

Hoe kan ik beter omgaan met pijn?

Ik moet regelmatig pijnlijke onderzoeken ondergaan en ik vraag me af of er manieren zijn om daar psychologisch beter mee om te gaan. Het is namelijk zo dat ik uit angst voor de pijn snel verkramp en daardoor nog meer pijn heb. **Linda**, Roeselare

Met behulp van cognitieve gedragstherapie kan je leren om negatieve anticipaties en rampdenken te couperen of om te buigen naar een meer constructieve perceptie. Ook allerlei vormen van afleiding zoals focussen op een andere plek in je lichaam, de sensaties van een stevig gebalde vuist, de tafels van vermenigvuldiging ... kunnen ervoor zorgen dat je niet langer focust op de pijnplek. Een andere invalshoek is het toepassen van relaxatietechnieken om je pijndrempel te verhogen. Onder begeleiding van een hypnotherapeut (zie www.vhyp.be) kan je leren om gevoelloosheid op te roepen in je hand en die gevoelloosheid te transfereren naar de pijnplek. Via hypnotherapie kan je ook dissociatietechnieken leren toepassen waarbij je een lichaamsdeel (bijvoorbeeld de arm waarin geprikt wordt) loskoppelt van de rest van je lichaam of je geest loskoppelt van je lichaam. Dat klinkt misschien bizar maar sommige mensen passen dat spontaan toe als ze pijn hebben: ze 'gaan weg' in hun geest - naar een vakantieplekje bijvoorbeeld - en zolang ze daar zijn zijn ze zich

niet zo bewust van de pijnsensaties. Recent onderzoek door neurowetenschapper Jarred Younger van Stanford University liet studenten pijnlijke prikkels ondergaan terwijl ze naar een foto keken van ofwel hun geliefde, ofwel een aantrekkelijke onbekende, ofwel geen foto. De resultaten waren opmerkelijk: de proefpersonen die keken naar de foto van hun geliefde gaven een beduidend lagere pijnscore aan dan degenen in de twee andere onderzoekscondities. Neurologe Lucy Brown van het Albert Einstein College of Medicine ging op dat spoor verder en kwam tot de vaststelling dat ook foto's van een kind of zelfs een geliefd huisdier hetzelfde effect konden hebben. Ten slotte onderzocht men ook of een sterke inbeelding van zo'n geliefd wezen een gelijkaardig effect kon hebben, en dat bleek inderdaad zo te zijn. En zo belanden we bij mindfulnessmeditaties waarbij je focust op je hartstreek en vervolgens van daaruit het beeld van een geliefd iemand oproept. Experimenteer, en wees gewoon nieuwsgierig naar wat voor jou het best helpt.

Mijn vriend heeft een slechte adem

Ik zit met iets heel vervelends. Een goede vriend van mij, die ik heel graag heb en met wie ik vaak weg ga, ruikt heel sterk uit zijn mond. Het is zo erg dat ik er misselijk van word en daarom altijd veel afstand tussen ons hou. Ik begin er nu ook al tegenop te zien om nog met hem af te spreken als ik een hele tijd tegenover of naast hem moet zitten zoals in de bioscoop of in een restaurant. Ik durf het hem niet te zeggen want ik ben bang dat hij het verkeerd zal opnemen. Hoe pak ik dit het best aan? **Lena**, Affligem

Net omdat het een goede vriend is zou ik overwegen om het toch te zegen. Is dat niet wat je mag verwachten van een goede vriendschap? Draai de rollen eens om: zou jij het niet appreciëren als een vriend moeite doet (en risico neemt) om je in te lichten over iets vervelends waar je je anders niet bewust van zou zijn? Je zou het voorzichtig kunnen doen door hem te zeggen dat je hem iets wilt vertellen wat delicaat is maar dat je hoopt dat die informatie hem kan helpen. Als je bang bent

om op tere tenen te trappen kan je eraan toevoegen dat het gaat om iets waar hij zich hoegenaamd niet bewust van is en waar hij ook niks aan kan doen. Geurproblemen van de mond hebben zelden te maken met een gebrek aan hygiëne maar zijn eerder het gevolg van tand- of internistische problemen. De kans is groot dat je vriend het enorm zal waarderen dat je de moed hebt om het aan te kaarten en zal je misschien zelfs heel dankbaar zijn.

Mijn man hoort me altijd uit

Wanneer ik thuiskom van mijn werk of wanneer ik ergens naartoe ben geweest vraagt mijn man me altijd de kleren van het lijf. Hij overloopt dan een hele lijst met vragen, tot in de meest absurde details (hoeveel mannen waren er, hoe vaak hebben ze naar je gekeken, hoe vaak heb je teruggekeken ...). Ik moet dan onmiddellijk en zonder aarzeling kunnen antwoorden, anders lieg ik volgens hem. Het wordt een echte hel voor mij en het is een ramp voor onze relatie. Hij zegt dat hij dat wel beseft maar dat hij er geen controle over heeft en dat ik moet meewerken. Maar hoe kan ik dat het best blijven doen?

Liesbeth, Maasmechelen

Ik vrees dat je man lijdt aan een obsessief-compulsieve stoornis die 'dwangmatig vraaggedrag' wordt genoemd. Door daar telkens op in te gaan neemt zijn spanning op het moment zelf wel af maar bekrachtigt je ook het dwangritueel: de volgende dag zal hij opnieuw zijn onzekerheid en spanning proberen op te heffen via een nieuw vraagritueel. Helaas neemt dergelijk intussen stevig geconditioneerd dwanggedrag zelden uit zichzelf af, integendeel, het wordt almaar dominantier en belast steeds meer de relatie. Je man heeft duidelijk nood aan professionele hulp. Relatietherapie heeft hier in eerste instantie geen zin, het is een individueel probleem dat het best via cognitieve gedragstherapie wordt aangepakt. Erkende

gedragstherapeuten kan je vinden op www.vvgt.be. Jullie relatie kan er wel erg door belast worden en in die zin kunnen jullie het best een paar keer samen naar een gedragstherapeut gaan. Op die manier kan daar afgesproken worden welke duidelijke, consequente houding jij kan aannemen tegenover het vraaggedrag van je man, wat overigens ook jou een houvast zal bieden. Zorg er intussen voor dat je zelf de niet te onderschatten emotionele stress die dit alles met zich meebrengt regelmatig kan ontlasten. Dat kan je door enerzijds iemand in vertrouwen te nemen (desnoods je huisarts), anderzijds door de spanning lichamelijk te ontladen via sport en relaxatietechnieken, yoga of meditatie.



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.

Ik kom alleen klaar als ik masturbeer

Ik ben tweeëntwintig en heb nog niet zo veel ervaring met seks. Wanneer mijn vriend en ik gemeenschap hebben kom ik nooit tot een orgasme, maar wanneer ik mezelf bevredig haast altijd. Ik durf het niet te zeggen tegen hem maar eigenlijk beleef ik niet zo veel plezier aan het vrijen met mijn vriend omdat ik niet klaarkom. Is er iets mis met mij of klikt het op dat vlak gewoon niet tussen ons? **Ine**, Diest

Er is helemaal niks mis met jou of jullie relatie, er zijn alleen spijtige maar wijdverspreide misverstanden in het spel. Het is een taaie mythe dat vrouwen klaarkomen door vaginale prikkeling, wat het geval is bij geslachtsgemeenschap. Freud is daar mede verantwoordelijk voor: hij vond dat een clitoraal orgasme 'infantiel' was en dus 'te vermijden'. Intussen weten we dat dat nergens op slaat en dat de meeste vrouwen omwille van anatomische redenen nu eenmaal niet vaginaal maar clitoraal orgastisch zijn. Bij masturbatie wordt de clitoris ruim geprikkeld, bij gemeenschap amper, vandaar dat je

bij zelfbevrediging wel klaarkomt en bij coïtus niet. Als je in het laatste geval ook een orgasme wilt krijgen kan je experimenteren met houdingen waarbij de clitoris gemakkelijker geprikkeld raakt: de 'hondjeshouding' is er zo eentje. Ik zou je ook aanraden om je vriend (stapsgewijs) te vertellen wat voor jou prikkelend is en waar je opgewonden van raakt. Je kan hem ook tonen hoe hij je manueel kan prikkelen. Tijdens de geslachtsgemeenschap kan dan al eens 'een handje toegestoken worden'.