



## 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 is auteur van verschillende boeken over praktische psychologie.

### Heb je een vraag?

Mail je vraag naar [wilfried.vancraen@psychologies.be](mailto:wilfried.vancraen@psychologies.be). De redactie behoudt zich het recht voor om je vraag in te korten.

## Ik maak me altijd zorgen op voorhand

Als er iets staat te gebeuren maak ik me altijd enorm druk op voorhand. De hele tijd spelen er filmpjes in mijn hoofd over hoe het zal tegenvallen en hoe ik de ene stommitieit na de andere zal uithalen. Met als gevolg dat tegen het zover is, ik al zo opgedraaid ben dat ik er nog amper iets aan heb. Ik wil daar echt iets aan doen want het vreet energie. **NADIA, HOUTHALEN**

Ik denk dat veel mensen je anticipatiegewoonte zullen herkennen. Het is een begrijpelijk fenomeen: we streven allemaal naar wat zekerheid en door alle mogelijke scenario's te overlopen lijkt het alsof we ons gewapend hebben tegen alle potentiële tegenvallers. Voor een deel is dat in bepaalde gevallen ook zo. Als je hoort dat er een treinstaking is en je beslist om met de wagen naar je werk te gaan dan is het zinvol om even te anticiperen hoe je het best kan rijden. Maar zo'n 'voorbereiding' duurt maar even: je maakt met jezelf een afspraak - zo pak ik het aan - en daarna laat je het los. De anticipaties waar jij naar verwijst zijn echter absoluut niet constructief: in plaats van je te helpen maken ze je alleen maar meer gespannen en onzeker. Je kan je dus afvragen of het zinvol is om op een bepaalde situatie te anticiperen. Indien ja, neem een blad papier en schrijf een aantal afspraken met jezelf op. Daarna trek je er een dikke streep onder en denk je er niet meer over. Doe je dat ondanks jezelf toch, verwijst je pieker-ik dan naar de afspraken op je blad. Is het niet zinvol om te anticiperen, pas de gedachtestopmethode dan toe: je zegt heel krachtig tegen jezelf 'stop!'. Kwestie van het anticiperen niet langer te voeden met aandacht. Of je past eerder een boeddhistische houding toe: je wordt je bewust van je anticipatie, je aanvaardt ze voor wat ze is en vervolgens richt je je aandacht op iets anders, bijvoorbeeld je ademhaling of datgene wat je aan het doen bent. Wat je alvast kan anticiperen is dat je almaar meer vat zal krijgen op je anticipaties.

## Worden kinderen slimmer van klassieke muziek?

Onlangs las ik een artikel over het Mozarteffect. Volgens dat artikel zouden kinderen er baat bij hebben om regelmatig te luisteren naar klassieke muziek, vooral Bach. Het zou een effect hebben op hun schoolresultaten. Klopt daar iets van? **MIA, WUUSTWEZEL**

Het Mozarteffect is een aantrekkelijke theorie die veel mensen aanspreekt en heel geloofwaardig overkomt. Maar het is niet meer dan een taaie mythe die berust op een jammerlijke vergissing. In 1993 wou een psychologe testen of kinderen baat konden hebben bij het beluisteren van klassieke muziek om hun intellectuele capaciteiten te verruimen. Ze vormde drie groepen die dezelfde taak kregen: een groep luisterde tijdens de taak naar Mozart, een tweede kreeg een relaxatieopname te horen en een derde gewoon stilte. Vervolgens kregen de deelnemers dezelfde denkopdrachten en bleek dat de Mozartgroep het

beste resultaat haalde. Om een of andere reden is de pers, die sensatie rook, daar meteen opgesprongen en heeft die bevinding de wereld in gekegeld zonder dat er verder onderzoek gebeurde. Helaas, want later onderzoek kon die bevinding absoluut niet bevestigen. Maar het kwaad was geschied, de commercie was er als de kippen bij om allerlei gadgets op de markt te brengen. Kinderen konden plots 'hun intelligentie spectaculair vergroten' dankzij specifieke Mozartopnames die in allerlei speelgoed verwerkt werden. Gelukkig heeft die rage zich in Europa minder verspreid dan in de VS.

### LEES OOK

de andere antwoorden van Wilfried Van Craen en Klaar Hammenecker op [www.psychologies.be](http://www.psychologies.be)