

# Zelfkritiek

'Misschien moet je weer eens meedoen aan onze mindfulness-groep,' suggereerde mijn therapeute. Uitgeblust zat ik bij haar op de bank, na een vakantie met de kinderen die van tevoren heel leuk had geleken. 'Als je wat minder streng voor jezelf bent, kun je misschien ook weer eens een beetje genieten.' Dat was genoeg - ik begon te huilen. Wanneer had ik voor het laatst écht ergens van genoten? Ik kon het me niet herinneren. Meteen daarna voelde ik me schuldig. Want ik heb zoveel om dankbaar voor te zijn: een lieve, begripvolle man. Twee prachtige zoons. Een dak boven mijn hoofd, stromend water, een ijskast vol eten. En ik was net een week in Italië geweest; wie wil dat nou niet?

'Sommige mensen hebben nu eenmaal een sombere onderstroom,' zei mijn psychiater een week later. Hij tekende het: een vrolijk dansend lijntje, met een donkere 'baslijn' eronder. Die baslijn was me al een poosje niet meer opgevallen - resultaat van structureel antidepressiva slikken. Maar de laatste maanden hoorde ik hem weer vaker, diep en klagend, boven de rest van het orkest uit. Tijd om eens iets nieuws te proberen, vond ook mijn psychiater. Dus slik ik sinds kort dezelfde pillen als mijn oudste zoon: aripiprazol, door ons kortweg 'ari' genoemd. Een antipsychoticum, dat in lage dosering helpt tegen stemmingswisselingen. Mijn zoon werd er van de ene op de andere dag minder agressief van. Zelf merkte ik na een week dat ik minder snel last had van een vol hoofd. Maar de somberheid en de zelfkritiek bleven, helaas.

## HOE VOORKOM JE DAT JE JEZELF VOORBIJ RENT?

te brengen? Nou zat ik hier weer, elke woensdagochtend, tussen allemaal jonge meiden, de helft zonder kinderen. Wat had ik hier te zoeken?

Toch merkte ik na een paar woensdagochtenden dat de cursus me goed deed. Ook al hoorde ik alles voor de derde keer, ik haalde er toch weer iets nieuws uit. De jonge meiden bleken stuk voor stuk erg aardig en uiteindelijk bleken we, kinderen of geen kinderen, allemaal te worstelen met hetzelfde. Hoe voorkom je dat je jezelf voorbij rent, in een wereld die voortdurend van alles van je lijkt te eisen? Hoe blijf je mild voor jezelf, als je een fout hebt gemaakt?

Sommige dingen moet je *blijven* oefenen. ◀



**Francine Postma** (47) is journalist, getrouwd met Maarten (43) en moeder van Coen (13) en Jan (9). Beide jongens hebben ASS en ADHD. Zelf weet Francine sinds een paar jaar dat ze ADD heeft.

Lees ook het interview met Francine in ons ADHD-dossier vanaf pagina 34.