

Sommige wijze woorden
vergeet je nooit

'Ervaring is het beste diploma'

Deze week:

Coby Avgoustakis (44) is een klassiek geschoolde pianiste, die in Oostende een kof-fiebar runde en nu bezeten is van fotografie. Sinds vorig jaar geeft ze lezingen over angststoornissen, gebaseerd op de jaren waarin ze er zelf aan ten prooi viel.



“Alles komt op zijn tijd, ook een depressie. Had je mij dat gezegd toen ik zelf alles zwart inzag, ik had je een klap gegeven. Maar nu weet ik dat het klopt: een depressie komt pas als de pijn écht niet meer te harden is en je definitief met je shit aan de slag moet. Bij mij gebeurde het in 2010. Mijn moeder stierf, ik was net gescheiden en mijn zoon van zeven moest een openhartoperatie krijgen. Ik was zelf een zeer angstig kind dat opgroeide in een onveilige omgeving. Op mijn tiende begon ik daardoor obsessief-compulsief gedrag te vertonen. Dan moest ik bijvoorbeeld alles met mijn rechterhand aanraken als ik wilde dat mijn papa niet doodging. Mijn overgevoeligheid vertaalde zich in woede-uitbarstingen, waardoor ik de stempel kreeg van ‘moeilijk kind’. Dat maakte me nog eenzamer. Op mijn vijftiende volgde een eerste depressie en ging ik in overlevingsmodus: ik speelde tot zeven uur per dag piano – dan was ik weg van de pijn – ik ging naar school en had zo weinig mogelijk contacten. Daardoor werd ik gezien als *the cool kid*, terwijl ik in wezen doodeenzaam was. Dankzij een goede gestalttherapeute wist ik het verdriet latent te maken, maar toch bleef ik denken dat ik eigenlijk rijp was voor het gesticht. Daarom begon ik zo te huilen toen Bob Vansant, de psychiater bij wie ik in 2010 terecht kwam, zei: ‘Er is niets mis met jou.’ Het ging voor hem om een cocktail van genetica, jeugd, gevoeligheid en trauma’s. Doordat hij bovendien zelf zwaar depressief was geweest, kreeg ik een klik. Een van die adviezen werd cruciaal. Hij zag dat ik veel van me afschreef en dat ik op papier veel helderder was dan wanneer ik praatte, en dus vond hij dat ik daar iets mee

moest doen. Maar wie was ik? Ik had niet eens psychologie gestudeerd. Waarop hij zei: ‘Ervaring is het beste diploma. Jij weet waarover je praat. *Be a voice.*’ Pas zeven jaar later heb ik het gedurfd. Door een faillissement en leed waarover ik liever niet uitweid, moest ik opgenomen worden in de psychiatrie. Tijdens een groepsessie daar werd ik echt kwaad. ‘Wij willen niet de zoveelste theoretische uitleg,’ fulmineerde ik, ‘wij willen iemand die luistert en bij wie we ons veilig voelen.’ Toen besepte ik: ik moet dit zelf uitdragen, zoals Bob zei. In Nederland nemen steeds meer psychiaters ervaringsdeskundigen op in hun team, als veilige, empathische contactpersonen. Ik koos uiteindelijk voor de vorm van een lezing, waarin ik onder meer vertel dat ik me niet meer laat domineren door angstaanval- len, maar probeer in te zien welke wijsheid ze me brengen. Het klinkt spiritueel, maar er zijn veel meer lessen te vinden in de donkerte dan in *cheery happiness*. Je moest eens weten hoeveel mensen mij, vaak in tranen, komen zeggen hoe opgelucht ze zijn dat hun angst er mag zijn. Dat is mijn doel: anderen uit de gevangenis van eenzaamheid halen. Bob maakt het jammer genoeg niet meer mee, hij stierf in 2017 aan prostaatkanker. Verschrikkelijk vond ik dat. Maar ik ben zeker dat hij over mijn lezingen zou hebben gezegd: ‘Mooi, meisje, doorgaan.’ Dat doe ik, samen met mijn stoere zoon van intussen zeventien. Ik ben zo trots op hem. Hij beschouwde me, net als de buitenwereld, altijd als de mama die alles kon, tot hij me in 2017 als dat hoopje ellende zag. Hij moet dat verwerken en is nog niet klaar om naar mijn lezingen te komen. Maar dat is oké. Alles komt op zijn tijd.”