



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. De redactie behoudt zich het recht voor om je vraag in te korten.

Is het normaal dat ik nog zo veel verdriet heb?

Een jaar geleden overleed mijn partner aan een terminale ziekte en ik hoor nu almaar vaker de opmerking dat het toch wel tijd wordt dat ik het achter me laat. Sommigen zeggen dat ik beter in therapie zou gaan of medicatie zou nemen, want dat het niet klopt dat ik na een jaar nog altijd zo veel verdriet heb.

ANNIE, VEURNE

Verdriet is een menselijke emotie, ze hoort bij het leven. Maar tegenwoordig mogen negatieve emoties vooral niet te lang duren. Volgens de DSM, de diagnostische bijbel van de psychiatrie, moet je in principe al aan de pillen als je verdriet na zes maanden niet verwerkt is. Maar op welk criterium - buiten het commerciële - is dat gebaseerd? Soms duurt verdriet jaren, en soms - zoals bij het verlies van een kind - een leven lang. Laat je niet op stang jagen door een omgeving die vindt dat emoties een vervaldatum hebben en verdriet een houdbaarheidsdatum van maximaal een jaar. Wees mild voor jezelf en de emoties die deel van je uitmaken, ook al zijn ze niet prettig. Geef ze een plaats en gun ze hun betekenis. Of je daarvoor in therapie moet? Niet per se. Tenminste, niet omdat anderen vinden dat het 'abnormaal' is dat je (nog) lijdt. Wél als je zelf vindt dat je verdriet te dominant geworden is in je leven. Echter, therapie kan je steun geven en in het beste geval een ander perspectief genereren maar het biedt geen antwoord op je vragen en geen 'oplossing' voor je verdriet. Ik denk zelf dat je meer troost en inspiratie kan vinden in de ervaring van anderen, van mensen om je heen en van onbekenden die hun verhaal hebben verteld via boeken of een film. Zoals Connie Palmen, die twee keer een grote liefde verloor: 'Het is de plicht van de overblijver om de eerste verjaardag te halen. Elke dag is in dat jaar de eerste dag van de rest van je leven, in het tweede jaar ligt er al een dag over de herinnering heen die de eerste dag onderdrukt, er een dekentje over legt. Dan pas komt er weer ruimte voor zelfzorg. Er blijft toch ergens diep in jou een levensdrift. Alleen voel je die eerst niet, omdat het een heel dierlijke toestand is, een beetje dommig, juist omdat het allemaal zo fysiologisch is, onderworpen aan basale wetten. Je ademt, eet, gaat slapen, staat weer op, ademt, eet, wachtend tot er weer een dag voorbij is.'

Mijn dochttertje is jaloers omdat ze geen piemel heeft

Mijn dochttertje van drie heeft het heel moeilijk met het feit dat ze geen piemel heeft zoals haar broertjes. Wat kan ik daarop zeggen? Ze is niet op haar mondje gevallen! **DIANE, AALST**

Gewoon dat het is zoals het is: kinderen moeten leren omgaan met de realiteit zoals die nu eenmaal is. Maar een fout die dikwijls gemaakt wordt is vertellen dat jongens een piemel hebben en meisjes niet. Op die manier krijgt je dochter de boodschap dat ze iets niet heeft, wat natuurlijk niet klopt, ze heeft wel iets, namelijk een vagina. Jongens hebben een piemel en meisjes hebben een vagina. Als je bij meisjes benadrukt dat ze iets niet

hebben dan lok je gevoelens van gemis, afgunst of frustratie uit. Het verschil is dat het geslachtsdeel bij jongens erg zichtbaar is, bij meisjes is dat heel wat minder. Maar meisjes hebben dan weer een heleboel dat jongens niet hebben. Borsten, schaamlippen, een clitoris, een vagina en vanbinnen eierstokken en een baarmoeder. Maak je dochter dus maar duidelijk dat ze zich absoluut niet onderbedeeld hoeft te voelen.