

ISABELLE SOUCY

**TERWIJL  
TERWIJL**

**JE WACHT  
JE WACHT**

**OP DE  
OP DE**

**PSYCHOLOOG  
PSYCHOLOOG**

EEN SURVIVALGIDS

*ten have*

ISABELLE SOUCY

**TERWIJL  
JE WACHT  
OP DE  
PSYCHOLOOG**

EEN SURVIVALGIDS

Vertaald door Noor Damen

*th* ten have

# Inhoudsopgave

|   |           |
|---|-----------|
| Voorwoord van Matthieu Ricard   | 7         |
| Inleiding   | 9         |
| <b>Deel een</b>   |           |
| <b>Laten we om te beginnen de angsten doorgronden en de blokkades ontmantelen</b> | <b>15</b> |
| Je bent ‘normaal’   | 17        |
| De mensen die je bewondert zijn net zo menselijk en onvolmaakt als jij            | 24        |
| Onze geest is een machine die gemakkelijk problemen oplevert                      | 29        |
| <b>Deel twee</b>  |           |
| <b>Concrete strategieën die gericht zijn op het welzijn</b>                       | <b>35</b> |
| Bewegen, bewegen, bewegen   | 37        |
| Ga naar buiten  | 44        |
| De speedinventarisatie  | 53        |
| Herken je werkelijke behoeften  | 58        |
| Neem de tijd om je tijd te nemen  | 62        |
| Gun jezelf (minimaal) één pleziertje per dag                                      | 69        |
| Maak een afspraak met jezelf!   | 74        |
| De voet tussen de deur om obstakels in je motivatie te omzeilen                   | 77        |
| Heb je onderzocht of je indruk juist is?  | 82        |
| Spreek je duidelijk en vriendelijk uit  | 85        |
| De oefening van het EN  | 96        |
| ‘Kom terug!’  | 100       |
| De overlevingsregel van drie  | 103       |
| Wees op je hoede voor dr. Google  | 108       |
| Het beste tegengif tegen leed: waardevolle relaties                               | 110       |

## **Deel drie**

|   |            |
|---|------------|
| <b>Laten we het over emoties hebben</b>                         | <b>113</b> |
| ‘Het is zwak om angstig of emotioneel te zijn’                  | 115        |
| Het ‘Whippetsyndroom’   | 126        |
| ‘Deze persoon heeft het echt op me gemunt’                      | 129        |
| ‘Ik herken mezelf niet in mijn reacties’                        | 133        |
| Vermijd te veel afleiding te zoeken, waardoor je uitgeput raakt | 140        |
| Neem één stukje emotie tegelijk op                              | 147        |
| ‘Ik voel me nooit goed genoeg’                                  | 152        |

## **Deel vier**

|   |            |
|---|------------|
| <b>Vriendelijkheid en kwaliteit van aanwezigheid</b>            | <b>159</b> |
| ‘Leven is lijden’   | 161        |
| ‘In het centrum van de moeilijkheid ligt de kans’               | 170        |
| Accepteer wat er gebeurt: de verdiensten van het loslaten       | 176        |
| Vind de balans tussen strengheid en zachtheid                   | 182        |
| De paradox van de olympische podia                              | 186        |
| Wees matig... met mate!   | 190        |
| Wees flexibel in je zoektocht naar evenwicht                    | 195        |
| Snel, vaart minderen!   | 200        |
| Doe minder om het beter te doen                                 | 211        |
| ‘Wil je een hippie van me maken met lang haar en teenslippers?’ | 216        |

## **Deel vijf**

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>Het behouden van de winst</b>    | <b>225</b> |
| Herstel volgt geen rechte lijn      | 227        |
| Let op de therapeutische overdosis  | 230        |
| Sta je jezelf toe te dromen?        | 234        |
| Leef als een rivier                 | 240        |
| Word je eigen therapeut             | 243        |
| Aarzel niet om hulp in te schakelen | 246        |

|           |     |
|-----------|-----|
| Conclusie | 253 |
| Dankwoord | 257 |
| Eindnoten | 261 |

Deel een

**Laten we om te  
beginnen de  
angsten  
doorgronden en de  
blokkades  
ontmantelen**

## Je bent ‘normaal’

*‘U zult wel denken dat ik gek ben!’ ‘Ik ben echt niet normaal.’ ‘Ben ik een hopeloos geval?’* Dit heb ik meer dan eens gehoord!

In de loop van ons leven maken we allemaal vreselijke dingen mee. Dat tekent gedeeltelijk het menselijk bestaan. Bovendien voelen we in de loop van de tijd verschillende gradaties van stemmings- en gemoedswisselingen. Een ding is duidelijk: je bent ‘normaal’ in deze zogeheten ‘abnormaliteit’.

Hoe dan ook, het is van belang je af te vragen wanneer je menselijke beleving normaal kunt noemen. Is een honderd procent gezond leven zonder obstakels niet de uitzondering op de regel? Wie kan beschermd worden tegen alle factoren van stress die ons uit ons evenwicht brengen? Wie kan zich weren tegen de duizelingwekkende mallemolens en de roetsjbanen die onze emoties produceren? Is voortdurende gemoedsrust niet een geïdealiseerde fantasie?

### **Wat zeggen de statistieken over de mentale gezondheid?**

Laten we eens een blik werpen op de cijfers over de geestelijke gezondheid. Uit Canadese statistieken valt op te maken, dat per jaar een op de vijf personen problemen ondervindt die te maken hebben met de psychische gezondheid. Er wordt rekening mee gehouden dat de helft van de bevolking vóór het twintigste levensjaar wordt getroffen door een aandoening die verband houdt met de mentale gezondheid. Psychisch lijden treft mensen ongeacht hun leeftijd, hun opleidingsniveau, hun cultuur, hun sociale status of hun inkomen.<sup>4</sup> Bovendien schat men dat

meer dan een op de tien Canadezen voor zijn twintigste een depressieve periode zal ondergaan. Angststoornissen zouden 8,7 procent van de Canadese bevolking treffen (in de loop van hun leven).<sup>5</sup>

Wereldwijd zou bijna een miljard personen lijden aan een mentale aandoening. Problemen met de geestelijke gezondheid zouden mondiaal de voornaamste oorzaak zijn van invaliditeit. Een op de tien sterfgevallen wordt veroorzaakt door suïcide.<sup>6</sup> Ongeveer 280 miljoen personen lijden aan een depressie. Geschat wordt dat 4,4 procent van de wereldbevolking lijdt aan een depressieve aandoening en 3,6 procent aan een angststoornis.<sup>7</sup> De WHO beschouwt stress als de epidemie van de eenentwintigste eeuw.<sup>8</sup>

Men denkt dat drie op de vijf personen tijdens hun leven aan ten minste één traumatische gebeurtenis worden blootgesteld, 9 procent van hen zal vervolgens een posttraumatische stressstoornis (PTSS) ontwikkelen.<sup>9</sup> Wat betreft slaapproblemen zegt ongeveer 25 procent van de mensen ontevreden te zijn over de kwaliteit van hun slaap, 10 procent van hen zou last hebben van chronische slapeloosheid.<sup>10</sup>

Deze statistieken hebben betrekking op aandoeningen die zijn bevestigd en gediagnosticeerd door bevoegde professionals. Op basis van deze feiten durf ik wel te zeggen dat de totale mensheid in de loop van het leven zal worden getroffen door een vorm van psychische ontredering, zonder noodzakelijkerwijs te vallen onder de criteria van een diagnose. De meeste mensen maken weleens perioden mee van gedeprimeerdheid, angst, prikkelbaarheid, rouw, slapeloosheid, overmatige consumptie, uitputting, relatieconflicten of malaise. Niemand ontkomt aan de beproevingen en stress die horen bij het voorrecht te mogen leven. Uit een peiling die in 2014 werd uitgevoerd door het ministerie van Gezondheid en Sociale Diensten van Quebec bleek bovendien dat een op de drie volwassenen tussen de 20 en 45 jaar in zijn dagelijks leven te kampen heeft met een 'vrij heftig' niveau van stress (dit zou trouwens de leeftijdsgroep zijn die het meest worstelt met aan stress gerelateerde druk). In totaal klaagt een kwart van de bevolking van 15 jaar en ouder over ditzelfde stressniveau in het dagelijks leven.<sup>11</sup>

Bijzonder ontwrichtende omstandigheden – pandemieën, oorlogen, economische crises, en dergelijke – hebben een desastreuze weerslag op de mentale gezondheid van de bevolking. Tijdens de recente pande-

mie zou het gerapporteerde ontredningsniveau meer dan verdubbeld zijn. Het percentage Canadezen dat meldde sterke angstgevoelens te hebben, verviervoudigde, van 5 procent tot 20 procent. Het aantal respondenten dat aangaf last te hebben van depressieve verschijnselen zou zijn opgelopen van 4 procent tot 10 procent.<sup>12</sup> De helft van de bevolking gaf een behoorlijke achteruitgang van de psychische gesteldheid aan. Dit liep op tot 81 procent onder werkenden.<sup>13</sup> Uit een rapport van de WHO bleek dat in de loop van het eerste jaar van de pandemie (2020–2021) de hoeveelheid mensen wereldwijd die te maken hadden met depressieve gevoelens was toegenomen met 25,6 procent.<sup>14</sup>

In Quebec beweerde 85,8 procent van de psychologen dat ze tijdens de eerste golven van de pandemie een toename van de psychische nood of een verslechtering van de symptomen bij hun cliënten hadden waargenomen. In de provincie werd op 67 procent van de psychologen een beroep gedaan door oud-clieënten, die tijdens de pandemie hun mentale gezondheid achteruit zagen gaan.<sup>15</sup> In Frankrijk kwam tijdens de eerste lockdown uit een studie onder 4689 personen naar voren dat 27,5 procent van hen leed aan matige psychologische ontredning. We hebben het hier over angstgevoelens, symptomen van depressiviteit, prikkelbaarheid of cognitieve problemen.<sup>16</sup> Werkenden in de zorg werden, om voor de hand liggende redenen, in het bijzonder getroffen door deze mondiale beproeving.<sup>17</sup> De belangrijke stressfactoren waaraan zij werden blootgesteld, waren met name onmacht, overbelasting, het gebrek aan middelen, het ontlasten van collega's en een toegenomen risico om het virus op te lopen.

Je ziet dus wel dat het natuurlijk is om in de loop van het leven moeilijke periodes mee te maken. Maar er is meer.

Heb je verdriet omdat je relatie is verbroken? Ik hoop dat je je daarvoor niet 'abnormaal' voelt. Het aantal scheidingen is gestegen, of de partners nu wel of niet getrouwd zijn, wel of geen kinderen hebben. Bijna een op de twee huwelijken eindigt in een echtscheiding. Als we zien dat in Quebec het aantal huwelijken afneemt en een groeiend aantal paren ervoor kiest te gaan samenwonen (dat is opgelopen van 8,2 procent in 1981 tot 39,9 procent in 2016<sup>18</sup>), dan kun je voorstellen hoe groot het aantal scheidingen wereldwijd is als we alle koppels meetellen en ons niet beperken tot gehuwde paren. In Quebec was in 2018 bijna



30 procent van de gezinnen eenoudergezinnen, en een op de tien gezinnen was een samengesteld gezin.<sup>19</sup> In België strandt momenteel 36 procent van de huwelijken vóór de viering van het twintigste huwelijksjaar, terwijl het scheidingspercentage in 1950 niet hoger was dan 3 procent.<sup>20</sup> In Frankrijk is het percentage echtscheidingen opgelopen van 10 procent in 1960 tot 45 procent in 2010.<sup>21</sup>

### **Als de omstandigheden ons veranderen**

Sommige van onze moeilijkheden of felle reacties zijn de weerspiegeling van een bepaalde context in het leven, van omstandigheden of een bijzondere situatie; zij karakteriseren niet wie we zijn. In een bepaalde periode van mijn leven herkende ik mezelf bijvoorbeeld niet in mijn reacties. Degene die ik in die periode leek te zijn, was meer een afspiegeling van de context waarin mijn leven zich op dat moment bevond, dan van de persoon die ik werkelijk ben. Ik werd geconfronteerd met verschillende beproevingen waar ik geen controle over had. In die periode bezweek ik bijna onder de druk en ik voelde vaak onvrede.

Ik kom dit verschijnsel trouwens bij meerdere cliënten tegen. Als ze spijt hebben van bepaalde reacties of beslissingen, is het interessant om de context te onderzoeken waarin zij zich op dat moment bevonden. Je stem verheffen tegen je kind kan natuurlijk een impulsieve en onbezonnen reactie zijn, die ouders eigen is. Maar in werkelijkheid is het vaak het resultaat van een opeenhoping van stress waar we tegenaan lopen: vermoeidheid, spanning door een conflict binnen de relatie, een hoge werkdruk, geldzorgen, chronische pijn, een bovenmatige mentale belasting, zelfopgelegde sociale druk om een volmaakte ouder te zijn, en noem maar op.

In een ideale wereld zouden we ons bewust worden van het onderhouden gebrek aan evenwicht en de ontevredenheid in ons leven, en zouden we daarna moeite doen om er iets aan te veranderen, zodat we ons beter zouden voelen. Maar de grote meerderheid van ons zal eerder hardnekkig blijven proberen zich aan te passen... met als gevolg een enorme spanning die uiteindelijk tot uitbarsting komt.

Gelukkig verdwijnen de taboes rondom de geestelijke gezondheid langzaam maar zeker. Elk jaar neemt het percentage van de bevolking dat een specialist raadpleegt over zijn mentale gezondheid, exponenti-

eel toe. Als je een therapeut, een psycholoog, een sociaal werker of een andere hulpverlener in de geestelijke gezondheid raadpleegt, is dat niets om je voor te schamen en het betekent zeker niet dat je ‘gek’ of ‘ziek’ bent, zoals vroeger wel werd beweerd. Een professional op het terrein van de mentale gezondheid consulteren is in werkelijkheid verstandig en dapper. Het getuigt van de wens te investeren in je welzijn en je persoonlijke ontwikkeling.

Zelfs al is het mijn beroep, ook ik heb meerdere malen psychologen geraadpleegd voor verschillende problemen. Ik bezoek nog steeds mijn psychologe, die al heel lang veel voor mij betekent. De ontmoetingen met haar bieden me een speciale ruimte, waarin ik me kan buigen over mijn dagelijkse moeilijkheden. Dat draagt bij aan mijn voortgang naar een steeds meer voldoening gevend, aangenaam en evenwichtig leven. Het levert me een authentieker bestaan op.

Om mijn woorden te ondersteunen citeer ik Simon Grondin, onderzoeker en hoogleraar aan de École de psychologie de l’Université Laval (Quebec):

*Psychologische hulp krijgen is erkennen wat veel mensen al weten, namelijk dat vroeg of laat in het leven de mens steun nodig zal hebben van een paar personen om hem heen. Het is ook erkennen dat het feit dat je je voortbeweegt, dat je vooruitgaat, dat je je ontwikkelt, zelden plaatsvindt zonder hindernissen en dat het op elk willekeurig moment van belang is raad te vragen om te kunnen leven met de gebeurtenissen. Het is in zekere zin de wens onderschrijven om opnieuw te beginnen. Het is een gelegenheid om een scherpere blik te werpen op de gebeurtenissen in je leven en misschien zelfs de kans om je bakens te verzetten. Als je hulp krijgt kun je beslissen wat je moet vergeten en wat moet worden opgelost, word je in staat gesteld niet meer dezelfde fouten te maken, geen onnodige energie meer te verspillen aan dingen waar je niets aan kunt doen, of weet je beter wat te doen op het moment dat dingen gezegd moeten worden of gebaren moeten worden gemaakt.<sup>22</sup>*

Ik wil je dus uitnodigen om welwillend, mild en deemoedig te zijn, in al je complexiteit, in al je menselijkheid, zoals iedereen die het leven

ervaart als hectisch en onvolmaakt. Zoals Marc-André Dufour, psycholoog en auteur van het prachtige boek *Se donner le droit d'être malheureux*<sup>23</sup> (Je het recht geven ongelukkig te zijn), het formuleert:

*Door nederig te zijn kun je jouw werkelijkheid bekijken zonder te oordelen, zoals zij is, met haar tekortkomingen, maar ook met haar goede kanten. Het is menselijk om onvolmaakt te zijn en momenten van twijfel en verontrusting te kennen. Het is menselijk om irrationele angsten te hebben. Je zwakke punten maken geen tweederangs persoon van je, integendeel. Nederigheid stelt je in staat af te rekenen met de schaamte, die beruchte 'meta- emotie' die pijnlijke, maar niet te vermijden situaties ondraaglijk maakt. (...) Als het je lukt los te komen van de wens te voldoen aan een ideaalbeeld van jezelf, en als je je verdriet en kwetsbaarheid accepteert, dan zal de verlamme angste voor het oordeel van anderen plotseling afnemen. Door je masker van nepgeluk of van schijn-onverstoortheid te laten vallen, zul je mogelijkheden openen voor anderen die lijden onder deze enscenering van het leven, die even volmaakt als onmogelijk is.*

Marc-André Dufour citeert de wijze woorden van Leonard Cohen, uit zijn song 'Anthem': *'There is a crack in everything. That's how the light gets in'* (In alles zit een barst, dat is hoe het licht binnenkomt). In plaats van te proberen weg te poetsen wat 'abnormaal' in ons lijkt, kunnen we het verschil koesteren, het gebruiken om te groeien en er vrede mee te hebben dat we, net als alle anderen, onvolmaakt zijn.

Aan het slot van dit eerste bericht wil ik een grappige post met je delen die ik tegenkwam op sociale media. Een fictief iemand, die deed alsof hij zich wilde aanmelden op een datingsite, vermeldde kort en bondig: 'Stuur me geen foto's of leuke berichtjes. Stuur me liever een fatsoenlijke, recente verklaring van je therapeut dat je aan jezelf werkt!' Inderdaad, dat zou misschien een algemene basisrichtlijn moeten worden!

*Ik hoop dat het lezen van dit boek je in staat stelt betekenis te geven aan je eigen beproevingen en vooral dat het je helpt om jezelf vriendelijk en toegeeflijk te accepteren zoals je bent.*

Nog nooit waren er zoveel mensen met psychische problemen - en nog nooit waren de wachtlijsten zo lang. Wat kun je doen in de tussentijd? Psycholoog Isabelle Soucy begeleidt je door de dagelijkse chaos. *Terwijl je wacht op de psycholoog* biedt bewezen psychologische strategieën en praktische opdrachten die inzicht geven in jouw geest en je op weg helpen naar mentaal welzijn.

*'Een belangrijke bijdrage aan het welzijn van onze vaak verwarde samenleving.'* - **Matthieu Ricard**

**Isabelle Soucy** is een klinisch psycholoog, specifiek opgeleid in cognitieve therapieën en gedragstherapieën. *Terwijl je wacht op de psycholoog* is haar eerste boek in het Nederlands.

