

Hoe laat ik mijn verleden los?

Ik heb soms het gevoel dat mijn verleden me belast. Niet dat ik therapie nodig heb of zo, maar ik heb het gevoel dat ik sommige gebeurtenissen blijf meedragen die ik beter van me af zou schudden. Ik weet echter niet hoe. **Marieke**, Kasterlee

Soms zouden we bepaalde ervaringen willen wissen, maar we mogen niet vergeten dat we als mens de som zijn van onze ervaringen. Als een herinnering blijft zeuren kan je je misschien eens afvragen of je voldoende geleerd hebt uit die ervaring. En als je die herinnering kan laten terugkeren naar de plek waar ze hoort - het verleden - zou je haar plaats kunnen opvullen met een positieve ervaring uit het verleden. Volgende oefening van psychotherapeute Yvonne Dolan (auteur van onder andere *Stap voor stap*) kan je daarbij helpen: 'Denk eens aan een ervaring in je leven waarvan je zou willen dat je ze zou blijven herinneren. Welke nuttige lessen heeft die

ervaring je geleerd? Hoe heeft datgene wat je geleerd hebt zich in de praktijk omgezet? Wat zou voor jou de gezondste, meest aangename manier zijn om in de toekomst uitdrukking te geven aan wat je geleerd hebt van die ervaring (Of, als dat al gebeurt, wat moet er veranderen opdat het nog iets meer zou gebeuren?) Op welke manier zou dat merkbaar zijn in je gedrag? Welke verschillen zou je opmerken? Wat zouden anderen opmerken? Wat zou het positieve resultaat daarvan zijn? Wat zou het kleinste teken zijn dat toont dat je dat aan het doen bent in je dagelijks leven? Overloop daarna alle vragen opnieuw, maar dit keer met een ervaring die je zou willen vergeten.

Zijn mijn man en zoon echt depressief?

Onlangs zei mijn zoontje van tien dat hij 'depressief' was. Mijn man zegt dat ook wel eens. Ik weet dan nooit goed hoe ik daarop moet reageren. Depressie is in mijn ogen een ernstige ziekte en in hun geval gaat het gewoon om een dipje. Ik zeg dan ook tegen mijn man dat hij dat woord niet zo snel moet gebruiken, want dat onze zoon dat overneemt. Daar is hij dan daar boos om: ik minimaliseer volgens hem.

Anja, Geraardsbergen

Het woord depressie is een containerwoord geworden waarmee mensen heel uiteenlopende dingen bedoelen. Wanneer patiënten in mijn praktijk zeggen dat ze depressief zijn dan stel ik voor om dat woord niet langer te gebruiken maar om het te vervangen door een eigen woord of beeld dat accurater weergeeft wat ze precies voelen. De ene spreekt dan van 'moe' (bijvoorbeeld 'het moe zijn') of van een gemis. Iemand had het over de kleur zwart, een ander noemde het 'tegen een muur botsen'. Misschien kan jij ook eens aan je man en zoon vragen wat ze precies voelen als ze zeggen dat ze depressief zijn. Veel mensen denken dat ze depressief zijn als ze niet vrolijk of enthousiast zijn. Je wat eenzaam, gefrustreerd of verdrietig voelen is des mensen:

zolang dat gevoel niet blijft aanhouden is er hoegenaamd niks mis mee. Onderzoek heeft aangetoond dat stress de meest frequente oorzaak voor depressie is. Mensen kunnen heel wat druk aan maar als die blijft aanhouden zonder dat je er grip op hebt en zonder dat er uitzicht is op verandering reageert je organisme met een depressieve reactie. Of dat laatste het geval is bij je man en je zoon lijkt me eerder onwaarschijnlijk, zo'n vaart lijkt het niet te lopen. Toch zou ik aanraden om hen aan te moedigen om te praten over wat ze voelen, en dat depressiewoord achterwege te laten. Geef hen echter niet het gevoel dat ze enkel op die manier aandacht krijgen. Vooral blijven praten over de gewone en de leuke dingen van het leven dus.

Ik lijk wel koopverslaafd

Het valt me op dat ik periodes heb waarin ik keer op keer spijt heb van een aankoop. Ik zie zelf niet meteen het verschil tussen 'goede' dagen waarop ik mezelf onder controle heb en 'slechte' dagen waarop ik voorgeprogrammeerd lijk om mijn bankrekening in het rood te jagen. Zijn er factoren die een rol kunnen spelen en die ik niet zie? **Linda**, Ekeren

Er is nogal wat onderzoek gedaan naar koopgedrag en één ervan komt alvast op de prop-pen met voor jou relevante informatie. Uit het onderzoek blijkt dat mensen veel gevoeliger zijn voor enerzijds tactiele informatie wanneer ze zich minder goed in hun vel voelen (een dipje hebben, wat gestresseerd of angstig zijn ...) en anderzijds voor visuele informatie wanneer ze zich goed voelen. Het eerste heeft ermee te maken dat je in kwetsbare periodes meer op zoek bent naar veiligheid en dat die in eerste instantie tactiel in kaart wordt gebracht - vandaar dat je tastzin dan veel gevoeliger is. Mensen hebben door de evolutie geleerd om fysisch af te tasten wat veilig en onveilig is. In zo'n periode zal je bijvoorbeeld ook meer ontvankelijk zijn voor tactiel lichamelijk contact zoals een omhelzing of een schouderklopje. Wanneer je goed

in je vel zit ben je daarentegen meer visueel ingesteld: je hebt meer oog voor vormen en kleuren, de schoonheid van de dingen, de charme van details. Vertaald naar koopgedrag wil dat zeggen dat je in periodes dat je goed in je vel zit beter niet aan het shoppen gaat voor wat het oog graag lust, want die prachtige maar op zich niet noodzakelijke chaise longue zal veel moeilijker te weerstaan zijn. Omgekeerd, in periodes dat je je slecht voelt, mijd je het best aankopen waar het tactiele een dominante rol speelt. Laat die dure boetiek met exclusieve sjaals van mohair en zijde die je op dat moment haast onweerstaanbare troost en comfort bieden links liggen. Doe eens het experiment en let op het omgekeerde: koop met je vingers als je minder goed in je vel zit en met je ogen als je een dipje hebt.

Mijn man en ik verwijten elkaar van alles

Mijn man en ik verwijten elkaar voortdurend van alles. Het gaat zelfs zo ver dat hij me verwijt dat ik hem te veel verwijten naar het hoofd slinger en vice versa. Soms kan dat behoorlijk escaleren en een hele avond verpesten. We hebben het er al vaker over gehad dat dit moet stoppen maar we vinden de juiste manier niet. **Ellen**, Bertem

Wat ik jullie zou aanraden is om jullie verwijten om te zetten in wensen. Telkens als je op het punt staat om de ander een verwijt te maken omwille van iets wat hij doet of net niet doet slik je dat verwijt in en vraag je je af wat je zou willen dat de ander (niet) doet. Vervolgens spreek je die wens uit. Daarbij let je op een paar punten: formuleer je wensen zo concreet mogelijk en in gedragstermen (in termen van wat de ander concreet kan doen). Dus niet: 'Ik zou willen dat we wat meer samen waren'. Wel: 'Ik zou graag hebben dat we elke vrijdagavond samen naar de film of uit

eten gaan'. Formuleer je wensen positief. Dat wil zeggen dat je de nadruk legt op wat je zou willen en niet op wat je ergert. Dus niet: 'Ik zou willen dat je wat minder rommel maakt'. Maar wel: 'Ik zou graag hebben dat je 's ochtends de ontbijttafel afruimt voor je naar je werk vertrekt'. Begin niet met hete hangijzers maar met kleine dingen die niet te moeilijk zijn voor de ander. Let erop dat de inzet van beide kanten even sterk blijft en vergeet ook humor niet.



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