



VRIENDSCHAP MET JEZELF

Eén miljoen Nederlanders gebruikt anti-depressiva. Eén miljoen. In een land dat tot de rijkste ter wereld behoort, is het blijkbaar voor veel mensen moeilijk om opgewekt door het leven te gaan.

Ik moest aan dat enorme getal denken, toen een jonge vrouw, midden twintig, bij mij de praktijk binnen stapte. Deze knappe en intelligente verschijning, ik noem haar Pascalle, voelde zich depressief en sliep slecht. Ze zag alles door een negatieve bril, vooral als ze naar zichzelf keek. Ze 'was' niet mooi en niet slim genoeg, en voelde zich vaak alleen. Toen nog eens haar hondje stierf, knapte er iets in haar.

Pascalle 'rende' daarop naar haar huisarts voor hulp. Zo'n arts denkt vaak in medicijnen. Ook deze. Dus schreef hij antidepressiva voor. Iemand die hulp vraagt, vindt dat meestal prima. Want we leven in een tijd dat we graag snelle oplossingen willen voor onze problemen. Daarbij worden wél twee grote nadelen van antidepressiva over het hoofd gezien. Ten eerste kunnen bijwerkingen ontstaan, zoals hoofdpijn, misselijkheid en impotentie. Ten tweede haalt zo'n pilletje, dat soms best nuttig kan zijn, de oorzaak niet weg.

Dat had een vriendin ook tegen Pascalle gezegd. Pascalle liet de pillen derhalve staan en klopte bij mij aan. Dat heeft ze daarna nog drie keer gedaan. Na vier sessies zat Pascalle weer prima in haar vel. De pillen heeft ze inmiddels teruggebracht naar de apotheker.

Ik vertel dit omdat ik heel veel mensen ontmoet met een negatief zelfbeeld. Met daarachter een verhaal van angst, woede en

verdriet. Dat verhaal kan ineens opspelen na een indrukwekkend voorval, zoals het verlies van iets dierbaars. Als reflex wordt dan naar een pil gegrepen.

De échte oplossing is echter om die angst, woede en verdriet te doorleven. Dat kan bijvoorbeeld door je emotionele levensloop op te schrijven. Wat heeft er gespeeld in je leven? Wat voelde je toen en wat waren je gedachten? Vaak komen mensen dan gebeurtenissen tegen die helemaal uit beeld waren geraakt.

Die reis naar jezelf, zoals ik het noem, is een eerste stap naar zelfacceptatie. Dat je mooi bent zoals je bent en dat je fouten mag maken. En dat je aanvaardt dat niet altijd alles volgens wens verloopt.

Je ontdekt daarnaast dat je dagelijks talrijke successen boekt. Successen die je voorheen niet zag. En je ontdekt dat je veel meer kunt dan je denkt.

Dat alles geeft een enorme boost aan je zelfvertrouwen. Uiteindelijk sluit je vriendschap met jezelf. En dat is veel beter dan welke pil dan ook. Pascalle weet er alles van.

Suzanne Beyer-van Griensven
is mentale coach en trainer.

www.suzatrainingencoaching.nl

www.topspportcoach.nu

COLUWAZ