check-ins en reflecties kun je stap voor stap leren om de limerente lus te onderbreken en meer terug te keren naar jezelf, je lichaam en het hier en nu. Vergeet daarbij niet dat je brein hier jarenlang op getraind is. De neurale paden voor overdenken, fantaseren, piekeren en in je hoofd leven zijn niet in één keer ontstaan, en verdwijnen ook niet in één klap. Afleren en opnieuw leren – vaker in het hier en nu zijn, beter aanwezig zijn in je lichaam – kost tijd en herhaling. Geef dus

niet op als het traag of rommelig voelt: elke kleine stap is er één in de richting van jezelf. Je kan herstellen, echt waar.

Bronlijst en leestips

Boeken over limerence

Dorothy Tennov – Love and Limerence: The Experience of Being in Love

Klassiek werk van de psycholoog die de term *limerence* introduceerde en systematisch beschreef.

Lucy Bain – The Limerent Mind: How to Permanently Beat Limerence and Shine

Toegankelijk herstelboek over limerence, met nadruk op herprogrammering, zelfbeeld en herstel.

Lucy Bain – Limerence Lessons: Fifty Dazzling Secrets from Unrequited Love

Aanvullend boek met vijftig korte lessen en perspectiefwisselingen over limerence en onbeantwoorde liefde.

Gary Cooper – Dealing with Limerence: Practical Techniques from Alternative Healing

Modalities to Control Your Addiction

Praktisch boek met een meer alternatieve invalshoek op herstel van limerence.

Jeugd, trauma en hechtingsstijlen

Lindsay C. Gibson – Ongezien opgegroeid.

Een heel toegankelijk en vaak aangeraden boek over de impact van emotioneel onvolwassen of emotioneel afwezige ouders, en hoe dat doorwerkt in volwassen relaties, grenzen en zelfbeeld.

Nicole LePera – How to Do the Work (Nederlandse vertaling beschikbaar)

Toegankelijke basis over patronen, zelfheling, het zenuwstelsel en oude overlevingsmechanismen.

Nicole LePera – How to Be the Love You Seek (Nederlandse vertaling beschikbaar)

Meer gericht op relaties, hechting en het opbouwen van meer veiligheid in jezelf en met anderen.

Alice Miller – Het drama van het begaafde kind

Klassieker over gevoelige kinderen die zich aanpassen aan emotioneel beperkte ouders, en hoe dat later doorwerkt in eigenwaarde en relaties.

Bessel van der Kolk – Traumasporen

Invloedrijk boek over hoe trauma zich vastzet in lichaam en brein. Zwaarder, maar waardevol voor wie echt de diepte in wil.

Amir Levine & Rachel Heller – Attached (Nederlandse vertaling beschikbaar)

Toegankelijke uitleg over hechtingsstijlen in volwassen relaties.

Sue Johnson – Hold Me Tight (Nederlandse vertaling beschikbaar)

Over hechting in partnerrelaties en de terugkerende patronen die koppels met elkaar kunnen ontwikkelen.

Breïn en verandering

James R. Doty – Mind Magic

Aanrader voor wie geïnteresseerd is in de werking van het brein in het algemeen, en in hoe aandacht, verwachting en innerlijke verandering samenhangen met gedrag en doelen.

Over romantische liefde en misvattingen

Alain de Botton – *How to Think More About Sex*

Alain de Botton – *The Course of Love*

Voor wie een ontvullende, maar troostende kijk wil op romantische liefde en seks, zijn de boeken van Alain de Botton een mooie aanvulling.

Waar begin je?

Als je maar een paar boeken wilt lezen, zou dit een mooie volgorde kunnen zijn:

- **Voor limerence zelf:** *Love and Limerence* van Dorothy Tennov of *The Limerent Mind* van Lucy Bain.
- **Voor jeugd en patronen:** *How to Do the Work* van Nicole LePera
- **Voor relaties en communicatie:** *The course of love* van Alain the Botton