

Heeft mijn partner borderline?

Ik heb moeite met het feit dat mijn nieuwe partner zo extreem reageert in alles. Het ene moment hemelt ze onze relatie op, het volgende wil ze ermee stoppen. Dat patroon heeft zich nu al een paar keer herhaald en het put me behoorlijk uit omdat het allemaal zo heftig is. Mijn huisarts heeft me toevertrouwd dat hij vreest dat mijn vriendin borderline heeft. Wat houdt dat precies in? **Pat**, Liedekerke

Ik zeg dit wel vaker, maar ik blijf het benadrukken: mensen zijn altijd meer dan 'etiketten' en mijn inziens kan men anderen beter niet reduceren tot een diagnostisch label. Anderzijds kan het wel verhelderend zijn om te begrijpen wat er aan de hand is en biedt zo'n inzicht soms ook troost. Om te kunnen spreken van borderline moet voldaan zijn aan minimaal vijf kenmerken uit een lijst van negen. Het belangrijkste kenmerk is extreme verlatingsangst die zich kan manifesteren op verschillende manieren. Belangrijke anderen - en dus ook de partner - worden afwisselend geïdealiseerd en gekleineerd. Er is vaak sprake van roekeloos, impulsief of ongecontroleerd gedrag en er wordt wel eens bedreigd met suicide en/of automutilatie. Er is ook vaak sprake van driftbuien. Er zijn bovendien wisselende stemmingen die doen denken aan de manisch-depressieve fasen van iemand met een bipolaire stoornis. Het verschil is echter

dat bij een bipolaire stoornis de sterk wisselende stemmingen uitgelokt worden door neurologische factoren en los staan van gebeurtenissen. Bij zo iemand kan een depressieve fase dus optreden terwijl alles goed gaat en een manische fase terwijl alles slecht gaat. Bij iemand met borderline daarentegen is de wisselende stemming altijd een reactie op wat er gebeurt in de omgeving. De situatie vormt de aanleiding en de reacties duren meestal veel korter (meestal een paar uur, uitzonderlijk een paar dagen) dan bij iemand met een bipolaire stoornis. Hoewel we niet mogen vergeten dat het grootste leed zonder twijfel door de persoon zelf geleden wordt is het duidelijk dat de belasting voor de partner groot kan zijn. Zelfhulpgroepen kunnen enige steun bieden, maar ook specifieke literatuur zoals *Omgaan met borderline - Een praktische gids voor naastbetrokkenen* van Erwin van Meekeren en Hans de Jong.

Is regressietherapie betrouwbaar?

Kan je met regressietherapie teruggaan naar vorige levens? Ik heb altijd al het gevoel gehad dat ik een eerder leven heb gehad en dat de moeilijkheden die ik ondervind het gevolg zijn van trauma's die ik toen heb opgelopen. Wat is jouw visie daarop? **Linde**, Mechelen

Er zijn inderdaad een paar zeldzame auteurs, zoals de Nederlandse psychotherapeut Cladder, die uitgaan van de mogelijkheid tot regressie naar vorige levens. Zelf sta ik daar sceptisch tegenover omdat er geen enkel wetenschappelijk bewijs voor is. Wel zijn er enkele academisch hoogstaande hypnotherapeuten als dr. Cheek, die stelt dat je met hypnose kan teruggaan naar je belevingen tijdens de bevalling, of zelfs in

de baarmoeder. Het gebeurt inderdaad wel eens dat mensen met bepaalde klachten (bijvoorbeeld een stikgevoel of een beklemming) tijdens een regressie terecht komen in dergelijke herbelevingen. In de meeste gevallen zijn die echter te duiden als een gevolg van zelf-suggestie, projectie en verwachtingen van de persoon in kwestie, en ook van de suggestieve beïnvloeding door de psychotherapeut.

Ik heb moeite met loslaten

Ik heb het er moeilijk mee om dingen te aanvaarden die ik niet kan veranderen. Ik blijf er maar over piekeren. Een voorbeeld: door een ernstige blessure kan ik niet meer sporten, terwijl dat mijn belangrijkste uitlaatklep was. Volgens de dokter kan het nog jaren duren voor ik weer intensief mag bewegen. Dat is nu al een half jaar zo, maar ik kan er nog steeds intens gefrustreerd om worden. Ik weet niet wat ik kan doen om dat te veranderen. **Elsie**, Mariakerke

Het is moeilijk om iets wat belangrijk voor je was te moeten loslaten en te aanvaarden dat het misschien niet meer zal veranderen. Er zijn heel wat psychologische theorieën over aanvaarding, maar wat me zelf recentelijk trof was een anekdote die ik las in een interview met Marc Gonsalves, een man die vijf jaar lang in de meest gruwelijke omstandigheden gegijzeld is geweest door de Colombiaanse guerrillabeweging FARC. Hij zei: 'Er komt een moment dat je onder ogen moet zien dat die gijzeling nog jaren kan duren. Dat is moeilijk, bij mij heeft het zeker drie jaar geduurd, maar op een dag was het zover. Ik zei tegen mezelf: "Dit is nu mijn leven. Ik ben een gevangene, ik doe alles wat ze me opdragen, and *this is it*". Het was geen fatalisme, hij legde zich gewoon neer bij een situatie waar hij toch niks

aan kon veranderen. Vanaf toen keek hij ook meer naar de toekomst: "Straks ga ik Spaans volgen bij die gevangene" of "Ik ga morgen fitness doen". Vervang 'gijzeling' door jouw ervaring en je zal merken dat zijn woorden net zo zinvol zijn. Zonder het zelf te beseffen had Gonsalves een vorm van mindfulness toegepast. Ik denk dat dat ook voor jou de meest aangewezen benadering is. Omwille van het dominante piekeren zou ik opteren voor de MBCT-variant, Mindfulness Based Cognitive Therapy. Daarin komen westerse cognitieve psychologie en oosterse boeddhistische wijsheid tot een werkzame kruisbestuiving. Je kan bijvoorbeeld terecht bij www.aandacht.be, www.wakkerworden.be of een kennismaking volgen bij www.polariteit.be.

Ik val moeilijk in slaap

Doordat we in een drukke overgangperiode zitten op het werk heb ik last om in te slapen. Mijn vriend stelde voor om net als hij een trappist te drinken voor het slapengaan. En inderdaad, sindsdien val ik meteen in slaap maar ik word wel veel vroeger wakker. Is het echt zo dat alcohol tot doorslaapproblemen leidt? Mijn vriend beweert daar nochtans geen last van te hebben. **Freya**, Grimbergen

Als we naar de recente onderzoeken kijken (de impact van alcoholgebruik op slaap wordt al meer dan vijftig jaar onderzocht) dan is er één studie die bijzonder interessant is als reactie op je vraag. Ze onderzocht namelijk of er een verschil is tussen mannen en vrouwen. Op honderd proefpersonen waren er zeventig vrouwen en dertig mannen. Ze kregen ofwel een placebo ofwel alcohol. Vervolgens werd een hypnogram afgenomen in een slaaplabo. Daaruit bleek dat de proefpersonen die voor het slapengaan alcohol hadden gedronken een veel slechtere slaapkwaliteit hadden: ze

werden vaker en vroeger wakker. Maar wat vooral opviel was het verschil tussen mannen en vrouwen. Bij die laatsten was de slaapkwaliteit veel sterker verstoord dan bij mannen. Volgens onderzoekers zou dat te maken hebben met het verschil in alcoholmetabolisme. Vooral bij vrouwen in de menopauze die 's nachts opvliegers hebben zou het gebruik van alcohol als inslapertje een negatieve impact hebben op de slaapkwaliteit. Misschien kan je je vriend verleiden om de trappist te verruilen voor een meer natuurlijk en gezonder alternatief. Een uitgebreide vrijpartij bijvoorbeeld.



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.