

## Kijkje in de keuken van...

<b>Naam</b>	Marion Roosen
<b>Organisatie/praktijk</b>	Psychologenpraktijk Marion Roosen
<b>Website</b>	www.ppmr.nl
<b>Contactgegevens</b>	E: <a href="mailto:info@ppmr.nl">info@ppmr.nl</a> / T: 06- 16 97 1113

### **"Goed dat ik het zie"**

*Mijn naam is Marion Roosen, ik werk als GZ-psycholoog in mijn eigen praktijk binnen de basis GGZ. Ik heb daarvoor in een grote GGZ-instelling gewerkt en in de jeugdhulpverlening als orthopedagoog. Behandelmethodes waar ik veel mee werk en die mij als mens en als therapeut enorm geïnspireerd hebben, zijn ACT en het vat van zelfwaardering. Hieronder wil ik over mijn ervaringen hiermee wat meer vertellen.*

Bij cliënten, maar ook bij mezelf, merk ik keer op keer hoe ons eigen hoofd, los van alle nare dingen die we mee kunnen maken in het leven, ons onderuit haalt door allerlei nare gedachten en bijbehorende gevoelens. We nemen vaak veel van wat ons hoofd roept erg serieus; het is vaak nooit goed genoeg wat we doen, we zijn niet tevreden over ons uiterlijk/lichaam, anderen doen het beter/zijn leuker, et cetera. Daarnaast werken we hard om van al die gevoelens en gedachten af te komen en ontwikkelen we hierbij allerlei gedragspatronen zonder dat we erbijilstaan wat dit voor ons doet. Zo merk ik zelf bijvoorbeeld dat als ik een welgemeend complimentje van iemand ontvang er vaak iets met mij gebeurt, een gevoel alsof ik dat complimentje niet waard ben. Mijn hoofd wuift het complimentje weg of bagatelliseert hetgeen waar ik een complimentje over krijg. Ik beseft op zo'n moment vaak niet dat ik daarmee de zender van het complimentje negeer, maar ook mezelf.

Daarbij leven we in een wereld waarbij sociale media een belangrijke rol speelt en lijkt het er om te gaan wie het gelukkigst is of lijkt, en wie de meeste volgers heeft. Dit kan koren op het molen zijn van ons kritische hoofd die daardoor roept "zie je wel, je bent minder leuk/interessant dan een ander, want de ander heeft meer likes, lijkt gelukkiger, lijkt meer te bereiken in het leven dan wij" etc.

De realiteit is echter dat we niet altijd gelukkig zijn, en dat het leven soms knap ingewikkeld is, als ons hoofd het al niet ingewikkeld voor ons maakt. En hoe zorg je er voor dat het je niet nog verder onderuit haalt onder invloed van alles wat er om ons heen gebeurt? Vaak zijn we drukker met het weer onder controle krijgen van alles wat we niet willen denken en voelen dat we vergeten wat er echt toe doet in ons leven en wat we nodig hebben om goed voor ons zelf te blijven zorgen.

Nare gedachten en gevoelens gaan vaak ten koste van onze eigenwaarde. Langerdurende stress kan ons verder naar beneden trekken en maakt vaak dat we juist minder goed voor onszelf gaan zorgen. Ik heb gemerkt dat aandacht besteden aan en vergroten van je eigenwaarde hierbij ook helpend is. Het brengt je dichterbij jezelf, het zorgt voor betere zelfzorg en het geeft meer zicht op wat echt belangrijk is voor jou en je leven. Mensen zien daardoor meer bewust wat er is; wat ze denken, voelen en vooral hoe ze doen en hoe dit voor hen werkt. Het zien van wat je denkt, voelt en doet is het eerste winstpunt, jezelf hiervoor belonen (door jezelf een schouderklopje te geven en tegen jezelf te zeggen 'goed dat ik het zie') is het tweede winstpunt, want de laatste telt mee voor het vergroten van je eigenwaarde.

Dus nu mijn hoofd tijdens het schrijven van dit stukje roept dat het wel een goed stukje moet zijn en het waarschijnlijk toch niet goed genoeg zal zijn geef ik, ondanks mijn tegenspuiterende hoofd, mezelf toch een schouderklopje over het feit dat ik opmerk wat mijn hoofd hiermee doet ("goed dat ik het zie"). Je leert om stil te staan, te zien wat er is en wat je doet (positief of negatief) en je eigenwaarde te vergroten waar je weer profijt van hebt bij een tegenslag zoals bijvoorbeeld bij een zeer kritisch hoofd dat vaak oordeelt.

Laatst gaf een vriendin mij een oprecht complimentje ergens over. Ik kon het complimentje aannemen en me er oké bij voelen. Het ging niet eens zozeer om het complimentje op zichzelf, maar veel meer om het besef gezien te worden.

En zo verandert hierdoor ook langzaamaan de visie op de waarde van het leven. Het gaat niet om het aantal "likes" op social media, het gaat om jou en wie en wat jij écht belangrijk vindt in je leven.

*"Goed dat we het zien!"*

Hartelijke groet,  
Marion