

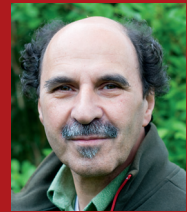
Ik vraag me constant af wat anderen denken

Toen ik een assertiviteitstraining volgde, vroeg de docent te noteren hoe vaak je denkt 'Ze zullen denken ...'. Ik kwam op een gemiddelde van 25 keer per dag. Afgelopen weekend maakte ik bijvoorbeeld een fietstocht met mijn dochtertje. Op een drukke baan reed ik een eindje met haar op het voetpad, waardoor ik enorm gespannen werd om 'wat de mensen wel zouden denken'. Zo verspil ik dagelijks veel energie om niets. Is daar iets aan te doen? **Els**, Ieper

Jouw probleem is dat je zoals zoveel mensen bang bent voor afwijzing. Daarbij maak je twee denkfouten. Ten eerste denk je te weten wat anderen van je denken terwijl je eigenlijk alleen maar weet wat jij zelf denkt. Ten tweede doe je alsof het een ramp is als ze al eens afwijzend zouden reageren, terwijl dat alleen maar vervelend is. Afwijzing is niet leuk maar hoort nu eenmaal bij het leven, en je kan daar wel tegen. Dit is belangrijk in die zin dat je perceptie je emotionele reactie kleurt. Als je het als een verschrikking ziet, reageer je emotioneel op een olifant, in het geval van 'vervelend' op een mug. Die perceptiewijziging vormt dan ook de invalshoek om tot verandering te komen. Die bestaat uit twee fasen: eerst je bewust worden dat je aan het denken bent over wat anderen van je denken, zoals je therapeut al voorstelde. In een volgende fase ga je ook interveniëren: telkens als je jezelf erop

betrapt coupeer je je angstige gedachte met een countergedachte. Daarbij kan je kiezen uit de volgende vier alternatieven:

- 1 'Ik weet niet wat ze denken, en ik steek geen energie in wat ik niet weet.'
- 2 Zet op de voorgrond wat je zelf vindt. In de situatie van het fietsen op het voetpad zou je de volgende gedachte op de voorgrond kunnen zetten: 'Ik weet waarom ik dit doe. Ik doe dit voor de veiligheid van mijn kind.'
- 3 Stel je eens het omgekeerde voor. Jij ziet iemand met een klein kind fietsen op het voetpad langs een drukke en gevaarlijke baan. Zou jij die persoon dan afwijzen? Wellicht niet. Wel, anderen doen dat wellicht ook niet.
- 4 Zeg eenvoudigweg tegen jezelf: 'So what?' Veel succes, en besef dat verandering een traag en moeizaam proces is, dus wees geduldig met jezelf.



Wilfried Van Craen heeft sinds dertig jaar een praktijk als klinisch seksuoloog en psychotherapeut. Hij geeft opleiding en nascholing, verzorgt cursussen in persoonsgerichte vorming en schreef verschillende boeken over praktische psychologie.

HEB JE EEN VRAAG?

Mail je vraag naar wilfried.vancraen@ventures.be en vermeld in de onderwerpsregel: V&A. De redactie behoudt zich het recht voor om je vraag in te korten.

Bestaan er psychologische methoden tegen tandenknarsen?

Mijn man tandenknarst en ik lig daar wakker van. Nu blijkt dat zijn tanden volledig aan het wegslijten zijn, heeft de tandarts hem een plaatje gegeven dat hij 's nachts in zijn mond moet houden. Onbewust haalt hij dat er echter uit. Bestaan er psychologische manieren om dat op te lossen? **Karen**, Asse

Je man heeft last van bruxisme, een courante maar weinig onderkende klacht die zich zowel 's nachts als overdag voordoet. Nachtelijk bruxisme kan soms veroorzaakt worden door een slaapstoornis. Een van de bekendste onderliggende oorzaken blijkt echter stress te zijn. De volksmond verwijst er overduidelijk naar: mensen moeten heel erg 'op hun tanden bijten' in deze prestatiegerichte maatschappij.

De eerste oplossing is een mechanische, maar die heeft jullie nog maar weinig soelaas geboden. Daarom zou ik je aanraden ook psychologische interventies een kans te geven. Relaxatietechnieken en

gedragstherapie zijn de meest aangewezen methodes voor bruxisme overdag, maar voor 's nachts - wanneer je niet bewust kan interveniëren - biedt alleen wetenschappelijke hypnose een oplossing, omdat je via suggestie het onbewuste functioneren kan beïnvloeden. Let erop dat je niet bij 'charlatans' terecht komt, maar bij een bonafide, erkende hypnotherapeut. De Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging leidt (tand)artsen, psychologen en psychiaters op en heeft een verwijzingslijst per provincie.

www.vhyp.be