



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.

Buiten ons gezin hebben we weinig sociaal contact We zijn een koppel dat al ruim dertig jaar lief en leed deelt. Het liefst brengen we onze (weinig) vrije tijd door met elkaar of met het gezin. Maar we beseffen meer en meer dat we eigenlijk een ‘eenzaam’ koppel zijn en niemand hebben om op terug te vallen als dat ooit nodig zou zijn. Daar verandering in brengen is ons nog niet gelukt. **BEA, WESTMALLE**

In je vraag schuilt een tegenstrijdige verwachting: aan de ene kant zeg je dat je het liefst tijd met elkaar als koppel doorbrengt, aan de andere kant dat je het wenselijk vindt dat jullie als koppel meer met andere mensen omgaan. Die tegenstrijdigheid is wellicht de oorzaak dat verandering niet lukt, want je zet jezelf in een paradox: ga je toch met anderen om dan ervaar je dat als een verlies van *quality time* met je man en kinderen. Maar ga je niet met anderen om dan ervaar je dat evenzeer als een verlies, want de eenzaamheid slaat dan toe. Om verandering toe te laten zou ik je eerst aanraden om een ander perspectief te ontwikkelen op het verbreden van jullie sociaal functioneren, door het niet langer te zien al een ‘inlevering’ maar als zuurstof voor de relatie. Het beleven van nieuwe ervaringen met anderen brengt immers een nieuwe dynamiek in een partnerrelatie. Maar omdat jullie nog erg aan elkaars exclusieve gezelschap houden raad ik je activiteiten aan waarin je kan alterneren tussen contact leggen met anderen en terugvallen op jullie beiden. Bij wandelinitiatieven als Marching kan je zowel als koppel stappen als contact leggen met anderen wanneer je dat wilt, en beide afwisselen. Idem bij danscursussen. Bij die laatste heb je vaak een fijn solidair gevoel tijdens de oefenavonden (iedereen sukkelde wat) en is de sfeer heel ontspannen, waardoor contacten vlot en warm verlopen. Ook vrijwilligerswerk zou een zinvolle activiteit kunnen zijn die je als koppel kan aanvangen en waarbij je vervolgens kan kiezen in welke mate je anderen toelaat.

Klopt het dat je informatie beter kan verwerken in je slaap? Ik heb gehoord van mensen die talen leren door 's nachts een opname met de taallessen te laten afspelen onder hun hoofdkussen. **JENSKE, BEVERLO**

Er bestond inderdaad een methode van talen leren tijdens je slaap, maar geen enkel onderzoek heeft kunnen aantonen dat dat ook echt werkt. Het is wel zo dat informatie die overdag wordt opgeslagen tijdens de slaap verwerkt en gestabiliseerd wordt. Ze wordt dieper geankerd en zal daardoor gemakkelijker opgeroepen kunnen worden. Men heeft onderzoek gedaan waarbij een groep mensen 's ochtends en 's avonds een bepaalde dosis informatie kreeg. De eerste 'dosis' werd 's avonds

opgevraagd, de tweede de dag erop. Het verschil was heel groot: als de proefpersonen geslapen hadden tussen het verwerven en het ophalen van de informatie haalden ze tot 50 % meer resultaat. Nu is dat op zich geen onbekend fenomeen, de volksmond kent al die wijsheid 'als je iets niet opgelost krijgt, slaap er eens een nachtje over'. Meestal daagt 's ochtends bij het wakker worden plots het licht. Dat komt omdat slaap niet alleen het geheugen bevordert maar ook informatie herstructureert.