

We vervallen altijd in een welles-nietesdiscussie

Mijn man en ik slagen er niet in om op een positieve manier te discussiëren. Hoe banaal de onderwerpen ook zijn, we vervallen altijd in een welles-nietesdiscussie. Dan klap ik dicht en loopt hij boos weg. Ik heb de indruk dat we ook nooit echt luisteren naar elkaar. **Inge**, Melsbroek

Ik stel voor om een poosje de techniek ‘bespreken in rondes’ toe te passen. Als je een onderwerp wilt aankaarten, dan gebeurt dat in drie rondes volgens een A-B-A-structuur. A is daarbij degene die het onderwerp aankaart en de eerste ronde begint door zijn mening of gevoelens te uiten gedurende maximaal vijf minuten. B luistert aandachtig en onderbreekt absoluut niet. Dan begint de tweede ronde: nu geeft B zijn mening gedurende maximaal vijf minuten. A luistert aandachtig maar komt niet tussen. Ten slotte volgt de derde ronde waarin A reageert op B (opnieuw maximaal vijf minuten) terwijl die laatste luistert en niet onderbreekt. Daarna is het gesprek afgelopen en praat je er de rest van

de dag niet meer over. De totale duur van het gesprekje is dus maximaal vijftien minuten (mogelijk minder, want je hoeft de vijf minuten niet per se vol te praten). Die tijdslimiet is belangrijk, dus gebruik desnoods een keukenwekker. Het is niet de bedoeling om meteen tot een oplossing te komen, wel om je open te stellen voor elkaars visie en die even te laten bezinken. Vandaar de afspraak om die dag niet meer op het onderwerp terug te komen. Zo vermijd je dat je opnieuw in oude patronen hervalt. In het begin komt deze techniek misschien geforceerd over, maar al gauw zal je beloond worden met een gesprek dat aan jullie beiden het gevoel geeft dat er echt naar elkaar geluisterd werd.

Ik schaam me over mijn lichaam

Als puber had ik veel last van puistjes. Ik zat daar toen heel erg mee. We zijn nu tien jaar later, maar ik blijf gefixeerd op mijn uiterlijk en breng veel te veel tijd door met mezelf kritisch te bekijken en dikke lagen make-up aan te brengen. Ik voel me verschrikkelijk onzeker over mijn lichaam, ook al zegt iedereen in mijn omgeving dat ik er goed uitzie. **Evelyne**, Diest

Je zelfvertrouwen heeft door die acne een deuk gekregen in een heel kwetsbare periode. Die deuk is er blijkbaar nog niet helemaal uitgegroeid. Je zal het niet graag horen, maar daar zorg je voor een deel zelf voor door zo veel belang te blijven hechten aan je uiterlijk. Laat om te beginnen je andere kwaliteiten eens wat meer op de voorgrond komen. Waar ben je goed in? Wat zijn je

leuke eigenschappen? Als je weinig zelfvertrouwen hebt, kan het de moeite zijn om een assertiviteitstraining te volgen. En wat je lichaamsbeeld betreft: je perceptie is vertekend door je ervaring als puber. Kijk eens naar jezelf door de bril van de mensen rond je. En ga ten slotte eens na wat een mens écht waardevol en aantrekkelijk maakt.

Ik ben bang om misselijk te worden

Ik ben ontzettend bang om misselijk te worden en te moeten overgeven en doe alles om dat koste wat het kost te vermijden: niets eten wat ik niet zelf gekocht heb, altijd de vervaldatum nakijken, niet naar restaurants gaan die ik niet ken en zeker niet naar ‘exotische’ eethuizen ... Bovendien mijd ik iedereen die buikgriep zou kunnen hebben, zelfs mijn eigen kinderen. Dat gaat echt te ver, ik vind het zelf beschamend. **Jenny**, Brussel

Je hoeft je helemaal niet te schamen. Je hebt last van iets heel vervelends dat steeds vaker voorkomt en zelden (h)erkend wordt: emetofobie of braakangst. Er zijn twee vormen: ofwel ben je bang om anderen te zien braken en vermijd je alle plekken waar dat zou kunnen gebeuren (uitgaansbuurten, ziekenhuizen ...). Ofwel - en dat blijkt bij jou het geval te zijn - ben je bang om zelf te moeten braken en vermijd je alles wat daartoe aanleiding zou kunnen geven. Door dat uitgebreide vermijdingsgedrag komt ook je vrijheid, je levenskwaliteit en je gezinsleven onder druk te staan. Daarom raad ik je aan om profes-

sionele hulp te zoeken. Voor angsten en fobieën kan je het best terecht bij een cognitief gedragstherapeut die je kan vinden op www.vvgt.be. Een van de interventies bestaat erin dat je een meer relativerende kijk ontwikkelt op braken, en humor is daarbij nooit weg. Mag ik een originele suggestie doen? Ik lees in je e-mail dat je in Brussel woont. Dan ken je misschien de sappige Marolse uitdrukking voor braken: *over zen toeng kakke*. Vanaf nu zou je in een bedreigende situatie tegen jezelf het volgende ‘hanteerzinnetje’ kunnen herhalen: *Parbleu Jenny, ge zult in nog gien duuzend joer over uw toeng kakke*.

Ik blokkeer als ik voor een groep moet spreken

Op mijn werk heb ik een nieuwe functie gekregen waar ik heel tevreden mee ben. Het nadeel is dat ik nu vaak voor groepen moet spreken en dan blokkeer ik helemaal. Ik ben er al dagen op voorhand mee bezig, slaap slecht en op het moment zelf sta ik zo te trillen dat het rode bolletje van mijn laserpointer over het scherm danst. **Stefaan**, Kortrijk

Je trillingen wijzen op een hoge spiertonus, die het gevolg is van te hoog opgelopen lichamelijke spanning. Die leren verminderen is dan ook de eerste stap. Dat kan je het best proberen met progressieve relaxatie, een spierontspanningsmethode die je kan leren bij een gespecialiseerde psychotherapeut of kinesist of met behulp van een handboek met bijhorende cd. Dat je al nachten op voorhand slecht slaapt is een teken dat je er te veel over

piekert. Het ontwikkelen van realistischere en constructievere gedachten is daarom de tweede stap. Ten slotte zou je ook gebaat zijn met een spreekzekerheidstraining waarin je leert op wat je moet letten om spreekzeker over te komen. Tijdens zo’n cursus krijg je bruikbare feedback van de docent en de andere cursisten. Via videofeedback (je presentatie voor de cursusgroep wordt opgenomen) kan je zelf zien waar je sterktes en werkpunten liggen.



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.