

Wat houdt een proefscheiding precies in?

Mijn man en ik staan op het punt om te scheiden maar we durven de knoop niet door te hakken. Een vriendin kreeg in relatietherapie het voorstel van een 'proefscheiding'. Wat houdt dat eigenlijk in? Zou dat ook voor ons een mogelijkheid kunnen zijn? **Els, Duffel**

Een proefscheiding houdt in dat je voor een bepaalde periode (meestal tussen de drie weken en de drie maanden) apart gaat wonen en zo weinig mogelijk contact hebt met elkaar. Het is een interventie die pas overwogen wordt als alle andere mogelijkheden zijn uitgeput of als partners elkaar voortdurend negatief beïnvloeden. Het is niet de bedoeling om in die periode te investeren in een andere relatie. Je kan een proefscheiding - liefst in samenspraak met een relatietherapeut - overwegen om verschillende redenen. Ofwel omdat je meer duidelijkheid wilt: wat betekent mijn partner nog voor mij? Zou ik hem missen? Wat voelen we nog of opnieuw voor elkaar als de escalerende machtsstrijd, irritaties en vijandigheid stoppen? Een andere reden om ervoor te kiezen is om de negatieve, destructieve spiraal te stoppen - soms in het belang van de kinderen. Het voordeel van een

proefscheiding is dat je even tot rust kan komen omdat je elkaar niet meer (of zo weinig mogelijk) beïnvloedt en dat je gaat beseffen wat de ander betekent, bijvoorbeeld doordat je zijn taken nu moet overnemen. Je beseft dus duidelijker wat je zou missen als de scheiding eenmaal definitief is. Als je toch verder wilt als koppel gebeurt dat op basis van een doordachte keuze. De nadelen zijn dat het het scheidingsproces vroegtijdig kan versnellen (vandaar dat je het het best onder begeleiding doet). Voor kinderen kan het verwarrend werken en ten slotte zijn er vaak logistieke problemen: het vinden van een aparte woongelegenheden, de opvang van de kinderen, allerlei praktische aspecten (bijvoorbeeld als je samen een zaak runt) ... Maar die twee laatste factoren gelden uiteraard evenzeer bij een definitieve scheiding.

Hebben lesbiennes typische fysieke trekjes?

Een tijdje geleden las ik in deze rubriek over de lichamelijke verschillen tussen homo's en hetero's. Nu vraag ik mij als lesbienne af of er ook typisch vrouwelijke lichamelijke verschillen zijn. Ik heb hoegenaamd geen problemen met mijn seksuele identiteit maar ik vind die kleine verschillen fascinerend. **Hanna, Gent**

Er is zonet een studie verschenen naar het verschil in stemgebruik tussen heteroseksuele en lesbische vrouwen. Jana Vandaele deed voor haar scriptie logopedie aan de faculteit geneeskunde en gezondheidswetenschappen een vergelijkend onderzoek over spraakkenmerken tussen een groep van 34 lesbische vrouwen en een controlegroep van 68 heteroseksuele vrouwen. Daaruit bleek dat de toonhoogte significant lager is bij lesbische vrouwen en dat ze sneller en minder gevarieerd spreken dan heteroseksuele vrouwen. Die resultaten maken duidelijker waardoor het komt dat mensen volgens verscheidene studies in staat zijn om de seksuele oriëntatie van sprekers te beoor-

delen uitgaande van hun spraak. Lesbische spraak wordt dus blijkbaar gekenmerkt door meer mannelijke, heteroseksuele spraakpatronen. Hoe dat komt weet men niet precies. Mogelijks is het een louter lichamenbiologisch verschil en dus aangeboren. Of het gaat om een psychologisch verschil: in dat geval gaat men ervan uit dat lesbische vrouwen zich (onbewust?) sterker identificeren met mannen. Een andere mogelijkheid is dat lesbische vrouwen zich een spraak eigen hebben gemaakt met de bedoeling om uitdrukking te geven aan hun seksuele oriëntatie, waardoor het gemakkelijker is om aansluiting te vinden bij andere lesbische vrouwen.

Kan EMDR me van mijn fobie afhelpen?

Als kind ben ik ooit gebeten door een hond, waardoor ik een fobie ontwikkeld heb. Als ik in de verte een hond zie begin ik al te zweten. Onlangs sprak een collega me over EMDR, een nieuwe techniek waarmee je trauma's uit je verleden zou kunnen verwerken. Zou ik met die techniek mijn fobie onder controle kunnen krijgen? **Ilse, Schoten**

EMDR is meestal aangewezen bij een post-traumatische stressstoornis. Als je een akelige, ingrijpende gebeurtenis hebt meegemaakt en je hebt die niet adequaat kunnen verwerken dan blijft ze je achtervolgen en invalideren. Francine Shapiro, een Amerikaanse psychologe en de grondlegster van EMDR, ontdekte die benadering bij toeval. Ze merkte dat als ze mensen snelle oogbewegingen liet maken terwijl ze hun traumatische ervaringen opriepen, de beelden verdwenen en de mensen zich 'bevrijd' voelden. Daarom dat zo was - en is nog steeds - niet helemaal duidelijk en zo werd EMDR het 'aspirantje' in de psychotherapie: men kan niet precies verklaren hoe het werkt maar in veel gevallen werkt het wel degelijk. Intussen is EMDR (wat staat voor *Eye Movement Desensitisation and Reprocessing*) heel po-

pulair geworden maar heb je nog steeds *believers* en *non-believers*. De behandeling is het meest aangewezen bij 'enkelvoudige traumata': eenmalige ingrijpende gebeurtenissen zoals geweldpleging, aanranding, een zwaar ongeval ... Dat in tegenstelling tot 'chronische traumata': langdurige akelige ervaringen zoals emotionele verwaarlozing in de jeugdijaren. In die zin zou je hondenfobie een indicatie zijn (het gaat om een eenmalige akelige ervaring) maar omdat het eerder om een fobie en niet echt om een extreem ingrijpend trauma gaat zijn ook twee andere beproefde benaderingen mogelijk, namelijk gedragstherapie (www.vvgt.be) en hypnotherapie (www.vhyp.be). Als je voor EMDR kiest kan je terecht op www.emdr-belgium.be. Psychotraumatologen zijn te vinden op www.bipe.be.

Ik ben verslaafd aan internetporno

Ik vrees dat ik misschien wel verslaafd ben aan internetporno. Als mijn vrouw niet thuis is surf ik meteen naar dergelijke sites en als ik 's nachts wakker word sta ik ervoor op. Wat me verontrust is dat ik het nu ook op kantoor doe. Ik ben bang dat ik betrapt zal worden maar ook naar mijn vrouw toe vind ik het niet fair. Ik zou er echt mee willen stoppen maar ik merk dat ik het heel moeilijk kan laten. **Frank, Hoogstraten**

Een seksverslaving verschilt eigenlijk niet van een drank-, eet-, gok- of rookverslaving. Kenmerkend is dat je iets doet wat je eigenlijk niet wilt maar dat je er geen greep op hebt: het is sterker dan je wilskracht. Nadat je het hebt gedaan volgt er meestal geen positieve bekrachtiging maar eerder onlust. Het obsessieel bezig zijn met (internet) seks heeft ook nadelige gevolgen: voor jezelf (onmacht, frustratie, zelfverwijt, schaamte), voor je relatie en - in jouw geval - ook voor je werk. Een eerste stap zou kunnen zijn dat je aan stimuluscontrole doet door de 'leverancier' van dat soort seksuele prikkels te verbannen. Dat kan door een filter te installeren op je pc. Als je je vrouw in

vertrouwen zou nemen (wat een bewijs is dat je er echt iets aan wilt doen) kan je haar de code laten inbrengen. Je kan ook steun zoeken bij internetzelfhulpgroepen zoals Sexaholics Anonymous of Sex Addicts Anonymous. Ze zijn vaak religieus geïnspireerd en hanteren dezelfde principes als die van de AA. Je kan kennismaken met hun filosofie op de site van hun grondlegger, dr. Patrick Carnes: www.sexhelp.com. Sommige auteurs zien een extreme preoccupatie met (internet)seks eerder als een dwangstoornis. In dat geval is een meer gedragstherapeutische aanpak aangewezen (www.vvgt.be).



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.