



## 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 is auteur van verschillende boeken over praktische psychologie.

### Heb je een vraag?

Mail je vraag naar [wilfried.vancraen@psychologies.be](mailto:wilfried.vancraen@psychologies.be). De redactie behoudt zich het recht voor om je vraag in te korten.

## Ik kan niks goed doen in mijn ogen

Als er iets negatiefs gebeurt heb ik de gewoonte om dat almaar te herkauwen. Mijn man zegt dat ik nooit iets goed kan doen in mijn eigen ogen. Dat is allicht het gevolg van mijn negatief zelfbeeld. Ik wil ervan af want mijn dochtertje begint net hetzelfde te doen.

CHRISTINE, EDEGEM

In mijn boek *Lessen in levenskunst, de praktijk van het positief denken* stel ik de attributietheorie van Seligman voor om negatieve zelfuitlatingen aan te pakken. Hij gaat ervan uit dat mensen altijd willen verklaren waarom dingen fout lopen (falen) of lukken (succes), maar omdat er niet altijd een verklaring voorhanden is gaan ze die dikwijls in hun hoofd construeren - dat noemt men attribueren. Uit zijn onderzoek blijkt dat mensen met een negatief zelfbeeld de verklaring voor faalsituaties louter bij zichzelf leggen, en voor successituaties externe factoren aanhalen. Als bij het koken een gerecht niet zo geslaagd blijkt zullen ze denken: zie je wel, ik kán dat niet, koken. En als het wel lukt dan wuiven ze het 'succes' snel weg met een externe attributie: 'ach, het was een gemakkelijk recept'. Kortom, lukken heeft niks met hen te maken, falen des te meer. De attributiestijl van mensen met een positief zelfbeeld is veel genuanceerder. Misschien kan je beginnen letten op je attributiestijl bij kleine, dagdagelijkse faal- en succeservaringen en jezelf corrigeren als je jezelf betrapt op een negatieve stijl. Waarom-vragen kunnen nuttig zijn als je er iets uit leert door jezelf een antwoord te geven. Als je jezelf afvraagt 'waarom lukte dat nu niet' en je kan een antwoord geven dan kan je daar iets uit leren (bijvoorbeeld: dat gerecht is niet zo goed gelukt omdat ik mijn oven niet voorverwarmd had). Maar vaak gaat het om retorische vragen die eigenlijk verkapte beweringen zijn. Die vragen zijn een negatieve zelfuitlating: 'ik kan zoiets niet'. Zulke waarom-vragen zijn absoluut niet constructief. Probeer ze daarom te doorprikken telkens als ze opduiken.

## Ben ik asexueel?

Ik ben twee jaar samen met mijn vriend. Knuffelen en kussen vind ik fijn maar seks zegt me echt niks. Ik denk er nooit aan en fantaseer er ook niet over. Niet dat ik het vies vind of dat ik met remmingen zit. Ik heb ook niks akeligs meegeemaakt en ben niet lesbisch. Onlangs zei een vriendin dat ze reportage gezien had over asexualiteit. Wat houdt dat in? **LISA, MERELBEKE**

Asexualiteit wordt wel eens de vierde seksuele identiteit genoemd. Daarbij gaat het om mensen die geen enkele aantrekking ervaren naar een andere persoon - van hetzelfde of het andere geslacht. Dat wordt als een aangeboren gegeven beschouwd. Die mensen hebben geen behoefte om te vrijen, noch om te masturberen of om seksuele prikkels op te zoeken (door middel van fantasieën, porno ...). Wat echter niet wil zeggen dat ze geen intieme relaties wensen: zeker wel, maar seks hoeft er niet bij. Wel knuffelen en andere vormen van intimiteit zoals hand in hand lopen. In wetenschappelijke kringen wordt

steeds meer de vraag gesteld of asexualiteit wel beschouwd moet worden als een 'stoornis'. Professor Anthony Bogaert van de Brock University in Canada deed een grootschalig onderzoek naar seksuele aantrekking en van de 18 000 mensen die reageerden bleek precies 1% bevestigend te antwoorden op de optie 'ik heb nooit enige seksuele aantrekking gevoeld naar wie dan ook'. Dat lijkt weinig, maar uiteindelijk betekent dat wereldwijd toch 70 miljoen mensen. Je bent dus niet alleen. Laat je ook niet opzadelen met een schuldgevoel of het idee dat je 'abnormaal' zou zijn: je bent absoluut oké zoals je bent.