

Ik kan geen naakt mannenlichaam zien

Ik ben een man van 56 met een zogenaamde 'trechterborst'. Tijdens mijn jeugd werd ik daar zwaar mee gepest. Hoewel het in eerdere relaties nooit als onaantrekkelijk ervaren werd heb ik een fobie ontwikkeld voor het mannelijk bovenlichaam. Als ik vroeger in het bijzijn van een vriendin mannelijk naakt zag - dat overal aanwezig is via de media - werd ik telkens woedend. Ook heb ik een grote nood aan controle ontwikkeld: willen weten waar mijn vriendin is, wat ze ziet ... Mijn huidige relatie lijdt eronder. **Mark**, Edegem

Het gaat hier om een ernstige fobische en obsessieve preoccupatie die je hebt ontwikkeld op een kwetsbare leeftijd waarop de mannelijke identiteit wordt opgebouwd aan de hand van - helaas - heel stereotiepe (machosymbolen). Als je dan een 'trechterborst' hebt zie je dat al snel als 'falen' wat mannelijke aantrekkelijkheid betreft. De mentale constructie van inferioriteit die je als kind aan die lichamelijke conditie gekoppeld hebt heeft zich tegen alle redelijkheid in bij jou ook als volwassene doorgezet. Daardoor blijf je je 'bedreigd' voelen en heb je altijd geprobeerd om te vermijden dat je partners 'perfecte borstkassen' (lees: aantrekkelijkere mannen) te zien kregen. Als die strategie

dreigde te mislukken kreeg je een paniecreactie die zich manifesteerde in een woede-uitbarsting. Een uitloper daarvan is je controlegedrag, als een manier om de 'bedreiging' te neutraliseren. Je fobische reactie en dwangmatig controleergedrag zijn intussen geconditioneerd geraakt. Om die reden raad ik je aan om een gedragstherapeut te raadplegen die je een methodisch hanteergedrag kan aanleren om die conditionering te doorbreken. Ik kan me ook voorstellen dat de belasting op je relatie niet min is. Je kan eventueel overwegen om een kortdurende relatietherapie te starten. Een erkende gedrags- of relatietherapeut in jouw streek vind je respectievelijk op www.vvgt.be en www.bvrgs.be.

Mijn gesprekken vallen vaak stil

Ik vermijd feestjes en recepties omdat ik nooit goed weet wat ik moet zeggen. Het lukt me wel om iemand aan te spreken maar daarna valt de conversatie snel stil. Ik ben er intussen zo op gefixeerd dat ik al gespannen ben als ik ergens heen moet waar er verwacht wordt dat je sociale contacten legt - en voor mijn werk gebeurt dat helaas vaak. **Dieter**, Ronse

Eerst en vooral: *it takes two to tango*. Je lijkt te vergeten dat je gesprekspartner evenzeer verantwoordelijk is voor hoe een gesprek verloopt. Veel mensen hebben het lastig in het sociale verkeer, maar doordat je zo gefixeerd bent op jezelf en je eigen tekortkomingen merk je dat wellicht niet op. Het zou nochtans je zelfzekerheid bevorderen mocht je in zulke 'faalsituaties' (want zo ervaar jij dat) de oorzaak niet enkel bij jezelf zoeken maar ook het aandeel van de ander in kaart brengen. Vaak ligt er een vorm van perfectionisme ten grondslag aan onze teleurstelling als gesprekken niet vlot lopen. We hanteren daarbij een onrealistisch plaatje van het ideale gesprek. Als een gesprek dan wat hapert toet-

sen we dat aan het plaatje en blijven we achter met frustratie. Maar we vergeten daarbij dat er niks mis is met een stroef gesprek, dat is nu eenmaal des mensen. Een tweede vorm van perfectionisme manifesteert zich soms ook in onze verwachting om met een origineel onderwerp uit de hoek te komen. Zet jezelf niet onder druk en gebruik je zintuigen. Kijk om je heen, luister, ga eens na of je lichamen iets opvalt. Een paar voorbeelden: 'Het is hier opvallend rustig om zo midden in de stad te wonen, vind je niet?', 'Dat smaakt wel zo'n wijntje. Ben jij een wijnliefhebber?'. Op die manier heb je meteen onderwerpen waar je gesprekspartner over kan meepraten.

Onze kinderen ergeren zich aan elkaar

Binnen ons nieuw samengesteld gezin zijn er vaak hoogoplopende irritaties tussen de kinderen. De ene ergert zich aan het feit dat de andere zo lang de badkamer gebruikt, de andere krijgt het dan weer op zijn heupen van de luide muziek van de ene. Soms vragen mijn vriend en ik ons zelfs af of we er wel goed aan gedaan hebben om te gaan samenwonen. Hoe kunnen we de kinderen en onszelf beter leren omgaan met die irritaties? **Lieve**, Heverlee

Een nieuw samengesteld gezin is een complex systeem dat zijn evenwicht nog moet vinden, maar er zijn wel een paar dingen waar je extra aandacht aan kan besteden. Als je met (nieuwe) anderen je leefruimte moet delen ontstaat er een grote behoefte aan een 'vluchtheuvel', een plek waar je je kan onttrekken aan de beïnvloedingssfeer van de anderen. Zeker als het sociaal verkeer druk is is die behoefte groot. Zo'n figuurlijke vluchtheuvel is een plek waar je kan bekomen van de drukte in huis, van het (soms te veel) rekening moeten houden met elkaar. Een plek waar je je batterijen kan opladen. Je zou je kunnen afvragen of alle medebewoners (dus ook de ouders) wel zo'n plek hebben. Voor de kinderen is dat meestal hun kamer, maar als ze die moeten delen is dat geen vluchtheuvel meer. Als er onvoldoende vluchtheuvels zijn

gaat men er maken in de gemeenschappelijke ruimtes. De badkamer is daar een illustratie van. Dat is namelijk een plek die je, net zoals de WC, op slot kan doen en waar je ongestoord een tijdje kan vertoeven. Ook hoofdtelefoons kunnen de functie van vluchtheuvel vervullen: je sluit je af van de anderen, je hoeft niks te horen en dus ook niet te reageren. Ga eens na of je wat extra vluchtheuvels in huis kan creëren: een plekje op zolder, in de garage, een tuinhuisje, een tent of kamp voor de kleinsten. En vergeet vooral jezelf niet! Een laatste tip: vraag elk gezinslid om een lijstje bij te houden van wat hem of haar ergert. Hou elke week een 'teamvergadering' waarbij het lijstje overlopen wordt, maar vraag aan iedereen om elk irritatiepunt op hun lijstje op voorhand om te zetten in een wens, en alleen die laatste te formuleren.

Ik heb constant ruzie met mijn man

Mijn man en ik maken voortdurend ruzie over de meest banale dingen en we geraken er nooit uit. Waar zou dat aan kunnen liggen? **Hilde**, Overijse

Als mensen met elkaar communiceren doen ze dat op twee niveaus: op inhoudsniveau en op relatieniveau. Bijvoorbeeld: A zegt tegen B: 'ga je nu weer weg', waarop B antwoordt: 'hoezo, weer, ik ga bijna nooit meer weg'. Op inhoudsniveau zeggen ze wat ze zeggen. Op relatieniveau zeggen ze echter iets belangrijks over hoe ze de relatie zien. Zo zou het kunnen dat A zegt: 'zie mij als iemand die zich in de steek gelaten voelt' of 'ik zie onze relatie als een relatie waarin er veel meer samen gedaan moet worden'. En het zou kunnen dat B zegt: 'zie mij als iemand die zich gevangen voelt' of 'ik zie onze relatie als een relatie waarin we elkaar meer ruimte moeten geven'. Omdat mensen zelden rechtstreeks praten

over wat ze verwachten van hun relatie proberen ze dat duidelijk te maken via de onderwerpen waarover ruzie wordt gemaakt. Het zou echter veel duidelijker en constructiever zijn mochten partners rechtstreeks gaan praten over wat ze van elkaar verwachten in een bepaalde fase van hun relatie. Pas door expliciet de relatieboodschappen uit te spreken in plaats van via talloze variaties op banale thema's kan er gezocht worden naar een compromis, een nieuw evenwicht. Ik zou jullie dan ook voorstellen om eens vaker te gaan samen zitten en het te hebben over hoe jullie de relatie zien, wat jullie van elkaar verwachten, waar de verschillen liggen en waar jullie elkaar in tegemoet kunnen komen.



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.