

Twintigers onder druk

Keuzestress, streven naar perfectie en de zoektocht naar een balans tussen relatie en werk kunnen zorgen voor onrust en gevoelens van depressiviteit onder twintigers en dertigers. Waar komen deze gevoelens uit voort? En met welke homeopathische middelen kunnen ze worden behandeld?

DOOR **FERNAND DEBATS**, ARTS VOOR HOMEOPATHIE EN REDACTIEELID





*'Niets is erger
dan middelmatigheid'*

Allereerst is er keuzestress. In tegenstelling tot vroegere generaties lijken de mogelijkheden haast onbeperkt. Het maken van een keuze geeft het gevoel veel andere opties te moeten laten liggen. Daarnaast is er een streven naar perfectie. Je moet overal bij zijn en overal aan meedoen. Het beeld van de maakbare mens geeft je al gauw het gevoel tekort te schieten als je niet voldoet aan de kunstmatige idealen van de schijnwereld van *social media* en reclame. Als je deze illusionaire ideale toestand niet kunt bereiken, ben je daarvan zelf de schuld, niet dan? Dit levert een grote sociale druk op, want niet alleen voor jezelf moet je de perfectie bereiken; je moet deze ook kunnen demonstreren op je werk en in je vriendenkring. Niets is erger dan middelmatigheid. Als je je idealen bereikt, komen vroeg of laat de vragen: Is dit nu alles? Waar gaat het eigenlijk om in dit leven? Wat is de zin? En als je het ideaal niet bereikt is daar de depressie of de burn-out.

Zelfverwezenlijking in cycli

Het is interessant deze levensfase te bekijken vanuit nieuwe inzichten in de homeopathie. Zelfverwezenlijking in de loop van een mensenleven kan worden gezien als het doorlopen van drie cycli. In een eerste biologische ronde groeit een mens na zijn geboorte letterlijk fysiek de wereld in en worden stapsgewijs basisvaardigheden aangeleerd, zoals lopen en praten (0-7 jaar), het aangaan van contacten binnen het gezin (7-14 jaar), contacten buiten het gezin en het ontdekken van ontluikende seksualiteit (14-21 jaar). Aan het eind van deze eerste cyclus (tot 28 jaar) volgt de stap naar maatschappelijk functioneren met beroeps- en partnerkeuze. Dan volgt een sociaal-culturele ronde (tot 56 jaar), waarin een mens een plaats zoekt in het sociale leven van zijn cultuur. Daarna kan hij zich gaan bezighouden met thema's die het eigen leven overstijgen: spiritualiteit, het doorgeven van kennis en ervaring aan het nageslacht en verbinding met genomen besluiten in het geleefde leven. Het twintigers-dertigersdilemma speelt zich af bij de overgang van de biologische ronde naar de sociaal-culturele ronde.



***'Het twintigers-
dilemma speelt zich
af bij de overgang
naar de sociaal-
culturele ronde'***

Weg vanzelfsprekendheid

In de eerste ronde overheersen verplichte nummers als tanden krijgen, zindelijk worden, leren lopen en praten, et cetera. De tweede ronde wordt gekenmerkt door het ontbreken van vanzelfsprekendheid. Alle basisvaardigheden zijn verworven. Vanaf nu gaat het om niet-verplichte nummers, vrije keuzen, datgene wat voor iedereen verschillend kan zijn. Wel of niet een partner en gezin, dit beroep of dat beroep, engagement of ontwijken van verantwoordelijkheid. Kortom, de confrontatie met het fenomeen 'vrije wil'. Als de verplichte nummers tot dan toe niet goed doorlopen zijn, kunnen er nu problemen ontstaan. In de groepsanalyse komt deze levensfase overeen met de overgang van de koolstofserie (het eigen lichaam en de herkomstfamilie) en siliciaserie (relatievorming) naar de ijzerserie (werk en verantwoordelijkheid) en zilverserie (creativiteit en het ontwikkelen van de eigen bijzonderheid als individu). De problematiek hiervan vindt zijn weerklank in de thema's van de middelen uit het plantenrijk. De ijzerserie komt overeen met de *Fabanae* (roosachtigen) en de zilverserie met de *Malvaceae* (kaasjeskruidachtigen).

Kenmerken van roosachtigen

Vele soorten van de roosachtigen leveren ons eetbare vruchten, zoals aardbeien en pruimen. Je zou kunnen zeggen dat ze symbool staan voor de vruchten van de biologische ronde, de oogst van de eerste vier seizoenen. Hoofdstuk in deze plantengroep is de vraag hoe werk en maatschappelijke verplichtingen met liefdevolle relaties kunnen worden gecombineerd. We kennen natuurlijk allemaal de roos als symbool voor liefde. Jan Scholten, de ontwikkelaar van de groepsanalyse van het plantenrijk, schrijft hierover: 'Ze voelen dat ze deel uitmaken van een gemeenschap of dat ze het recht hebben er deel van uit te maken. Ze willen graag hieraan deelnemen en noodzakelijke taken doen, maar ze willen ook hiervoor geliefd en gerespecteerd worden. Hun energie kan gemakkelijk weggezogen worden in de zorg voor werk of gezin. De liefdesrelatie met de partner kan onder druk komen te staan door baan, huishouden of zorg voor de kinderen. Er blijft geen tijd over voor intimiteit met de partner. Geld verdienen is voornamelijk belangrijk voor het zo goed mogelijk onderhouden van het gezin. Ze willen een liefdevolle familie, waarin iedereen gelukkig kan zijn en opbloeien in harmonie. Depressiviteit kan ontstaan door het zich niet geliefd of miskend of afgewezen voelen of door schuldgevoel en het idee het verkeerd te hebben aangepakt. Apathie en onverschilligheid kunnen ontstaan door het gevoel doelen niet gehaald te hebben.'

Relaties en uitdagingen

Een dertigjarige vrouw klaagt over moeheid. Ze heeft perioden van hyperventilatie met angst en hartkloppingen, duizeligheid met het gevoel op watten te lopen, slapeloosheid en een doof gevoel in de linker helft van haar lichaam. Ze heeft problemen met relaties, omdat ze bang is zich aan één persoon te binden. Ze wordt verliefd op mannen die dat niet op haar zijn of getrouwd zijn. Of het omgekeerde: ze is niet verliefd op mannen die dat wel zijn op haar. Ze heeft het gevoel dat anderen niet van haar kunnen houden. Ze is depressief, maar zet zich daar overheen door uitdagingen te zoeken. De combinatie van problemen met liefdesrelaties en het zoeken van uitdagingen in het leven leidt tot de keuze voor een middel uit de roosachtigen. Ze kan na het middel *Sanguisorbia officinalis* stoppen met haar antidepressiva en haar moeheid verdwijnt. Ze kan intermenselijke verhoudingen weer beter hanteren en voelt zich weer zoals vroeger.

Kenmerken van malveachtigen

Staat bij de roosachtigen de relatie tussen liefde en werk centraal, bij de malveachtigen is het thema veel meer het bijzonder willen zijn. Dit zou moeten leiden tot een hogere positie in de maatschappij. Dit maakt ze gevoelig voor gekrenkte trots en frustraties in de carrière. Hun zelfwaardering is afhankelijk van de mate waarin ze zich bijzonder kunnen voelen. Ze zijn creatief en hebben veel fantasie. Als kind voelden ze zich al vaak onbegrepen door hun ouders. Ze weten best dat er werk is dat gedaan moet worden, maar willen daar wel voor bewonderd worden. Ze zijn gevoelig voor onderwerpen die met kunst, filosofie en wetenschap te maken hebben. Depressie kan volgen op het gevoel niet geliefd te zijn, miskend te worden. Apathie en moeheid of een burn-out kan een reactie zijn op het niet bereiken van de gestelde doelen. Tot deze groep planten behoren onder andere de citrusvruchten, die met hun combinatie van frisheid en wrangheid de kwaliteiten symboliseren die in deze levensfase de overhand kunnen krijgen.

Niet voldoen aan verwachtingen

Een vrouw met een burn-out klaagt dat ze zich emotioneel volledig uit balans voelt. 'Ik heb zoveel droefheid in me dat ik niet meer weet wie ik ben. Ik dwing mezelf heel veel te doen, ik heb een enorme wilskracht. Ik voel me gespannen, stel mezelf hoge eisen en doe alles om anderen gelukkig te maken.' Ze heeft jaren antidepressiva gebruikt. Als kind was ze vrolijk en had ze dyslexie. Haar moeder was heel dominant en gaf haar voortdurend het gevoel het niet goed te doen. Haar vader toonde weinig belangstelling voor haar. 'Ik kon nooit aan de verwachtingen van mijn ouders voldoen, hoezeer ik mijn best ook deed.' Ze draagt hierover veel boosheid in zich. Ze is onderwijzeres en kan zich bij de kinderen helemaal zichzelf voelen. Als kind had ze last van keel- en later blaasontstekingen.

Met het middel *Commiphora myrrha* verdween zowel de boosheid als het gevoel het steeds iedereen naar de zin te moeten maken; ze voelt zich een stuk rustiger en in balans. Ook hier leidde de combinatie van de thema's van liefdevolle relaties en de drive om maatschappelijk te presteren in combinatie met het gevoel miskend en niet gezien of gehoord te worden tot de keuze van het middel. Het moge duidelijk zijn dat bij de techniek van de groepsanalyse knelpunten en wendingen in de levensloop een belangrijke rol spelen bij het kiezen van het middel. ☸

MEER WETEN? LEES HET BOEK 'WONDERFUL PLANTS' VAN JAN SCHOLTEN EN DE ARTIKELN 'VAN BABY TOT GRIJSAARD IN DRIE CYCLI' IN HM 2015, NUMMER 3, EN 'HET PUBERBREIN' IN HM 2016, NUMMER 1.