

Depressie, wat is het en hoe kom je er van af.

Inhoud:

1. Hoe ontstaat een depressie?
2. De verschijnselen
3. Wat kunt U aan een depressie doen?
4. Een spirituele blik op depressie

1. Hoe ontstaat een depressie?

Het blijkt dat de neiging tot depressief reageren vaak is ontstaan door het klimaat waarin men is opgegroeid. Er blijkt telkenmale sprake te zijn van **een niet onderkennen of sterker nog, afwijzing van de gevoelens en wensen van een kind door zijn opvoeders**. Dit kan heel subtiel gaan. Een kind kan bijv. vragen om een koekje en als antwoord van moeder krijgen: "Hoe kun je nu een koekje willen, we gaan zo eten". Op het eerste gezicht lijkt de gedachtegang van moeder logisch: als ik mijn kind nu een koekje geef, heeft het straks geen honger meer. Maar bekijken we de zin nauwkeuriger, dan geeft moeder te kennen dat het "zin in een koekje hebben" een rare wens is, eigenlijk een wens die op dat moment helemaal niet kan en mag bestaan. (Een beter antwoord zou zijn geweest: ik kan me voorstellen dat je trek hebt, we gaan zo eten.)

Behalve behoeftes kunnen ook **gevoelens ontkend** worden. Stel dat Jantje tegen pappa zegt als die hem naar bed heeft gebracht: "Mag het licht aanblijven, ik ben bang in het donker" en pappa reageert met: "maar je hoeft toch helemaal niet bang te zijn, er is niets om bang voor te zijn" wat gebeurt er dan? Pappa probeert vanuit de beste bedoelingen Jantje gerust te stellen, maar ondertussen seint hij ook uit dat het gevoel van bang zijn onzin is. Als vader het gevoel van Jantje serieus had genomen en bijv. had gevraagd: waar ben je dan bang voor?, had Jantjes gevoel mogen bestaan en had hij misschien een antwoord kunnen geven trant in de van: Er zit zo'n eng beest in de kamer. Bij doorvragen naar wat voor beest, wordt misschien duidelijk dat het een beeld is uit een droom die Jantje de afgelopen nacht heeft gehad, en dat nu weer boven komt, nu hij opnieuw moet gaan slapen.

Duidelijker ziet men de afwijzing doorgaans nog op het terrein van het **gedrag en het denken**. We horen dan zinnnetjes als: Waarom ga je niet met Pietje spelen (op verwijtende toon); Ben je nú al klaar met je huiswerk?; Ik kan jou ook nooit om een boodschap sturen; Doe toch niet altijd zo verlegen; Hoe kóm je op het idee; Nee, dat zie je verkeerd.

Deze en soortgelijke opmerkingen keuren niet alleen het gedrag en het denken van het kind af, ze zijn een uiting van een klimaat van controle en bedreiging. Het kind wordt scherp in de gaten gehouden en kan **elk moment kritiek verwachten**. Niet het niet voldoen aan bepaalde normen, of eisen van de ouders vormen hier de bron van kritiek, maar de kritische instelling van de ouders. Daarom kun je sommige depressieve mensen horen vertellen dat ze helemaal geen strenge ouders hadden, tolerant zijn opgevoed.

In feite hadden ze geen duidelijke richtlijnen over wanneer ze iets goed of fout deden. Het ontbreken van normen geeft dan het gevoel van tolerantie terwijl er tegelijk wel een klimaat van bezorgdheid en kritiek bestond.

Men bedenke dat de ouders waar we hier over spreken vaak in het geheel **geen slechte bedoelingen** hebben, maar in tegendeel erg betrokken kunnen zijn bij hun kinderen, en zelf vaak bang zijn dat ze het naar hun kinderen toe fout doen. Hier speelt een psychologische wet die vrij vaak opgaat: datgene wat je is aangedaan, doe je vervolgens jezelf en anderen weer aan. Ben je zelf met kritiek opgevoed, dat heb je hoogstwaarschijnlijk snel kritiek op je zelf, en op andere mensen.

Hoe werkt dit opvoedingsklimaat nu uit op het kind? Het kind dat in zo'n sfeer opgroeit, wordt **bang** voor de kritiek op zijn gedachtes, zijn wensen, zijn gedrag en zijn gevoelens. Om dat te vermijden zal hij zoveel mogelijk zijn eigen wensen en gevoelens wegstoppen (ook voor zichzelf) en zo weinig mogelijk van zichzelf laten zien.

Daarenboven zal hij in een poging toch de waardering van zijn ouders te verkrijgen, zijn **ouders gelijk geven**. Je kunt het bij jonge kinderen constateren in de vorm van "Jantje stout, hè pappa?" Als Jantje pech heeft zal de kritische houding van zijn vader hem dwingen om het ook nu weer met Jantje oneens te zijn: "Stout, nee hoor, hoe kom je daar nu bij, maar je had misschien beter wel..." Ontkenning en afkeuring zijn opnieuw Jantjes deel.

2. De verschijnselen

We zien bij depressies (het doorgaans niet veel meer voelen dan "mist" en dufheid), dan ook de volgende verschijnselen: afkeuring en verdringing. **Afkeuring** in de vorm van zichzelf verwijten maken, bezorgd zijn over de consequenties van het eigen handelen, wat kan uitmonden in faalangst. **Verdringing** zorgt ervoor dat het contact met de eigen gevoelens goeddeels verloren gaat. Er zijn extremere prikkels nodig, willen gevoelens door het pantser van de depressie heen breken en herkenbaar worden voor de persoon zelf.

Men bedenke dat deze manier van met zichzelf omgaan (nl. afkeuring en verdringing) een ingesloten gewoonte is geworden en tevens een systeem om te proberen, zoals vroeger bij de ouders, om de waardering van anderen te verkrijgen. Dit is dus meer dan alleen maar het voorkómen van kritiek door anderen, door het voor te zijn, het zelf maar vast te denken en evt. te zeggen, maar een poging om te proberen, zoals vroeger bij de ouders, om de waardering van anderen te verkrijgen.

Dat er sprake is van een **gewoonte in het denken** blijkt vaak uit het feit dat de inhoud, datgene waarover de depressieve mens zich verwijten maakt, makkelijk kan wisselen; als zich iets nieuws voordoet waarover hij zich verwijten kan maken dan is het oude probleem vaak uit de gedachten verdwenen. Het proces van zelfverwijt hecht zich makkelijk aan een nieuw onderwerp. Zolang dat nieuwe onderwerp er nog niet is, is het vaak moeilijk om je van het getob over de vermeende fout los te maken. Het tobben lijkt voorrang te krijgen boven alle andere dingen, waardoor iemand die depressief is er vaak weinig voor voelt om een of andere activiteit te gaan ondernemen.

Soms is het voor de depressieve mens zelf ook duidelijk dat hetgeen waarover hij zich drukt maakt, niet zo'n enorm naar gevoel zou hoeven op te leveren, in wezen niet zo belangrijk is, en dat andere mensen zich over veel grotere "fouten" nauwelijks schijnen op te winden. Dit besef kan dan opnieuw reden zijn voor zelfverwijt. De buitenwereld constateert dit vaak ook. Als de depressieve mens al durft te vertellen waarover hij zich druk maakt, krijgt hij vaak te horen: maak je je daar nu druk over?! En daarmee is onbegrip en afkeuring opnieuw zijn deel.

Het tweede verschijnsel is het **verdringen van spontane gevoelens en wensen**. Om afkeuring van anderen en zichzelf te vermijden heeft de depressieve mens de neiging zijn spontane impulsen scherp te controleren en dat kan leiden tot het totaal niet meer herkennen van de eigen gevoelens en wensen. Hij voelt zich dan vervreemd van zichzelf, alsof hij niet echt iemand is, alsof hij niet echt leeft. Alle zin in het leven in de betekenis van "plezier hebben" en in de betekenis van "een doel hebben", ontbreekt.

Deze verdringing van gevoelens verklaart ook waarom het voor depressieve mensen vaak moeilijk is om de oorspronkelijke oorzaak van hun depressie, de afkeurende en onderdrukkende houding van hun ouders, te onderkennen. Dit, als kind, in te zien zou gevoelens van boosheid kunnen oproepen en met een dergelijk gevoel naar zijn ouders is de kans op hun afwijzing wel heel erg groot. Ook de directe aanleiding tot een nieuwe depressieve stemming is vaak verdrongen.

De (soms kleine) aanleiding wordt niet opgemerkt omdat het spontane gevoel dat als reactie op die aanleiding zou kunnen komen, door de depressieve mens niet bij zichzelf wordt herkend. Het gevolg is dat een depressie, voor iemand die hieraan lijdt "uit de lucht kan komen vallen", onverklaarbaar lijkt. Zowel de oorspronkelijke oorzaak als de directe aanleiding zijn onherkenbaar geworden.

Met het woord "**depressief karakter**" wordt bedoeld: iemands neiging om op situaties vaker en eerder met een depressie te reageren, dan anderen. Wanneer dit aanhoudend het geval is kun je spreken van een depressieve grondstemming.

Er zijn ook mensen die misschien een of twee keer in hun leven een depressieve periode doormaken, naar aanleiding van vaak een ernstig verlies zoals van een dierbaar persoon, of arbeidsplek. We spreken dan van een **situationele depressie**. Het mechanisme is hier hetzelfde: het wegstoppen, verdringen van gevoelens, omdat die in eerste instantie te overweldigend zijn. Het lijkt een prima regeling van de natuur om er voor te zorgen dat het verdriet niet in een klap iemand totaal van de kaart veegt, maar dat het later, beetje bij beetje boven kan komen en langzamerhand verwerkt. De tijdelijke depressie heeft hier dus een hele nuttige functie.

3. Wat kunt U aan een depressie doen?

De strategie die U kunt hanteren om Uw depressies de baas te worden richt zich op vier punten:

- A. Inzicht in het ontstaan en de functie van de depressie.
- B. Het aanpakken van het zelfverwijt.
- C. Het veranderen van gedrag.
- D. Herstel van contact met de eigen gevoelens.

A: Ontstaan en functie.

Over de rol van de opvoeding bij het ontstaan van een depressie zijn m.i. de boeken van Ronald Laign: 'Het verdeelde zelf' en Alice Miller: 'Het drama van het begaafde kind' zeer verhelderend. Overigens heeft U alle kennis over Uw eigen depressie zelf in huis.

Uw depressie zelf kan U alles vertellen wat U wilt weten. Wat moet U daarvoor doen?

Ga rustig zitten met een lege stoel tegenover U. Zet Uw depressie in Uw fantasie in die stoel neer. Kijk welke vorm of gedaante hij heeft. Als het niet meteen lukt, blijf dan even zoeken tot U een beeld van de depressie, hoe vaag ook, hebt. U kunt ook een symbool bedenken, waarvan U vindt dat het Uw depressie goed weergeeft.

Ga in Uw fantasie, of beter nog, hard op, een gesprek aan met het beeld dat U zich zo gevormd hebt. Zeg hem wat U op dat moment tegen hem wilt zeggen of vraag wat U wilt vragen en luister naar de antwoorden. U zult merken dat hoe meer U zich hierin oefent, hoe makkelijker het gaat. Wanneer U het gevoel hebt dat U wat contact krijgt met die depressie daar tegenover U, stel hem dan ook vragen als: wat kom je doen, waarom plaag je me, waarom ga je niet weg, wat wil je van me? Wat denk je dat je vóór me doet?

Als U rond deze vragen een gesprek kunt hebben met Uw depressie, let er dan vervolgens op hoe U zich voelt bij wat hij zegt. Misschien maakt hij U boos of verdrietig, of voelt U zich klein en machteloos gemaakt. Welk gevoel het ook is, vertel het aan Uw depressie. Let er ook op of Uw depressie eigenlijk wel luistert, zo niet, vraag hem dan waarom hij zich doof houdt voor Uw opmerkingen.

Wilt U meer over deze techniek weten dan kunt U terecht bij John Steven's boek: Awareness.

B: Het aanpakken van het zelfverwijt.

Het zelfverwijt, of twijfel zit in het denken. Als U daar last van heeft, heeft U hoogstwaarschijnlijk een denktrant ontwikkeld waarbij U zinnigjes tegen Uzelf zegt als: dat was stom, hoe heb ik dat kunnen doen, had ik maar niet..., kortom allerlei negatieve gedachtes. U kunt die veranderen door bewust positief te gaan denken. Ook op dat terrein bestaan een aantal goede boeken bijv.: De kracht van positief denken van Norman Vincent Peale.

Een techniek kan zijn om elke avond tien keer de zin af te maken: ik ben trots op mezelf omdat ik (bijv.) de boodschappen heb gedaan (hoewel ik er geen zin in had).

Een tweede is U aan te wennen om als U iets vertelt het positiever te vertellen. Dus in plaats van: wat een rot weer, kunt U bijv. zeggen: ik ben blij dat ik lekker droog binnen zit. In het begin zal dit heel onecht voelen, maar bedenk dat de tot nu toe gebruikte inwendige taal (waarmee U zichzelf toespreekt) alsook de uitwendige taal, die U naar een ander toe gebruikt, ook maar een taalvorm is die U toevallig hebt aangeleerd.

Een derde techniek is Uzelf concrete doelen te stellen en van tevoren met Uzelf af te spreken wanneer U daarover tevreden zult zijn. Stel Uw eisen zo laag mogelijk. Als U bijv. een telefoontje moet plegen waar U tegen op ziet, kijk dan wat de laagste norm is waarbij U tevreden over Uzelf kunt zijn. Misschien het feit dat U gebeld heeft (dus los van het resultaat).

C: Het veranderen van gedrag.

Er is een goede kans dat U, als U in een depressie zit, overal tegen op ziet. U bedenkt bij voorbaat de nadelen of de zinloosheid van hetgeen U zou kunnen doen. Behalve het aanpakken van het negatieve denken, door u voor te stellen wat voor leukes of goeds een bepaalde activiteit kan overleveren, is het

belangrijk om ook als U zichzelf nog niet volledig hebt overtuigd van het plezierige of nuttige van een bepaalde handeling deze toch te doen, Uzelf een beetje te forceren. Met name geldt dat voor lichaamsbeweging. Door U zelf lichamenlijk moe te maken komt er vaak psychologische energie vrij. Over het breken met gewoontes, zoals iets niet doen, of ergens tegen opzien kunt U het boek van G.Weinberg, Kom tot je zelf, raadplegen.

D: Herstel van contact met de eigen gevoelens.

Gevoelens zitten opgeslagen in Uw lichaam. Verdriet voelt U achter Uw ogen, boosheid kunt U als spanning in Uw handen ervaren. Van dit gegeven kunt U gebruik maken door via de omgekeerde weg uw gevoelens te achterhalen. M.a.w. Uw lichaam kan U vertellen wat U voelt.

Ga zo ontspannen mogelijk zitten en ontdek welk deel van Uw lichaam de meeste aandacht vraagt. Observeer, van binnenuit, zo goed mogelijk wat U daar voelt. Probeer zoveel mogelijk aspecten op te merken: grootte, vorm, constant of variabel, hard of zacht etc.

Benoem het lichamenlijke en het psychologische gevoel. Bij spanning in Uw handen kan dat het lichamenlijk gevoel zijn van: het trekt mijn handen samen tot een vuist. Kijk welk psychologisch gevoel erboven komt. Dat zou bijv. kunnen zijn: ik ben boos, of: ik wil iets vastpakken. Of: ik hou mezelf gesloten. Wanneer U het juiste psychologische gevoel te pakken hebt zult U een verandering opmerken in het lichamenlijke gevoel.

Deze methode vindt u o.a. beschreven bij E.T. Gendlin, in het boek "focussen" (Haarlem, de Toorts, 1978, België: Beveren-Melsele: Orbis en Orion). Zie ook www.home.zonnet.nl/berhen/foc.htm

Een eenvoudiger hulpmiddel kan de volgende oefening zijn

Maak een aantal zinnen over hetzelfde onderwerp die achtereenvolgens beginnen met: het is, ik denk, ik voel.

("Het" is in dit geval de buitenwereld, alles wat niet ik is, dus ook jij, zij, jullie)

Een aantal voorbeelden:

A) *Het is* mooi weer, *ik denk*: ik wil naar buiten, *ik voel* me opgesloten.

B) *Het is* vreselijk dat ik zo'n rot baas heb; *ik denk*: zulke mensen zouden niet mogen bestaan; *ik voel* me woedend.

C) Marietje *is* een moordgriet; *ik denk*: ik wou dat ze mij ook maar aardig vond; *ik voel* me ... (bijv.:) jaloeers of ..verliefd of... verlegen.

De Combinatie.

Aangezien de drie genoemde aspecten, nl. het denken, het gedrag en het gevoel elkaar rechtstreeks beïnvloeden, is het meeste resultaat te verwachten als U alle 3 aspecten tegelijk aanpakt, zoals Linda in het volgende voorbeeld doet.

Linda was 24, had een goede baan, en woonde alleen. Ze had een oude computer, waarop ze alleen Windows 3.1. kon draaien en een losse CD-ROM. Ze wilde eigenlijk graag op internet. Ze dacht er al een tijdje over om een nieuwe computer aan te schaffen. Het geld had ze er wel voor, maar strikt genomen had ze dat nieuwe ding niet echt nodig. Op een zonnige vrije middag, stapte ze in een opgewekte bui, eigenlijk "zo maar" een computerzaak binnen. Ze hadden een mooie aanbieding, een korting van € 200 op een apparaat van € 1200. Linda ging er op in en liep fluitend de winkel uit, tevreden over zichzelf dat ze zo snel had weten te beslissen en zich in de winkel heel zelfverzekerd had weten te gedragen. Maar nadat ze ongeveer een uur thuis was, constateerde ze dat haar goede humeur verdwenen was, ze had het gevoel dat ze "er niet meer bij was". Dat was voor Linda het signaal om bij zichzelf na te gaan wat er precies gebeurd was. Ze realiseerde zich dat ze in oude kranten was gaan kijken naar advertenties over computers. Waarom had ze dat gedaan? Dat wist ze wel, ze wilde er achter komen of ze toch niet teveel had betaald, of er geen betere aanbiedingen waren geweest. Er moest toch een reden zijn voor die prijsverlaging, misschien was het wel een oud model, of misschien had iemand hem al teruggebracht, was hij kapot geweest. Wat een uilskuiken was ze geweest om niet een fabrieksnieuwe verpakking te eisen. Linda, die geleerd had om naar haar eigen gedachten te luisteren vroeg zich af: wat betekenen deze ideeën in mijn kop?

Als ik het samenvat, wat is het dan? Ze wist het, ze beschuldigde zichzelf ervan dat ze het fout had gedaan. Wanneer was dat begonnen? Ze was eerst toch in zo'n goed humeur geweest! Ze zocht haar herinneringen af en ontdekte toen dat ze zich had afgevraagd wat haar moeder wel zou zeggen als die op bezoek kwam en die mooie computer zag staan. En in gedachten had ze haar moeder horen zeggen: tweehonderd euro eraf, dan is er vast wat mee aan de hand. Linda haalde diep adem, dat was in ieder geval duidelijk. Nu moest ze kijken hoe het met haar gevoel stond. Ze voelde een enorme "knoop" in haar maag. Met haar gedachten tastte ze die knoop af en terwijl ze daar mee bezig was merkte ze dat ze haar maag als het ware hard maakte, om zichzelf te beschermen tegen iets van buitenaf. Ineens flitste het door haar heen: ik ben bang. Ze voelde dat de spanning in haar maag afnam, maar hij was nog niet helemaal weg. Ze bleef zich op de spanning concentreren en ineens, als vanzelf stootte ze de woorden uit: sla niet zo hard en toen stroomden de tranen over haar gezicht. Uitgehuild voelde ze zich enorm opgelucht. De spanning in haar maag was verdwenen. Zo dat was dat. Nu kijken naar de andere aspecten: het gedrag en het denken. Wat had ze gedaan? Ze had oude kranten en reclamefolders tevoorschijn gehaald om haar eigen beslissing te verifiëren. Daarmee had ze toegegeven aan de twijfel over zichzelf. Door zich te gedragen vanuit die twijfel, had ze haar eigen twijfel versterkt. Ze besloot om onmiddellijk de kranten en folders weer op te ruimen. Nu nog het denken. Linda ging rustig in haar stoel zitten en fantaseerde dat een goede vriend van haar tegenover haar zat. Ze dwong zichzelf om hem het verhaal van de koop positief te vertellen: dat ze trots was op haar snelle beslissing, dat ze een voordelige koop had gesloten, dat het apparaat dat ze gekocht zo snel was en zoveel mogelijkheden had, dat ze nu in haar eenzame uren kan gaan mailen en chatten en dat ze haar broertje blij zou kunnen maken met haar oude computer. Linda had haar depressieve stemming overwonnen.

4. Een spirituele blik op depressie

Het bovenstaande is de visie vanuit de psychologie op depressie. Er is echter ook een andere invalshoek, namelijk de esoterische. Grondgevoel bij een depressie is bijna altijd een gevoel van gemis, van zinloosheid. Depressie ontstaat dan ook vaak naar aanleiding van een verlies. Maar vaak blijft het niet bij dat specifieke verlies, maar loopt op de achtergrond de gedachte mee: uiteindelijk gaat alles verloren, niets is blijvend, ook ikzelf niet. Een depressief gevoel, sommigen hebben dat als grondstemming, zonder dat er een directe aanleiding hoeft te zijn, is vanuit spiritueel standpunt uiterst reëel. Religie wijst ons op het feit dat dit bestaan een 'tranendal' is. De oosterse wijsheid en bijv. ook de Course in Miracles ziet onze wereld zelfs als een illusie, een droom waaruit we kunnen ontwaken. (Ook het christendom kent dat: Paulus: 'nu zien we nog door sluiers..') We leven nu in een soort hypnose en we missen dus daadwerkelijk iets. En niet zomaar iets, maar het meest essentiële, onze verbinding met God, wat je misschien ook kunt vertalen als werkelijk contact met onze eigen ziel. De depressieve mens ervaart wellicht meer dan anderen, de leegheid van ons dagelijkse, wereldlijke bestaan. Zo gezien is depressie geen ziekte, maar een juist inzicht en kan het de invalshoek zijn om op zoek te gaan naar wat ons werkelijk bevredigt. Jezus: zoek eerst het koninkrijk en al het andere komt vanzelf; bouw U geen schatten op aarde, maar in de hemel.

5. Depressieve mensen zijn realisten

Mensen die licht depressief zijn hebben een reëlere kijk op hun eigen prestaties en mogelijkheden. Mensen die niet depressief zijn overschatten zichzelf en hun kansen op succes. Wel leidt een optimistische kijk tot meer geluk, een betere lichamelijke gezondheid en betere prestaties. (Dat laatste evenwel minder dan ze zelf denken).

Samenvatting:

Praat met je depressie
Denk positieve dingen
Achterhaal je gevoelens
Gedraag je iets krachtiger dan je je voelt.

©: Drs. Bert Hendriks, klinisch psycholoog.

Verspreiding toegestaan mits onder vermelding van www.openoog.tk