

SOFTIES MONTHLY



Ups & Downs, ook wel rollercoaster..

Soms daadkrachtig, soms niet.

Is dat niet allemaal wat we ervaren? Dat je je soms daadkrachtig voelt en soms juist helemaal niet? Een voortdurende stroom van ups en downs? Bij de een intens met hoge hoogtes en diepe dieptes, bij de ander iets meer kabbelend. Ik ben meer van de eerste soort. Wat bij die hoge hoogtes heerlijk is, maar bij die diepe dieptes verre van.

Wat wel werkt.

Wat werkt wel? Dat is supersimpel en totaal niet voor de hand liggend. Of nou ja in ieder geval niet voor mij. Mijn oplossing: praten met mezelf. Niet een beetje, nee echt in gesprek gaan. Mezelf vragen stellen. Mezelf tot de orde roepen ook. En vooral mezelf kalmeren, afremmen, sussen en zeggen dat het ook echt weer goed komt of: beter zal gaan. Vertellen dat ik gedachtes en gevoelens niet teveel voor waar moet aannemen. En de mening van anderen moet toetsen bij mezelf. Want meningen zijn niets meer dan dat: meningen. En je begrijpt...

En precies daar wil ik het vandaag graag met je over hebben. Over dat wat ik leerde in die diepere dieptes van de afgelopen tijd. Want het was weer zover. En dus moest ik weer aan de slag. Begrijp me goed, ik was niet depressief. Wel een beetje mèh. Melancholisch. Droevig soms ook. Alles leek net iets kleurlozer en moeizamer. En gewoon minder leuk. Te veel en te vol ook. Soms heb je dat.

En dan in contact blijven... Met jezelf vooral. Want daar zit de oplossing voor dat soort dieptes... Hoe doe je dat? Wat werkt dan? En wat ook niet. Ik weet ondertussen heel erg goed wat er niet werkt (maar waarvan je soms juist denkt dat het wel goed werkt, dat is het valse).

Wat bij mij niet werkt:

- Heel hard werken
- Binge watchen
- Harde muziek, veel Prikkelers, veel suiker
- Te vaak teveel mensen
- De oplossing voor mijn rotgevoel teveel bij anderen zoeken (dat is die valse die lijkt te werken, maar eigenlijk niet werkt).
- Oplossingen zoeken om je beter te voelen, quick fixes, vluchten in je hoofd, teveel op zoek gaan naar "de oorzaak".
- Roddelen, zeuren, zuchten, klagen...

Dat best harde werk wat dat is vraag een omgeving die daarbij helpt. En wat helpt:

- Stilte
- Naar buiten gaan
- Alleen zijn
- Zachte muziek, dingetjes
- Bewegen
- Ademen. Langer uit dan in.

Beetje saai misschien hè? Maar wel het beste. En eerlijk gezegd de best werkende quick fix die ik ken.

Leuk, al dat gepraat met jezelf

Stel je vraagt je af, joh is er ook een wetenschappelijke onderbouwing voor dat gepraat tegen jezelf? Jazeker! Een therapievorm die vaak wordt ingezet bij mensen wiens persoonlijkheid niet helemaal gemiddeld is ontwikkeld heet Schematherapie.

In die Schematherapie (daarover een andere keer meer) wordt gesproken over “modi” wat eigenlijk een soort stemmetjes in je hoofd zijn waardoor je op een specifieke manier reageert op (lastige) situaties. Natuurlijk hebben we allemaal ongezonde modi die je lekker nog meer vast draaien als het moeilijk wordt. Maar er zijn ook gezonde! Eén van de helpende modi is “de gezonde ouder”. En die spreek ik aan als ik even in een dal zit. Dat werkt razendsnel. En als het dan beter gaat en ik weer richting een top ga dan kom ik vanzelf bij die andere gezonde modus, je raadt het al, “het blije kind”.

De combinatie van die twee stemmetjes in mijn leven verzacht. En dat is precies het thema van het krantje van vandaag: verzachten naar jezelf. In mijn geval door een samenspel tussen tegen mezelf praten als een gezonde ouder of een spelend kind. Er zijn vele andere manieren om uit dips te komen, dit is de mijne. Misschien kan je je vandaag een afvragen tijdens het bakken van die appeltaart (zou ik doen) of jij genoeg tegen jezelf praat?

Aardige praat dan hè. Als je dat nog niet doet en niet weet waar te beginnen, probeer het dan maar eens met een paar vragen die ik aan mezelf stel als ik even een dipje heb.

Vraag jezelf bijvoorbeeld:

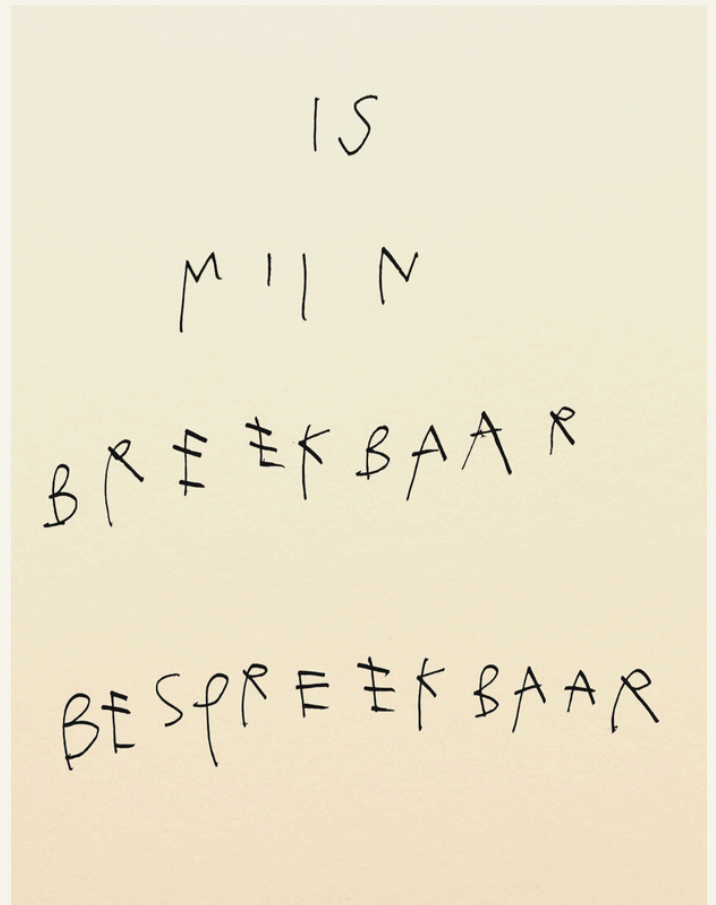
- Is het echt waar wat ik nu denk? Wat zijn de feiten?
- Wat kan ik nú doen om mezelf te kalmeren?
- Wat zou ik zeggen tegen iemand waar ik veel om geeft?

Ter afsluiting en in het kader van het blije kind. Of beter gezegd de blije kinderen.... Komende week stuur ik je iets leuks. Een verrassing. Iets voor jou om je te helpen levenslessen door te geven aan iemand jongs in jouw omgeving. Misschien wel over leren praten tegen jezelf. Dat zal denk ik woensdag zijn. Ik heb er nu al verheug van. En trots. Maar ik ben subjectief natuurlijk ;).

En dat was hem weer voor deze maand. Zie ik je weer op die zondagochtend in december?

Hele fijne zondag, zet een mooi liedje op (die vind je in [deze playlist](#)). En praat met jezelf. Zacht en lief.

Hoe ongemakkelijk dat ook mag zijn.



Maker plaatje: Rogier Roeters, omdat breekbaar de deur opent voor contact.