



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.

Hoe verklaar ik het gevoel dat ik loskwam van mezelf?

Onlangs zat ik na een wandeling in het bos op een bankje. Ik werd heel rustig en stelde me open voor de impressies van de natuur om me heen. Na een tijdje was het even alsof ik samenviel met de natuur. Het heeft niet lang geduurd en ik ben absoluut geen zweverig type maar het was wel een ingrijpende ervaring die ik graag zou begrijpen. **HILDE, NIJVEL**

Om maar meteen een groot woord te gebruiken: ik vermoed dat je een transcendente ervaring hebt gehad. Dat soort ervaringen maken we niet dikwijls mee omdat we er door onze gestresseerde levensstijl de ontvankelijkheid niet meer voor hebben. Ken Wilber noemt dat heel mooi 'spiekervaringen': je vangt een glimp op van dimensies die je nog niet kan bevatten. Dikwijls gebeurt dat in de natuur en veel mystici hebben dat soort ervaringen beschreven. Zelf heb ik ooit een experiment uitgevoerd waarbij ik honderd mensen in hypnose liet teruggaan naar hun meest dierbare ervaring, en het soort transcendente ervaring dat jij beschrijft kwam heel vaak terug. Het boekje waarin ik hun ervaringen beschreef heet *Van een ontwrichtende eenvoud*, en de titel verwijst naar de opvallend eenvoudige situaties die dat soort buiten-gewone ervaringen ontlokken. In al die gevallen gaat het om een ervaring waarin we onze individualiteit ontstijgen, één worden met of via iets om ons heen (natuur, andere mensen, kosmos, kunst ...). Net als bij jou deden die spiekervaringen zich dikwijls compleet onverwacht voor. Je was er niet naar op zoek, het diende zichzelf aan, en daardoor is het dikwijls zo'n dankbare ervaring.

Kiezen we meer dan vroeger voor de verkeerde partner?

Ik ben een single van dertig en als ik rond me kijk zie ik almaar minder koppels die nog samen zijn. Kiezen we dan meer dan vroeger voor de verkeerde partner?

ELLA, HEUSDEN

Het klopt dat ondanks de duizelingwekkende keuzemogelijkheden er met een nooit eerder geziene driftigheid aan het scheiden gegaan wordt. Volgens onderzoekers komt dat inderdaad omdat er dikwijls verkeerd gekozen wordt. We kiezen vaak op basis van aantrekkelijkheid, wat zeker niet de meest stabiele en doorslaggevende reden is om met iemand te gaan samenleven. Compatibiliteit blijkt een veel doorslaggevendere factor te zijn. Zo zou je eens een lijstje kunnen maken met factoren die volgens jou niet compatibel zijn. Wat vind je dat absoluut niet hoort in een relatie? Of wat wil je absoluut vermijden? Denk daarover na voor je aan een relatie begint, in een 'nuchtere' periode dus, want eenmaal verliefd gaat de redelijkheid vaak het raam uit. Dus als je blind bent van verliefdheid herlees je je lijstje: zo vermijd je dat de aantrekkelijkheid van de ander telkens opnieuw de valkuil wordt voor een 'verkeerde' keuze. Dat de helft van de huwelijken op een

scheiding uitloopt heeft natuurlijk ook met andere factoren te maken. Vroeger was scheiden absoluut *not done* en dus alleen al omwille van de sociale afwijzing eerder uitzonderlijk. Onze verwachtingen nu zijn ook helemaal anders dan vroeger en gaan dikwijls uit van een weinig realistisch plaatje, een romantisch ideaal van passie en betovering dat niet compatibel is met duurzaamheid. Een veel te perfectionistisch plaatje ook, waarin de partner de beste minnaar, vriend, ouder, soulmate, echtgenoot, rots in de branding, maatje en soms ook nog collega moet zijn. Eenmaal de passie vervlogen is beantwoordt de relatie niet meer aan dat ideale plaatje en mondt ze vaak in een scheiding uit, omdat partners zich te jong voelen 'om als broer en zus door het leven te gaan'. Duurzaamheid blijkt niet langer een optie, terwijl het overwinnen van moeilijkheden en twijfels vaak (maar niet altijd) een groeiproces is dat een relatie op langere termijn rijker en sterker kan maken.