



## 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 voel de pijn van iemand anders

Ik zou als verpleegkundige aan het werk kunnen en zou dat heel graag doen, maar ik kan er absoluut niet tegen om te zien dat mensen pijn hebben. Ik leef daar zo in mee dat ik zelf die pijn begin te voelen. Ik kan me er moeilijk bij neerleggen dat ik daardoor geen verpleegkundige kan worden. Hebt u een idee waar dit vandaan komt en wat ik eraan kan doen? **MARIANNE, KONINGS-LO**

Zo'n fobische reactie kan je het best aanpakken met gedragstherapie. Daarbij wordt de angstige reactie gedeconditioneerd door angstsituaties stap voor stap op te zoeken. Concreet zou je progressief de confrontatie met pijnsituaties kunnen aangaan buiten een werksituatie, door bijvoorbeeld vrijwilliger te worden bij het Rode Kruis. Zo kan je beginnen tijdens evenementen waar weinig ernstige pijnklachten voorkomen. Als het gebeurt leer je de vermindering te vermijden en de confrontatie aan te gaan, wat door herhaling leidt tot een uitdoving van de angstige reactie. Als dat lukt ga je de confrontatie aan met wat moeilijkere situaties, bijvoorbeeld mensen met voetwonden tijdens looptochten, om ten slotte de confrontatie aan te gaan met de meest moeilijke situaties zoals (verkeers)ongevallen. Als je op een bepaald moment tijdens dat leerproces voelt dat je op een stabiele manier kan omgaan met de pijn van anderen ben je klaar voor je sollicitatie. Als die benadering onvoldoende helpt of te traag verloopt kan je ook hypnotherapie inschakelen. Zo kan je tijdens de confrontatie met een patiënt de suggestie oproepen 'ik ben ik, hij is de ander, ik ben er voor de ander maar ik ben de ander niet'. Een tweede verklaring is dat je gevoelig bent voor *mirror pain*. Dat betekent dat op een moment dat je iemand pijn ziet hebben, er in jouw brein geen onderscheid of afstand meer gemaakt wordt tussen de ander en jezelf. Maar dat is eerder een uitzonderlijke neurologische stoornis. Heb je toch het gevoel dat dat kan meespelen dan raadpleeg je het best een neuropsychiater.

## Hoe help ik mijn man omgaan met zijn ziekte?

Mijn man heeft een degeneratieve ziekte en kan dat niet aan. Hij is nog maar veertig maar constant met zijn ziekte en zijn lichaam bezig. We hebben hulp nodig, denk ik, maar ik weet niet goed waar ik ze moet zoeken. **LYDIE, WOMMELGEM**

Jullie leven allebei in een andere wereld: de prioriteiten, focus en ervaringen zijn zo verschillend dat het niet verwonderlijk is dat de communicatie moeilijk verloopt. Voor een gezond mens is het haast onmogelijk om zich voor te stellen wat het is om op een tragische (want degeneratieve) manier ziek te zijn. Als je graag leest en daar de zin en moed voor hebt raad ik je naast gespecialiseerde boeken de lectuur aan van Thomas Manns *Toverberg*. Daarin beschrijft hij het leven van twee jonge maar ernstig zieke mannen in een kuuroord. Het zal je uitnodigen om vanuit de belevingswereld van je man te kijken naar de dagelijkse realiteit. De uitdaging voor je man zal erin bestaan om zijn ziekte te *hebben*, zonder zijn ziekte te *zijn*, en voor die ui-

termate moeilijke opdracht kan professionele ondersteuning inderdaad aangewezen zijn. In elke universitaire kliniek werken er psychologen die gespecialiseerd zijn in de begeleiding van mensen met een ernstige ziekte. Ik raad je aan contact op te nemen met hen. Als je opteert voor psychotherapeutische begeleiding in een privépraktijk kan je het best overleggen met je huisarts. Er bestaan ook specifieke mindfulness trainingen voor mensen met ernstige lichamelijke klachten. Het is wel raadzaam om de vooropleiding van de trainer na te gaan. Een ernstige ziekte kan mensen uit elkaar drijven maar kan hen ook - in de strijd tegen de 'gemeenschappelijke vijand' - tot genegen bondgenoten maken.