

Ik ben te afhankelijk van mijn man

Mijn man ziet me als zijn meid. Hij houdt nooit rekening met mij en doet gewoon zijn zin in het leven. Maar hoe slecht hij me ook behandelt, ik doe alles opdat hij me niet zou verlaten. Iedereen zegt dat ik te afhankelijk van hem ben. In mijn hoofd weet ik dat dat waar is maar in mijn hart kan ik hem niet loslaten. **Gerda**, Mol

Volgens dokter John Marsden, hoofd van het British National Addiction Center is liefde verslavend, net zoals cocaïne of speed. Ook volgens biologisch onderzoek zijn er aanwijzingen genoeg dat liefde en verslaving neurobiologisch heel wat gemeen hebben. Psycholoog Vincent Peele, auteur van *Love and addiction*, heeft een aantal criteria opgesteld om gezonde relatievorming te onderscheiden van verslavende: Heeft elke partner een voldoende sterk geloof in zijn waardevolheid als individueel persoon? Zijn de partners er als individuen op vooruitgegaan sinds ze een relatie hebben? Van buitenaf bekeken, bijvoorbeeld door een derde: zijn ze sterkere, aantrekkelijkere, rijkere personen geworden en kunnen ze die groei toeschrijven aan de relatie? Blijven de partners waardevolle activiteiten ontwikkelen buiten de relatie, inclusief betekenisvolle relaties met anderen? Is de relatie geïntegreerd in of eerder afzijdig ontwikkeld van het totale leven van de

partners? Zijn de partners in staat om toe te laten dat de ander nieuwe territoria ontwikkelt, en dat zonder possessieve of jaloerse reacties te vertonen? Zijn de geliefden ook elkaars vriend? Zouden ze met elkaar blijven omgaan en steun kunnen geven ook al zouden ze geen exclusieve partnerrelatie meer hebben? Die vragen verwijzen naar een ideaalbeeld, en uiteraard is het niet de bedoeling om daarin perfectie na te streven. Maar het zijn wel elementen die een lichtje kunnen doen knipperen op het dashboard van ons relationeel functioneren, wanneer te veel elementen op een te intense manier een verschuiving maken naar ongezonde afhankelijkheid. Als je je sterk herkent in die beschrijving zou ik je aanraden om hulp te zoeken bij een CAW (www.caw.be) of GGZ (www.geestelijke-gezondheid.be). Je hebt steun nodig om de kracht te vinden om op een correcte maar consequente manier je emotionele afhankelijkheid van je partner te overwinnen.

Hoe overwin ik mijn vlieg angst?

Ondanks mijn vlieg angst heb ik voor het eerst in mijn leven toegezegd om te vliegen: ik wil mijn angst overwinnen omdat mijn dochter voor een jaar in het buitenland zit. Het is maar een korte vlucht maar toch ben ik ontzettend bang dat het vliegtuig zal neerstorten en dat ik het er niet levend van af ga brengen.

Linda, Betekom

Vlieg angst is zoals elke fobie een geconditioneerde, onredelijke angst met sterk vermijdingsgedrag. Dat je dat laatste gaat doorbreken is een eerste, grote stap naar een oplossing. Een korte vlucht is ideaal, want het is belangrijk om de confrontaties stap voor stap aan te gaan. Door de ervaring van een vlotte vlucht zal je organisme leren dat niet gebeurt wat je vreest, en dat is een belangrijke correctieve ervaring waar je in de toekomst naar terug zal kunnen grijpen. Uiteraard zijn er geen zekerheden in het leven maar statistisch gezien is het veel gevaarlijker om de auto te nemen dan het vliegtuig, terwijl je je wellicht niet laat afschrikken om met de wagen te rijden. Een eerste facet

is dus het doen: de confrontatie aangaan. Een tweede facet is het denken. Je angst wordt wellicht uitgelokt door onrealistische opvattingen en voorspellingen. Daarom zou ik je voorstellen om net voor je vertrekt en zo nodig tijdens de vlucht te noteren wat je vreest dat er zal gebeuren. Na de vlucht vergelijk je die gedachten met de realiteit en schrijf je op wat je ervaren hebt. Voor de terugvlucht neem je die nota's nog even door. Ten slotte zou het ook nuttig zijn om je emotionele stress wat beter onder controle te krijgen net voor en tijdens de vlucht. Daartoe kan je relaxatietechnieken toepassen. Ook één of twee glaasjes wijn kunnen wonderen doen.

Mijn man wil vaker seks dan ik

Mijn man heeft een veel grotere behoefte aan seks dan ik. Dat is iets wat al lang speelt tussen ons maar tijdens onze vakantie is de situatie geëscaleerd. Ik wist dat mijn man de vakantie zag als het ideale moment om onze seksuele relatie op te krikken, dus ik was me op voorhand al druk aan het maken. Toen hij me de eerste nacht in onze hotelkamer begon te strelen ben ik huilend naar de badkamer gelopen. De volgende dagen hebben we daar veel over gepraat maar we blijven ons allebei onbegrepen en gefrustreerd voelen. **Ria**, Wingene

De ene heeft meer zin dan de ander en wat voor de ene meer dan genoeg is is voor de ander veel te weinig. Kortom, niet de frequentie is het probleem maar het verschil in beleving: elk heeft zijn 'waarheid' over wat hij normaal vindt. En dus zitten jullie in een soort machtsstrijd om het gelijk, waarbij de ander zich niet gezien voelt in zijn beleving van het probleem. Elk blijft bij zijn standpunt, maar daardoor ook in de kou, want geen van beiden krijgt (h)erkenning voor hoe het voelt. Er is te weinig empathie in jullie verhaal. Daarom zou ik jullie een oefening willen aanraden die ik beschreven heb in *Meer zin in seks* en die jullie afzonderlijk kunnen doen en nadien samen kunnen bespreken. Opdracht voor je man: ga ergens gemakkelijk zitten waar je niet gestoord kan worden. Ga vervolgens in je herinnering terug naar een ervaring of situatie waarin het je veel moeite heeft gekost om iets te veranderen (bijvoorbeeld je comfortabele maar niet zo boeiende job opgeven). Hoe heb

je die situatie ervaren? Een man die ik in therapie die vraag stelde antwoordde: 'Ik heb toen ervaren dat verandering een traag en moeizaam proces is, het vraagt tijd'. Opdracht voor jou: hetzelfde als voor je man, maar jou zou ik willen uitnodigen om in je herinnering terug te gaan naar een situatie of periode waarin je op iets gefixeerd was, zo erg dat je er voortdurend aan dacht. Hoe heb je dat toen ervaren? Een vrouw vertelde me dat het bij haar de herinnering opriep aan een lange periode in haar leven waarin ze een heel sterke kinderwens had. Toen ik vroeg of ze een link zou kunnen leggen met haar huidige seksuele moeilijkheden en specifiek de beleving van haar partner zei ze: 'Het is begrijpelijk dat als je erg naar iets verlangt, je er voortdurend mee in je hoofd zit'. Als de gelegenheid zich voordoet vertellen jullie elkaar wat je bij die oefening ervaren hebt en maak je de ander duidelijk dat je goed kan begrijpen hoe hij of zij zich erbij voelt.

Ik erger me veel te snel

Ik kan me verschrikkelijk ergeren als mensen niet correct zijn. In het verkeer - als ze voorbij schieten bij het ritsen bijvoorbeeld - erger ik me zo erg dat mijn meerijdende collega lachend zegt dat ze een cursus reanimatie gaat volgen omdat ze er zeker van is dat ik nog eens een hartaanval ga krijgen in de auto. Maar ik doe het de hele dag door, waardoor mijn humeur de laatste tijd snel onder het vriespunt komt te liggen. **Erik**, Hoogstraten

Een eerste tip: leer er anders naar kijken. De fout die we maken als we verongelijkt zijn is dat we verwachten dat anderen correct moeten zijn, en dat zijn ze nu eenmaal af en toe niet. Er is dus een verschil tussen wat je verwacht (het 'plaatje') en de realiteit. Een betere uitgangspositie zou zijn dat je dat wel zou willen, en dat je ook je best zal doen opdat ze je correct zouden behandelen, maar dat je dat niet altijd in de hand hebt. Als je dan gedaan hebt wat je kon zeg je

tegen jezelf: 'en nu laat ik het los, want anders word ik er zelf het slachtoffer van en dat wil ik niet, ik wil noch mijn levenskwaliteit noch mijn energie verliezen'. Pas buikademhaling toe en laat met elke uitademing je ergernis wegvloeien. Of - als je thuis bent - neem een douche en stel je voor hoe alle ergernis van je afgespoeld wordt en met het water verdwijnt. Mindfulness training is ook het overwegen waard.



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.