

Kunnen we onze relatie nog nieuw leven inblazen?

Mijn man en ik zijn volledig van elkaar vervreemd en we irriteren elkaar voortdurend. We vragen ons soms af of we nu de kinderen het huis uit zijn niet beter uit elkaar zouden gaan. Nochtans willen we elkaar ook niet helemaal kwijt. We geloven erin dat we elkaar nog wel wat te bieden hebben als we een nieuwe vorm voor onze relatie kunnen vinden. We hebben het gevoel dat we vastzitten in die tegenstrijdigheid en zoeken een oplossing. **Heleen**, Drogenbos

Je kan dit complexe gegeven vanuit verschillende invalshoeken benaderen maar omdat je zelf spreekt van 'een nieuwe vorm' zou ik daarop willen verdergaan. Dat sluit andere benaderingen natuurlijk niet uit. Veel mensen in jullie situatie beschouwen het als evident dat de klassieke relatievorm koste wat het kost behouden blijft. Sommige proberen echter om het dilemma dat je beschrijft te overstijgen door op zoek te gaan naar alternatieve relatievormen. 'Soms vraag ik me af of een man en een vrouw wel samen horen. Zouden ze niet beter burens zijn en elkaar af en toe bezoeken?', stelde de Amerikaanse actrice Katharine Hepburn onomwonden. Daarmee raakte ze de kern aan van een zoekproces dat velen hebben aangevat omdat ze zich niet (langer) goed voelden in de bestaande traditionele patronen. Zo leefde de Nederlandse schrijver Adriaan Morriën op zijn oude dag in hetzelfde huis als zijn ex-vrouw: hij op de

benedenverdieping, zij op de tweede verdieping. Elke ochtend ontbeten ze samen en wisselden ze nieuwtjes uit vooraleer ze zich elk weer op hun eigen verdiep terugtrokken. En het flamboyante Mexicaanse kunstenaarskoppel Frida Kahlo en Diego Rivera bouwde een huis dat opgesplitst was in twee symmetrische delen verbonden met een brug zodat ze gemakkelijk bij elkaar op bezoek konden maar tegelijk ook elk hun eigen territorium hadden. Zo zijn er nog heel wat voorbeelden van mensen die op zoek zijn gegaan naar de meest optimale vorm voor hun relatie op dat moment. Paradoxaal genoeg zie je vaak dat als mensen in een hechte relatie meer afstand nemen, ze net meer naar elkaar gaan verlangen en dus ook weer meer van elkaars aanwezigheid kunnen genieten als ze wél samenzijn. *La distance est à l'amour ce qui est le vent pour la flamme* zegt een Frans spreekwoord terecht.

Hoe vind ik betrouwbare relaxatietechnieken?

Ik geef het niet graag toe maar ik heb ernstige stressklachten en mijn huisarts heeft me aangeraden om ontspanningstechnieken aan te leren. Ik ben op zoek gegaan op internet maar ik weet echt niet waar ik moet beginnen. Het aanbod is zo groot, zo divers en naar mijn aanvoelen soms ook een beetje vreemd. Ik zie door de bomen het bos niet meer. **Erik**, Heist-op-den-Berg

Ik kan je verwarring begrijpen want onder de vlag 'ontspanningstechnieken' schuilen inderdaad heel veel benaderingen: zweverig ver-van-mijn-bed-gedoe, vreemde massages, te mijden commerciële aanbiedingen maar gelukkig ook degelijke, betrouwbare relaxatiemethoden. Een van de manieren om het kaf van het koren te scheiden is je te beperken tot de relaxatietechnieken die wetenschappelijk onderbouwd zijn en gegeven worden door mensen met een (para)medische of psychologische opleiding. Er zijn twee klassieke benaderingen die hun waarde bewezen hebben, zowel vanuit hun lange geschiedenis als vanuit het effectonderzoek dat ernaar gedaan is: enerzijds de actieve spieront-

spanningsmethode die Progressieve Relaxatie van Jacobson genoemd wordt, anderzijds een passieve methode die met suggesties werkt, de Autogene Training van Schultz. Verder kan je ook baat hebben bij eenvoudige ademhalingstechnieken. Als je het iets diepgaander wilt aanpakken zijn benaderingen zoals zelfhypnose en mindfulness niet alleen relaxerend, ze gaan ook een stapje verder als stresshanteringsmethode. Zorg dat je bij bonafide hulpverleners terecht komt. Vraag aan je huisarts of hij je iemand kan aanraden of neem zelf contact op met de dienst geestelijke gezondheid in je buurt of met een zelfstandig werkende psycholoog, psychiater of kinesist.

Ik ben bang om naar de tandarts te gaan

Ik ben al twintig jaar niet meer naar de tandarts geweest, zo bang ben ik van het hele gebeuren. Maar nu heb ik een pijnlijke ontsteking en moet ik wel gaan. Ik zou een tandarts willen vinden die me niet uitlacht maar bereid is om rekening te houden met mijn angst. Hoe vind ik zo iemand? **Emma**, Denderleeuw

Een tandartsfobie komt vaker voor, je bent dus zeker niet alleen. Daarom ook zijn er tegenwoordig 'angsttandartsen' die zich specialiseren in het verzorgen van mensen die bang zijn voor tandheelkundige interventies. Hun aanpak bestaat er onder meer in dat ze eerst goed luisteren naar datgene waar je nu precies bang voor bent (de prik, de boor, de extractie, alle drie ...). Ze geven veel uitleg en tonen wat ze gaan doen: *tell-show-do* noemt men die benadering. Verder maken ze heel duidelijke afspraken waardoor je zelf meer controle op het gebeuren hebt: je kan bijvoorbeeld je hand opsteken als je wilt dat ze stoppen, of je kan afspreken dat elke interventie maar vijf tellen duurt en dat

er daarna een kleine pauze volgt. Er wordt ook heel stapsgewijs gewerkt: eerst gewoon eens in je mond kijken, dan met een spiegel-tje, dan even de boor laten draaien in je mond, vervolgens even aanraken en zo verder. Om zo'n 'angsttandarts' te vinden kan je informeren bij het Verbond der Vlaamse Tandartsen (info@vvt.be). Sommige tandartsen volgden zelfs een opleiding in medische hypnose om de angst beter te leren hanteren, maar ook als aanvulling op of zelfs alternatief voor de klassieke chemische verdoving als mensen daar bang voor zijn. Hun gegevens kan je vinden op de site van de Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging (www.vhyp.be).

Hoe ga ik het best om met mijn slapeloosheid?

Ik ben een slechte slaper en heb gemerkt dat dat vooral komt omdat ik me druk maak over mijn slaap. Ik ben altijd bang om een slaapttekort te hebben. Daar wind ik me dan zo over op dat ik waarmaak wat ik vrees: ik val niet in slaap. Ik moet een andere manier vinden om over slaap te denken want zo gaat het niet langer. **Leen**, Borsbeek

Je hebt alvast een raak inzicht in de kern van je probleem: je gedachten over slaap zijn je grootste vijand. Door je slaap zo negatief te anticiperen bouw je spanning op en die maakt inslapen onmogelijk. Zo maak je inderdaad waar wat je vreest. Je negatieve gedachten vinden hun inspiratie in een aantal mythen over het fenomeen slaap. De eerste is de acht-uren-mythe, die geen enkele wetenschappelijke basis heeft. Integendeel, het grootschaligste onderzoek naar slaappatronen en mortaliteit ooit waarbij wetenschappers het slaappgedrag van meer dan een miljoen mensen onderzochten - toonde aan dat degenen die zeven uur per nacht slapen de hoogste overlevingskansen hadden, in tegenstelling tot degenen die acht uur per nacht slapen. Die laatsten hadden twaalf procent meer kans

om te sterven binnen de periode van het zes jaar durende onderzoek. Volgens de onderzoekers was een ding zeker: wie gemiddeld zes en een half uur nachtrust heeft kan op beide oren slapen. Een tweede mythe is dat je moet 'bijtanken' als je te weinig geslapen hebt, door overdag dutjes te doen, uit te slapen of tijdens het weekend slaap in te halen. Die inhaalmanoeuvres hebben echter maar een effect: je slaappatroon raakt nog meer verstoord. Slaapttekort compenseer je namelijk niet in duur maar in diepte. Een derde mythe is dat een slechte nacht automatisch leidt tot een slechte dag, terwijl dat helemaal niet zo hoeft te zijn. Als je jezelf in de toekomst nog betrappt op een redenering die geloof hecht aan die mythes kan je ze vanaf nu rationeel ontkrachten.



Wilfried Van Craen heeft sinds dertig jaar een praktijk als klinisch seksuoloog en psychotherapeut. Hij geeft opleiding en nascholingscursussen 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.