

Bangmakende statistieken en etiketten

Versie online: <http://tinyurl.com/3u5dzui>

Deze week sprak ik een meisje dat al 4 jaar lang lijdt aan een paniekstoornis. Ze heeft de afgelopen jaren van alles geprobeerd. Angstdempers, eerstelijns psychologische hulp, acupunctuur, cognitieve gedragstherapie via de GGZ, mindfulness. Soms ging het iets beter, maar ze nam contact met me op omdat ze een enorme terugval kreeg.

Ze kreeg het advies om naast psychotherapie ook antidepressiva te gaan slikken. Ze wilde dit liever niet en was op zoek naar alternatieven zonder bijwerkingen. Ze had gehoord dat NLP mogelijk iets zou kunnen betekenen bij dit soort klachten. Maar omdat haar steeds was verteld dat een paniekstoornis chronisch is, kon ze dit eigenlijk niet echt geloven. Ze had begrepen dat ze ermee moest leren leven.

Haar vraag aan mij was dus:

"Kun je met NLP van je paniekstoornis afkomen?"

Mijn antwoord is kort en bondig:

"Ja, dat kan!"

Bij NLP is het stellen van een diagnose geen doel. Het lost je probleem niet op als je weet dat je een 'gegeneraliseerde angststoornis' hebt of een 'zware depressie'. Het zijn misleidende termen, want het lijkt of het 'dingen' zijn. En als je zo'n ding hebt, zie er dan maar weer 's vanaf te komen. Zo'n etiket maakt je juist eerder angstig, het kan een negatieve belastende uitwerking hebben.

Toen onze zoon de diagnose 'Ziekte van Sever' kreeg, reageerden we ongerust. Dat klonk behoorlijk ernstig. Gelukkig bleek bij nader inzien dat het gewoon met een steunzooltje te verhelpen was. De term 'Ziekte van Sever' hebben we naar hem toe nooit genoemd. Hij zou zich er waarschijnlijk acuut en onnodig heel naar van gaan voelen.

Gevoelens van angst, paniek, stress, etc. zijn geen dingen, maar breinprocessen. Ze vertellen je hoe jouw brein iets ervaart. Het gaat om jouw beleving van situaties, van de dingen om je heen of hoe jij terugkijkt op gebeurtenissen uit je verleden of hoe je je toekomst inbeeldt.

Vaak is een probleem ooit ontstaan, door hoe je reageerde bij 'gevaar': Ons brein reageert bij

gevaar emotioneel en kan kiezen uit: Vechten (woede), Vluchten (angst) of Opgeven (gevoel dat het allemaal uitzichtloos is). Op dat moment is zo'n reactie meestal gepast. Alleen, soms blijft je brein zo reageren, ook wanneer er geen gevaar (meer) is. Iets doet je herinneren aan die eerdere situatie en je onderbewustzijn reageert dan automatisch. Ook al weet je zelf ook wel: er is geen reden voor paniek (of woede, stress, etc.), je hebt je gedrag dan niet in de hand. Je reageert toch emotioneel.

Ik focus niet op de diagnose, maar op hoe iemand zich voelt. En op wat er gebeurt wanneer de klachten optreden. Wanneer je namelijk weet wat er bij iemand in zijn hoofd gebeurt, kun je ervoor zorgen dat hij een andere strategie aanleert, met als effect om zich goed in plaats van slecht te voelen.

"Een gemiddeld gezin heeft 1,5 kind." Daarom ga ik altijd liever uit van concrete gevallen boven statistieken met gemiddelden. Als jij hebt gelezen dat 30 % van de mensen met jouw 'aandoening' hiervan geneest, zegt dat niets over jouw persoonlijke kansen. Maar, je houdt (onbewust) toch rekening met 70 % kans op mislukking. Dat is natuurlijk niet bevorderlijk voor je herstel. Zo maakt het voor mijn aanpak ook niet uit of je bijvoorbeeld een lichte of een zware depressie hebt. De werking en toepassing van NLP blijven hetzelfde. De kans is zelfs groter dat het nog beter werkt bij zwaardere klachten: Gewoon omdat je dan beter het verschil ervaart tussen hoe slecht je je voelde en je beter voelen.

"Ergens blijf ik erin geloven dat ik er zelf weer vanaf kan komen". Dat zei het meisje nog tegen me en ze vervolgde: *"Ik heb mijn probleem toch vooral ook zelf gecreëerd?"* Een hele slimme opmerking. Want het gaat om een leerprobleem: Je hebt jezelf verkeerd gedrag aangeleerd en je kunt met NLP leren hoe je negatief gedrag stopt en positief gedrag aanleert. Meer weten? Ik hoor het graag!

*Zonnige groet,
Astrid*

© 2011 Astrid Davidzon