

Ria Grommen is psychologe, gespecialiseerd in levenslooppsychologie (volwassenheid en ouderdom) en gezinspsychologie. Ze behaalde haar doctoraat aan de K.U.Leuven en doceerde o.m. aan Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen in Schaarbeek. Haar hoofdactiviteit momenteel is vormings- en begeleidingswerk ivm. ouder worden.



JE IN BROOSHEID GEDRAGEN WETEN: EEN FANTASTISCHE TROEF

Depressie is een lijden dat het leven van de betrokkene en van haar/zijn omgeving ingrijpend kleurt. Een depressie is nooit met een one-liner te verklaren noch met een enkelvoudige remedie te overwinnen. De kunst bestaat erin te onderscheiden wat in je eigen depressieverhaal te aanvaarden is als een feitelijk 'gegeven' en wat je kan helpen om ondanks deze bagage (fysisch en/of psychisch) een constructief leven te leiden, waar je zin (in dubbele betekenis) kan in vinden.

Onze exploratie mikt vooral op enkele psychische componenten in de actuele levenssituatie (die ook sterk maatschappelijk gekleurd is). Deze componenten werden gedistilleerd uit gesprekken met depressieve mensen. Deze benadering sluit aan bij de overtuiging dat in een depressie de ziel haar diepste noden uitspreekt.

WAT KAN JE HELPEN?

Bewust worden van de vervreemdende en uitputtende invloed van de omgeving.

Het lijkt wel alsof je in deze samenleving autonoom je leven kan uitbouwen. Kies maar, is het motto. Maar onderhuids leven er heel wat sociale normen waaraan je moet voldoen om niet als 'loser' buiten de kring te vallen. Die sociale normen zijn vaak impliciet en willekeurig en als dusdanig moeilijk aan te wijzen en/of te bekampen. Wat je ook doet, je schiet altijd wel ergens tekort. Die 'aangeleerde hulpeloosheid' werkt depressiviteit in de hand.

Je afstemmen op een uitgesproken waardenhorizon

Mensen hebben nood aan een referentiekader om zich te situeren en te oriënteren.

Een uitgesproken waardenkader helpt je ontsnappen aan de 'waan van de dag' en 'de blik van de ander'.

Op tijd 'naar binnen keren'

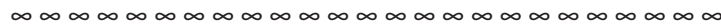
Je wordt voortdurend bestookt met prikkels en oproepen uit de buitenwereld, waardoor je steeds meer dreigt 'geleefd te worden'. Je hebt nood aan systematische rust, aandacht voor de signalen van je lichaam, stilte en reflectie, gebed. Kom thuis in je zelf.

Je zelf als een 'gewone mens' kunnen aanvaarden

Voor de hedendaagse mens lijkt de 'sky the limit'. Hij is steeds meer in de ban van wat mogelijk is en loopt vaak voorbij aan wat is. Een en ander resulteert in een permanent onbehagen. Zelfaanvaarding impliceert dat je je beperktheid/eindigheid aanvaardt, niet als een fatalisme, maar als een startpositie voor een echte zelfverwerking. Je moet de mens willen zijn die je bent... Je kan niet alles, maar dat hoeft ook niet. Zelfaanvaarding wordt makkelijker als je je aanvaard weet zoals je bent, als de liefde van je omgeving niet gekoppeld is aan de voorwaarde dat je aan hun verwachtingen beantwoordt.

Draag zorg voor betrouwbare en liefdevolle relaties.

Je kan niet op je eentje leven. Mens-zijn is wezenlijk in relatie staan met je omgeving in een continue stroom van geven en ontvangen. Mensen gaan vandaag ten onder aan een doorgedreven individualisme of aan permanente eisen. Als je je daarentegen gesteund weet door je omgeving, als je mag falen en weer rechttop geholpen wordt, als je je veilig voelt binnen je relaties, als je je ten diepste gedragen weet door het mysterie van het Leven, dan kan je je vleugels uitslaan in het leven, ook met je beperkingen.



Enkele publicaties naast 'Moe van het moeten kiezen' samen met Marc Desmet waarvan in 2013 een herwerkte druk: 'Tussen voltooien verwachten (brief aan 'oudere' religieuzen) Halewijn 2014; bijdrage in boek van Ouderenraad 'Levens lopen anders' (over actief ouder worden) Garant 2013.