

Depressie als noodzakelijk goed.

Waarom depressiviteit gezonder is dan u denkt.

Jolanda de Leeuw, werk,

De wanhoop

"O hoe eenzaam ben ik in mijn donkere tunnel. O, mijn spinsels, mijn gewelddadige gedachten, mijn angsten, mijn schaduwen en mijn schulden. Ze verlammen mij en maken me eenzamer dan ooit. Want bij wie of waar kan ik terecht met mijn mislukking, mijn waardoeloesheid en mijn verwarring? O, mijn grote schuld, mijn scherpte en mijn schaamte, ik kan het niet meer dragen. Het zet zich vast op mijn romp, het drukt op mijn schouders en het laat mijn hoofd bijkans barsten. Mijn handen beven en mijn rug lijkt te breken. Ik leef met een pantser van waarachter ik naar de mensen kijk. Zij zijn daar en ik ben hier. Wie kan ik bereiken? Waar kan ik heen? Wie zit er nou op zo iemand te wachten, zo'n niemand zoals ik? Niemand toch?"

Kent u dat ook? Vroeg wakker, toch moeite met uit bed te komen, een akelig gevoel van eenzaamheid, lusteloosheid, neerslachtigheid, minderwaardigheid, waardoeloesheid, angst en verminderde interesse in de mensen en activiteiten om u heen? En misschien bent u ook onrustig, piekert u veel en heeft u vage lichamelijke klachten? Houdt deze sombere gestemdheid al meer dan twee weken aan? Grote kans dat u lijdt aan een depressie.

Ziekte des volks

Er is al veel gezegd en geschreven over depressie. Een dip hebben, niet lekker in je vel zitten, het zijn uitspraken die je vaak genoeg hoort. Praktijken lopen vol, de psychofarmaca zijn niet aan te slepen en de zelfhulpboeken staan vooraan in de boekenwinkel. Ongeveer 15 tot 20 % van de bevolking krijgt in zijn leven te maken met depressies. Het lijkt een echte volkskwaal te zijn geworden. Het moet gezegd worden dat de laatste jaren steeds meer aandoeningen het etiket 'depressie' krijgen opgeplakt. Niet alleen de zwaardere psychiatrische depressies maar ook lichtere vormen zoals 'tobberig gedrag' en 'zich niet happy voelen' vallen tegenwoordig makkelijk onder de verzamelnaam 'depressie'. Dit heeft tot gevolg dat mensen soms te snel een anti-depressivum voorgeschreven krijgen. Dat is jammer, want met medicatie wordt weliswaar de scherpte van de symptomen verzacht of weggenomen maar zijn er ook minder kansen om de diepte en intensiteit van het leven te ervaren. Dat neemt niet weg, dat juist bij zwaardere depressies, waarbij er sprake is van een totale isolatie en bewegingloosheid, psychiatrische hulp geboden moet worden en medicatie een belangrijke rol kan spelen.

Dit artikel beschrijft vooral de depressie als ontwikkelingsmogelijkheid.

Als beroepsbeoefenaar voor psychotherapie merk ik dat er een duidelijke

toename is van het aantal cliënten dat zich meldt met klachten van depressieve aard. Ook binnen ons netwerk van Gestalttherapeuten worden dit soort tendensen doorgesproken. We praten hierbij niet alleen over de depressieve gevoelens van onze cliënten, maar ook onze eigen depressieve stemmingen komen aan bod. Immers, de Gestalttherapie probeert vanuit herkenning aan te sluiten bij de mensen.

En zo gebeurde het, dat wij, een zevental therapeuten, die zich na hun opleiding met elkaar hebben verbonden middels een gezamenlijke website onder de naam 'www.gestaltweb.nl', bij elkaar hun ziel bloot legden. Het werd een bijzondere bijeenkomst, toen we onze sombere, onzekere en neerslachtige gevoelens aan elkaar toevertrouwden. Verwondering en opluchting waren op onze gezichten te lezen. Het bleek een verbindende en inspirerende uitwerking te hebben om ruimte en aandacht te nemen voor elkaars depressieve gevoelens. Het heeft ertoe geleid om onze Gestalttherapeutische visie uiteen te zetten en dit artikel te schrijven. Het gaf ons te denken: Hoe komt het nou dat we met z'n allen zo depressief zijn geworden? En kunnen wij als Gestalttherapeuten daar iets aan doen?

Gij zult genieten!

Als er iets is wat ik vaak hoor van mijn cliënten, dan is het wel de klacht: "Ik kan niet meer genieten!" Dat is erg, ook voor mij als therapeut, om aan te horen. Want oh jee, mijn cliënt kan niet meer genieten en aan mij de vraag hoe hij dat wel weer kan.... genieten.

Onmiddellijk kom ik in mijn onmacht terecht. En.... ook ik ga me somber voelen. Ja, zo gaan dit soort dingen nu eenmaal.

Maar ja, omdat hij er toch is, gaan we samen op onderzoek uit. Als je gaat kijken naar de oorsprong van het woord 'depressie' dan heeft het als betekenis dat '*iets ons ter neer drukt, dat iets ons indrukt van boven naar beneden*'. We moeten genieten. Als dat niet lukt, raken we gemakkelijk in onze onmacht. En gevoelens van onmacht drukken ons nog meer terneer dan we al waren.

Overal waar je kijkt en luistert krijg je dezelfde boodschap, het komt op televisie, het staat in de krant, het hangt in de wachtkamers: "*Het leven is te mooi om te zitten simmen, probeer er alles uit te halen, maak het tot een geslaagd geheel, met succes en aanzien en zorg dat je geniet.*"

Nou, daar horen geen depressies bij natuurlijk.

"Mijn God, help me alsjeblieft!" , staat in één van mijn dagboeken. Ik weet het nog zo goed. Ik liet geen traan en lachte naar de mensen. Ik deed of ik gelukkig was. Ik wilde er niet over denken, over hoe erg ik me voelde. Dat zou het nog erger maken.

Immers, ik had geen reden om me zo te voelen. Bij de mensen aan wie ik een tipje van de sluier oplichtte, hoopte ik aansluiting te kunnen vinden: verlichting voor mijn diepe niet erkende lijden. Maar zij waren verbaasd en in de war bij het horen van mijn verdeckte roep om hulp. Het paste kennelijk niet in het imago dat ik van mezelf had gecreëerd. Ja, ik was een vrolijke, mooie, jonge vrouw van goede komaf die net moeder was geworden van een gezond kind, die een mooi huis had en lieve man.

Maar ze hadden eens moeten weten! Want bij wie was ik veilig? Bij wie waren mijn angsten veilig, aan wie kon ik mijn spinsels en mijn schaamtegevoelens toevertrouwen? Toen heb ik niemand kunnen vinden. Niemand die er aan toe was om mee te kunnen dragen wat zo zwaar was. Om echt naar mij te luisteren en samen te verkennen wat er scheelde en beschikbaar te zijn voor mijn diepe nood. Niet alleen was ik zelf te kwetsbaar om ermee voor de dag te komen, ook mijn omgeving had geen draagkracht. Als ik nu erop terugkijk, vind ik dat ik het goed had ingeschat: Ruimte voor depressie was er niet. 'Geniet nou maar van je kindje en het mooie weer'. Mijn dagboeken stonden vol met ellende en voor mijn vrienden en familie stond de koffie klaar. Iedereen was vrolijk. Ik deed mee, maar van binnen ging ik kapot. Ik probeerde niet te voelen dat ik niet vrolijk was, want ik had al schuldgevoel genoeg.

Collectieve depressie

Mensen die depressief zijn, denken vaak dat ze de enige op de wereld zijn die zich zo voelen. Zoiets als: *"Ik ben hier wel en ik doe wat er van mij verwacht wordt, maar jullie moesten eens weten....."* (Hoe slecht ik eigenlijk ben... Dat ik helemaal verdoofd ben... Dat ik van geen kanten deug...)

Gevoelens van eenzaamheid en emotioneel isolement kunnen daardoor ondraaglijk worden. Dit wordt versterkt doordat in de maatschappij de nadruk wordt gelegd op het zogenaamde 'genieten'. Wie durft er nog te zeggen dat het slecht met hem gaat, dat hij het moeilijk heeft met gewoon het leven zelf? Het najagen van oppervlakkig genot en de toenemende zelfgerichtheid dragen ertoe bij dat we vervreemden van onszelf en van elkaar. Oppervlakkig gezien willen we alleen de lichte, blije kant van het leven zien. Dan kan het niet anders dan dat de donkere, sombere kant onderhuids gaat. Immers, de balans tussen het licht en donker is er niet.

De natuur leert ons dat eb en vloed, zomer en winter onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Maar tegenwoordig willen we liever alleen het licht! "Zorg nou maar dat je geniet, want met dat getob en gepieker schiet je toch niks op." En dan... wordt de duisternis verdrongen. Hij mag er niet zijn en gaat onderhuids als een woekerende steenpuist. Ook binnen de maatschappij komt de depressie als gedrocht boven geëtterd.

Wij, in ons therapeutennetwerk, voelen dat niet alleen bij onszelf, maar herkennen dat ook in onze praktijken, namelijk in de enorme toename van gevoelens van eenzaamheid en vertwijfeling bij de mensen die hulp zoeken in de psychotherapie.

Verrassend vind ik het om te merken hoeveel mensen toch oprecht geïnteresseerd zijn in de depressieve gevoelens van een vriend of medemens. Die zichzelf afvragen hoe een ander met zijn moeilijkheden om gaat? Velen hebben behoefte aan lotgenotencontact: het met elkaar delen, het elkaar troosten en steunen. Als therapeut zie ik een aantal cliënten per dag. Vaak zijn dat mensen met vergelijkbare zorgen en problemen. Lotgenotencontact is vaak ondersteunend en helend: mensen hebben behoefte aan houvast. Want bij wie kunnen we onze nood nog

lenigen en over ons lijden vertellen? Nu ook de kerk ons vaak niet meer kan binden en de duivel, als vertegenwoordiger van het kwaad, ook zijn functie heeft verloren. We zoeken en dwalen rond met ons verlangen naar werkelijke verbinding, naar persoonlijke aandacht en zorg voor elkaar. We haasten ons en luisteren nauwelijks naar de smekende stemmen en voor de zoekende ogen hebben we weinig tijd.

Ouderdom, ziekte, lijden en persoonlijk drama krijgen te weinig aandacht en tijd. We moeten dóór, we hebben haast, we zijn op zoek naar iets waarvan we zelf niet eens weten wat het is. Persoonlijk, relationeel en maatschappelijk is de depressie voelbaar als een bult pal onder de oppervlakte, steeds moeilijker te camoufleren. Gelukkig, zou ik zeggen. Het is tijd voor de duisternis. Welkom depressie!

Daarom dit artikel: onze collectieve depressie is een teken van deze tijd; een signaal dat de behoefte aan verbinding met elkaar in angst, in lijden en in eenzaamheid, immens groot is.

Heeft u een depressie? Gaat u maar na, het zal niet alleen aan uw persoonlijkheids-structuur liggen, maar ook te maken hebben met de grotere verbanden waarbinnen u uw leven vorm geeft. Vaak met de te hoge (maatschappelijke) verwachtingen. Het is niet alleen uw depressie maar die van een veel groter veld. Uw leven, uw relaties, uw familie en dus ook de maatschappij staan hiermee in verband. We moeten onze eer hoog houden, onze status ophouden en meedoen in de maakbaarheid van onszelf en de wereld waarin we leven.

Echter, degenen onder ons die er het meest gevoelig voor zijn, zullen eerder en scherper de signalen oppakken en eraan lijden dan degenen die hier minder gevoelig voor zijn. De groeiende groep depressievelingen is een signaal uit het veld. Vragen die we onszelf kunnen stellen zijn: Wat is hier aan de hand? Is er wel genoeg aandacht voor pijn, lijden en angst in deze maatschappij? Of is alles zo maakbaar geworden, slikken we nog een pilletje zodat we het niet meer hoeven voelen en kunnen doen alsof we genieten?

Het licht op depressie

Waar ik nu op let, als cliënten zich melden met depressieve klachten, is dat er ruimte, aandacht en energie voor deze gevoelens komt. Dat is heel belangrijk. We kunnen onze depressies niet alleen dragen. We hebben het nodig om ze met elkaar te delen. Om schoorvoetend te onderzoeken wat je voelt en hoe je denkt. Kenmerkend voor een depressie is dat je naar binnen wordt getrokken, als het ware de duisternis in. Van belang is dat er licht mag komen te schijnen op die duistere kant in ons. In die duisternis is namelijk het licht te vinden. Ergens in onze drekkige, smerige, stinkende mesthoop ligt een glanzende parel te wachten.

Het wonder

Het wonder van het licht?

*Je moet er hard voor werken
om weer een weg vooruit te vinden
en niet alleen maar achterom te zien*

*Het wonder is zo teer. Je moet
er zo behoedzaam over spreken
't Verdraagt geen grote woorden:
met pijn wordt het geboren*

*Wees eerlijk: er is geen geboorte
zonder weeën, de wanhoop
en het niet meer weten.
Licht wordt in de duisternis geboren.*

*Maar wie die weg durft gaan,
de eenzaamheid, de pijn doorstaat,
in de nacht blijft hopen op het wonder,
zal zien het hoge licht van God*

Hans Stolp

Moed hebben we nodig, we moeten dapper zijn, om de duisternis in te gaan en er rond te dolen, te zoeken en te smachten tot je met je neus op de grond het echt niet meer weet. Dit is een heel proces waarin het zwaar toeven is, in verdord niemandsland. In het duistere isolement van het alleen zijn, is het meestal lastig om iemand toe te laten. Het is al heel moeilijk om daar zelf rond te kijken. Laat staan dat je er iemand bij uitnodigt! Schaamte, angst en gevoelens van minderwaardigheid staan ons in de weg om iemand te vertellen hoe eenzaam en bang we ons voelen in de duisternis.

Mocht je beslissen om in therapie te gaan, dan zal de therapeut met zorgvuldigheid en respect je duistere gevoelens met je willen verkennen. Een Gestalttherapeut is altijd iemand die weet, vaak ook uit eigen ervaring, hoe beangstigend en overweldigend de duisternis kan zijn. Hij (of zij) gelooft erin dat het verkennen van onze duisternis nodig is om tot ontwikkeling te komen. Hij is vertrouwd met deze processen en weet hoe hij kan ondersteunen en aanmoedigen. Tevens heeft hij de overtuiging, dat ieder mens op zijn eigen creatieve manier in staat is zijn eigen leven dusdanig te organiseren dat het weer in overeenstemming is met zichzelf en zijn omgeving. Dit is een heel belangrijk element binnen de Gestalttherapie. Het is erop vertrouwen dat onze depressieve gevoelens een functie hebben. Dat ze ons ergens naar toe leiden.

Vragen om mee te dragen

Misschien zal hij je ook aanmoedigen om één of twee goede vrienden, familie of collega's in vertrouwen te nemen. Begrip en steun hebben we nodig als we in de duisternis zijn. Zodat we al datgene waar we zo aan

lijden, kunnen delen met een ander. Herkenning en erkenning zijn de meest genezende aspecten in een mensenleven. *"Ik mag er zijn en er wordt naar mij geluisterd. Mijn diepere gevoelens zijn welkom!"*

In de therapie gebeurt dat natuurlijk al. Mensen zeggen vaak dat dit makkelijker om te doen is met iemand die wat verder van ons vandaan staat. Vaak zijn we bang dat we onze naaste familieleden teveel ongerustheid bezorgen of dat er met onze kwetsbaarheden onzorgvuldig wordt omgesprongen.

Als ik hier in het begin van de therapie de aandacht op vestig, merk ik dat het lastig kan zijn om één of twee vertrouwenspersonen in de omgeving te vinden met wie je je gevoelens kan gaan delen. Hier zit al gelijk een heel wezenlijk deel van de therapie, namelijk dat er ruimte geschapen wordt voor intieme verbindingen. Wat is er moediger en eerlijker dan te vragen aan een vriend: *"Ha Jan, moet je horen.... Ik ben in therapie gegaan. Dat was een hele stap, maar ik voelde me al een tijdje depressief. Nu vraagt mijn therapeut of ik iemand wil zoeken die ik vertrouw en die er voor mij kan zijn als ik het moeilijk heb. Ik dacht gelijk aan jou. Zou jij dat willen? Ik bedoel, wil jij er voor mij zijn als ik het even niet zie zitten?"*

Hieruit kan vaak een mooie basis gelegd worden voor de opbouw van vriendschap, vertrouwen en draagkracht.

In het begin van de therapie wordt als het ware een soort bedje gemaakt waarin er ruimte en vertrouwen kan komen voor onszelf, voor onze schaduwkanten en onze kwetsbaarheden. De depressie kan toegedekt worden, maar zal langzamerhand kunnen ontwaken en het licht gaan zien. Je hoeft het niet meer helemaal alleen te doen. Er wordt met je mee gewaakt.

De functie van een depressie

Is een depressie iets waar we van af moeten? En liefst zo snel mogelijk? Nee, in de Gestalttherapie zien we de meeste depressies als een gezonde pogingen van de mens om tot zelfverwerkelijking te komen. Je kunt het zien als creatieve manier die ons dwingt om in een dieper contact te treden met onze heelheid. Een uitnodiging om tot nieuwe zin te komen omdat op sommige momenten in ons leven de oude zin niet meer volstaat.

Uit de statistieken blijkt dat één op de vijf mensen er wel eens voor komt te staan, om middels een depressie af te dalen in de diepten van zijn eigen ziel. Onaanvaardbaar lijken die diepten te zijn, die gedachten, gevoelens en neigingen van sombere, agressieve en destructieve aard. Ze jagen ons angst aan en we gaan er het liefst voor op de loop. Bovendien, wat het nog erger maakt, ze lijken vaak onberedeneerbaar. Ze zijn niet vatbaar voor de ratio. We worden overspoeld door wanhoop, ja vaak zelfs tot gedachten of wensen aan de dood. Belangrijk is echter dat we depressie gaan zien als een functie. Als een manier om tot vernieuwing in je leven te komen. Een depressie kan ons verder helpen.

Integratie van onderdrukte delen

Vaak heeft het te maken met delen in onszelf die we nog niet kennen en die vragen om integratie in onze persoonlijkheid. Zoals bij Marja bijvoorbeeld, een 30-jarige vrouw die vertelde dat ze geleerd had om lief en aardig te zijn en zich aan te passen aan de verwachtingen van haar lieve doch strenge vader. Ze voelde zich depressief, ze leed aan somberheid, had plotselinge woede-uitbarstingen en een onberedeneerbare faalangst. Toen we samen op onderzoek gingen, bleek dat ze vooral boos en ontevreden was. Nooit had ze echt een eigen mening kunnen vormen, zo vertelde ze met tranen in haar ogen. Ze had altijd zo haar best gedaan om alles te bereiken en toch voelde ze zich zo ongelukkig en mat.

Op haar werk had ze het niet naar haar zin, en ook had ze een studie achter de rug die eigenlijk niet haar keus was geweest. Marja realiseerde zich dat ze zich teveel had aangepast aan de verwachtingen van haar veeleisende vader. Maar wat is er moeilijker dan boos te worden op je lieve vader die altijd het beste met je voor heeft gehad? Marja wist geen weg met haar boosheid en onvrede en hield het in zichzelf verborgen. Dat drukte haar terneer, het maakte haar bewegingsloos: depressief. Samen hebben we gekeken naar wat voor Marja een goede manier was om haar leven een nieuwe wending te geven. Ze zocht een aanvulling op haar studie en kreeg een baan die beter bij haar paste. Deze baan had minder aanzien en verdiende ook minder: zaken die voor haar vader gewicht in de schaal legden. Echter, Marja voelde zich beter op haar plek, ze hoefde niet zo nodig zoveel te presteren en ze kon zich vrijer voelen om met haar vrienden op te trekken. We bespraken hoe ze hierover met haar vader in dialoog kon gaan. Aanvankelijk was dat moeilijk: haar vader schrok van de manier waarop 'er bij zijn dochter de kolder in was gevaren'. Marja bleef echter volhouden. En gaandeweg heeft de relatie met haar vader zich hersteld en kreeg hij zelfs respect voor haar, waar ze enorm van genoot.

Marja's verhaal laat zien dat een depressie nodig was om tot het besef te komen dat er iets niet klopte in haar leven, dat er een vernieuwing moest plaats vinden. Zij heeft van haar depressie gebruik gemaakt en is een authentiek mens geworden.

Afgewezen delen van onszelf dienen zich regelmatig aan, net zo lang tot we ze niet meer kunnen ontkennen. Een depressie is soms nodig om een onbekend stukje van onszelf te leren kennen en dit zichtbaar te maken aan de wereld. Dit zichtbaar maken van een nieuw aspect van jezelf is vaak een heel proces. Marja vond het ook zo makkelijk niet. Om haar eigen weg te gaan had ze een bepaalde mate van agressie nodig. Vaak hebben we bij het horen van het woord 'agressie' een negatief oordeel. Marja zelf trouwens ook: "Nette meisjes worden niet boos." En toch heeft ze juist dit aspect aangegrepen om tot nieuwe groei en bloei te komen. Om die kanten van zichzelf te integreren, die ze graag zo ver mogelijk onder het oppervlak verborgen hield. In de therapie is het van belang dat er aandacht komt voor die afgewezen delen. Je kunt het zien als een lastig kind dat gezien en gehoord wil worden en het op een schreeuwen zet. "Ik wil AANDACHT, aandacht voor mij!"

Het waarnemen en verkennen van dat wat diep binnenin ons leeft, leert ons dat dit langzaam benoemd kan worden zodat het voor onszelf helder wordt. Het vraagt moed en lef om datgene waar te nemen wat zo onaanvaardbaar lijkt. Om het kind op te pakken, het in onze armen te nemen en te ontdekken wat het nodig heeft. Vaak is dit kind ook boos en voelt het zich onbegrepen. Dat is goed! We hebben een mate van agressie nodig om tot beweging en manifestatie te kunnen komen. De therapeut zal dit proces met vertrouwen en respect begeleiden. Het erkennen en benoemen ervan is een constructieve activiteit en zal vitaliteit en nieuwe creativiteit meebrengen.

Depressie los je op door zichtbaar te worden

Als mensen depressief zijn, zou je kunnen zeggen dat er een bepaalde energie in hen is die vraagt om 'eruit' te komen. Zoals in het geval van Marja. Haar drang tot zelfrealisatie was gekomen. Deze maakte dat ze haar eigen weg ging zoeken, dat zij zichzelf zichtbaar zou maken. Zij werd hiermee voor een moeilijke keuze gesteld, namelijk om af te wijken van de verwachtingen van haar vader. Dit vroeg om actie en beweging tegen de verwachtingen in. Bij de eerste gewaarwording dat er zich iets nieuws aandiende, kon Marja het nog makkelijk onderdrukken, ze kon het weg wuiven. Maar zoals het meestal gaat; het bleef zich aandienen en op den duur liet het zich niet meer wegslaan. Marja werd bang bij het idee dat ze iets zou gaan doen waarmee ze haar vader zou teleurstellen. Het verlangen om zichzelf te manifesteren kon ze nog niet in daden omzetten. De consequenties leken te bedreigend. Het risico was ook groot; immers ze kon er de liefde van haar vader mee verliezen. Deze angst deed haar energie naar binnen slaan. De kracht die bedoeld was om tot actie over te gaan, werd in plaats van naar buiten te stromen, naar binnen gedrukt. Na een proces van depressie, bewustwording en afweging is Marja uiteindelijk met kracht en vertrouwen de beweging gaan volgen die bij haar verlangen paste. Ze heeft de energie die haar terneer drukte, kunnen gebruiken om zichzelf naar buiten toe uit te drukken.

"Het is het in contact komen met mijn verlangen en dit in de wereld zetten, mezelf zichtbaar maken aan de ander. Waarnemen wat er binnen mij leeft en me met mijn wezen met de ander verbinden."

De zin

De huidige maakbare maatschappij heeft ons vaak vervreemd van de natuurlijke bewegingen zoals eb en vloed van de zee en het opzwellen en terugtrekken van de vitaliteit in ons.

Als het vloed is in ons leven, vinden we dat vaak - gek genoeg - normaal en vanzelfsprekend. Het volle, rijke leven met daarin gezondheid, maatschappelijke en sociale zekerheid beschouwen we eerder als een recht dan als een bijzonderheid. We werken er toch hard voor, we doen toch ons best en we richten het toch zelf zo in dat we die zekerheid ook in de toekomst houden?

Maar toch komt het. Vaak dient het zich aan door een indringende gebeurtenis, een overlijden, relatieproblemen, strubbelingen op het werk.

Echter, soms lijkt het uit het niets te ontstaan.

Een aantal maanden geleden wist ik al dat het eraan ging komen: mijn depressie. Ik probeerde er nog voor weg te lopen, het te ontvluchten, hard te werken, verliefd te worden en me onder te dompelen in sociale activiteiten. Maar daar was het al. De onrust sloeg toe; het maakte me moe en nerveus, minderwaardig en klein, boos en onmachtig, angstig en schuldig, gevoelig en onaanraakbaar. Momenteel zijn er dagen dat ik niet met mijn omgeving bezig ben; ik zit van binnen, waar ik ben opgesloten in mijn nauwe donkere gang. Het is er nat en donker en koud. Maar bovenal ben ik er eenzaam en onbereikbaar. Het is moeilijk daar iemand te vragen. Want wat is hier voor een ander te vinden? Behalve leegte... Ik zie de wereld door een koker waarbij het meeste me bedreigend en donker voorkomt. Ik vecht ertegen, ik kan het niet begrijpen, het gaat niet weg en ik wil er niet over bezig blijven. Maar het kan niet anders. Ik moet er wel over bezig blijven. Het is te prominent aanwezig. Steeds moet ik me weer naar binnen keren en kijken in mijn nauwe donkere ziel. "Hallo daar, jij gedrocht. Wat kom je doen?" Ergens weet ik het. Ik heb het altijd weer zien gebeuren. Bij de processen van de mensen die ik mocht volgen, maar ook als ervaringsdeskundige van mijn eigen levensweg. Het gaat mij iets vertellen. Nu kan ik nog niet veel anders ontdekken dan zinloosheid en bij vlagen zelfs wanhoop. Maar toch... Ik weet het, het komt. De zin... mijn zin.

Mensen worden gelukkiger als gebeurtenissen en processen die zich in hun leven voordoen, zin krijgen. Het geven van betekenis aan een depressieve episode is hiervan een voorbeeld.

Doordat ik gedwongen word, middels mijn depressie, me naar binnen te keren, kan ik op onderzoek uitgaan, verkennen en ontdekken wat nog onontgonnen is. Ik moet daarvoor eerst een beetje sterven. Ik kan niet anders dan me eerst terug te trekken als de zee bij eb; me te onttrekken uit het overvloedige leven. Pas daarna kan het weer vloed worden en mag ik weer van een nieuwe bron putten.

Wie is de mens? Dat hij zich tegen deze krachten der natuur zou verzetten?

"Wat de meeste mensen een 'pijnlijke dood' noemen voor de rups, is in feite de geboorte van een prachtige vlinder ..."

Mansukh

Rouw en verlies

Ook de rouw na een overlijden of afscheid, het verlies na ontslag of de disbalans tijdens de menopauze zijn typische momenten waarop depressieve gevoelens ons leven kunnen gaan bepalen. Of we nu vinden dat we daar een duidelijke reden voor moeten hebben of niet. Het gebeurt gewoon. De wijsheid van ons lichaam en onze gevoelens spreken boekdelen. We zijn in de rouw, we lijden verlies, we zijn onmachtig, we moeten iets of iemand loslaten, we snappen onszelf niet, maar iets knaagt

aan ons. Het enige wat we hebben te doen is dit serieus te nemen. "Het is aan de orde", zegt ons lichaam en ons gevoel.

Zo sprak ik pas een vrouw van begin zeventig, Tine, die binnen een paar weken vijftig jaar getrouwd zou zijn na een zeer gelukkige huwelijktijd met haar man. Ze had twee gezonde kinderen die allebei 'goed terecht' waren gekomen en die haar vijf prachtige kleinkinderen hadden gegeven. Ze kon niet anders dan dankbaar zijn, zo vond ze zelf. Waar ze zich echter mee meldde was met klachten van depressieve aard. Onrust, neerslachtigheid, weinig eetlust en verminderde interesse in mensen en dingen om zich heen. We hadden een paar gesprekken en al gauw bleek dat er genoeg in Tine's leven was om onder te lijden. Ze was bang van de dood, die nu toch wel akelig dichtbij kwam. Een aantal vrienden werden ziek en een paar van haar kennissen waren inmiddels overleden. Haar moeder had Alzheimer gehad en Tine was heel bang om dat ook te krijgen. Soms had ze al het idee dat ze dingen vergat. Haar man had last van zijn hart en toen ik doorvroeg bleek ook het huwelijk van één van haar kinderen behoorlijk te haperen. "Maar ja", zo zei ze, "ik heb geen reden tot klagen. Als je andere mensen ziet, heb ik niks."

Tine vond niet dat ze het recht had om over lijden en verdriet te spreken. In therapie hebben we gekeken naar hoe het is om je eigen leed serieus te nemen. Het durven lijden en toegeven dat het heel eng is om al zover in je leven gevorderd te zijn, om afscheid te moeten nemen van dierbare vrienden. En daarmee ook je eigen einde te zien naderen. Als therapeut kom ik het vaak tegen dat mensen zichzelf gaan vergelijken met anderen. Soms kan dat steunend zijn; immers andermans lijden lijkt vaak 'erger'. Aan de andere kant kan het ons ook blokkeren om ons lijden in zijn geheel te accepteren. Tine voelde zich te kwetsbaar en bijna onervaren bij de gedachte dat haar zoveel 'geluk' was toebedeeld en maar zo weinig 'lijden'. Het was bijna te eng om dat aan te nemen. Geluk kan zo rijk en zwaar zijn dat het moeilijk te hanteren is. Soms kunnen we daar alleen maar depressief van worden. "Zoveel licht in m'n leven...? Niet te dragen soms. Laat ik de gordijnen even dicht doen." Dit inzicht was heel bepalend voor Tine. Op den duur leerde ze te huilen, van dankbaarheid en van verdriet. Om wat was geweest, om wat was en om wat komen zou.

*'Wanneer je verdrietig bent, blik dan in je hart
en je zult zien dat je weent om wat je vreugde schonk.'*

Kahlil Gibran

De omgeving

Als Gestalttherapeut kijken we nooit naar de mens alleen. Immers, de mens is altijd in relatie tot zijn omgeving. Een depressie zegt dus iets over de mens in zijn omgeving. Gezin, partnerrelatie, familieverbanden, werk, sociale contacten, sociaal-maatschappelijke structuur, geschiedenis, gezondheid, cultuur het zijn allemaal omgevingsfactoren die verstoord kunnen zijn waardoor een depressie als functie bij de individuele mens optreedt. Zoals we al zeiden, maken we het onszelf in deze cultuur niet altijd makkelijk, bijvoorbeeld door zo snel en vluchtig te leven. "We

kunnen hier niet eens gewoon even depressief zijn.", zei een vrouw afkomstig uit een Zuid-Amerikaans land. Zij ervoer haar depressies in haar thuisland heel anders en als veel normaler dan nu in Nederland. "In mijn thuisland hoort een depressie er gewoon bij. Je krijgt aandacht en ze huilen met je mee. Maar daarna gaat iedereen weer over tot de orde van de dag en vertrouwen ze erop dat het straks weer over is. Er is in mijn land meer plaats voor drama's. Nu ik in Nederland woon, zijn mijn depressies veel scherper en eenzamer. Dit is niet alleen een nat en koud land, ook de mensen zijn veel meer op zichzelf en je wordt hier gelijk in een vakje geplaatst. Ik moet me hier schamen voor mijn depressieve gevoelens."

Een ander voorbeeld voor hoe bepalend de omgeving kan zijn, hoorde ik van een vrouw wier man zwaar ziek was. De vrouw die zich gemeld had met depressieve klachten schaamde zich dat zij zo depressief was en haar man juist zo vrolijk. Immers, haar man had alle reden om zich depressief te voelen, niet zij. Ze voelde zich schuldig en vond zichzelf ondankbaar. "Ze kon beter een voorbeeld nemen aan haar man!", zo sprak ze zichzelf streng toe. Voor deze vrouw was het belangrijk te begrijpen dat in een relatie soms gevoelens aan elkaar worden 'uitbesteed', zonder dat je dat in de gaten hebt. Logisch dat in een relatie waarin ziekte zo'n grote plek inneemt, iemand ook het psychische lijden op zich neemt. De vrouw had haar man een belangrijk deel van het lijden onbewust uit handen genomen. Het was juist een uitdrukking van liefde en saamhorigheid dat het ziekteproces door hen beiden beleefd werd. Deze bewustwording maakte een wereld van verschil: "Mijn man lijdt lijfelijk aan de ziekte en ik neem het psychische lijden op mijn schouders."

Een gezin, een bedrijf, een familie, de maatschappij; het zijn allemaal omgevingen waar mensen met elkaar leven en werken. Als er iemand depressief is, is het voor de therapeut belangrijk om goed waar te nemen wat dat te vertellen heeft over diens omgeving. Om goed te luisteren, te kijken en te ontdekken wat die depressie te zeggen heeft over de mens in die omgeving. Een mens staat nooit op zichzelf, hij is altijd in relatie tot de ander, tot het andere, tot de wereld. Niet de mens is depressief. Nee, de wisselwerking is depressief. Het tussengebied tussen de mens en diens omgeving is terneergedrukt en geblokkeerd. Het vraagt om uitgedrukt te worden, om expliciet te worden en de wereld in te stromen.

Welk instrumentarium hebben we nodig?

Eén van de belangrijkste middelen om dit stromen te bevorderen is communicatie. Vaak hebben we niet goed geleerd om te communiceren waardoor we over een beperkt instrumentarium beschikken.

Op de eerste plaats vereist een goede communicatie naar de buitenwereld een communicatie met je binnenwereld. Dit betekent dat je over een bepaalde mate van zelfreflectie moet beschikken, je zelf als het ware naar binnen richt en je gaat realiseren wat je voelt en denkt.

Als mensen depressief zijn, wil dat niet altijd zeggen dat zij zich daar ook altijd van bewust zijn. Soms uit het zich in lichamelijke klachten. Veel

mensen met bijvoorbeeld hoofdpijn, duizeligheid of spier- en gewrichtspijn hebben vaak ook last van angsten en stemmingswisselingen. Zeker als deze klachten geen directe lichamelijke oorzaak hebben, wordt het tijd om te bekijken of er onderhuids geen depressieve verschijnselen te vinden zijn. Vaak nemen mensen zichzelf niet serieus als er niets gevonden wordt. *Dan zit het tussen je oren en dat is niet echt.* Maar als je depressief bent, is er wèl iets te vinden natuurlijk! Ook depressie kan als ziekte benoemd worden en heeft aandacht en verzorging nodig. Van belang is het dat je in je lijden gezien en gehoord wordt en erkenning krijgt voor je psychische lijden en de daarmee gepaard gaande fysieke klachten. De algehele malaise die ervaren wordt bij depressieve klachten vraagt om legitimatie en niet om afgedaan te worden met 'het zal wel iets psychisch zijn'. Dit laatste komt nogal eens voor en als therapeuten constateren wij dat dit veel mensen in verwarring brengt.

Wanneer je je als cliënt aanmeldt voor therapie zal de therapeut om te beginnen naar je luisteren, kijken en aandacht voor je hebben. Hierna zal hij een diagnose bepalen en gezamenlijk een plan opstellen van waaruit de depressieve gevoelens hanteerbaarder kunnen worden. Zoals we al zeiden, is het opbouwen van zelfkennis hierbij een belangrijk instrument. In de actuele situatie die er tussen de therapeut en de cliënt ontstaat, leer je bewust te voelen en te denken. Lichaamssignalen, gedachten, invallen, fantasieën, herinneringen, alles is van nut en de therapeut zal je uitnodigen om het in te brengen in de veilige omgeving met de therapeut. Hierbij is je innerlijke waarneming van belang maar daarnaast zal ook de wisselwerking met de therapeut een belangrijke plaats innemen. Deze interactie tussen cliënt en therapeut is een soort oefening om je gewaar te worden van jezelf, van hoe je denkt en voelt, maar ook van hoe je overkomt op de ander. Dit kan woordelijk zijn, maar ook onze gezichtsuitdrukking en lichaamshouding of bewegingen zijn manieren om onszelf uit te drukken. Doordat de therapeut regelmatig vertelt wat hem/haar opvalt en wat hij denkt of voelt, krijg je meer idee van je sterke punten maar worden ook je kwetsbaarheden en angst duidelijker. Dit alles helpt je je eigen gebruiksaanwijzing te leren kennen.

De therapeut zal tevens geïnteresseerd zijn in je geschiedenis en willen weten of je al eens vaker depressieve periodes hebt doorgemaakt. Hij zal met jou op zoek gaan naar je kracht en kwaliteiten om met moeilijkheden om te gaan. Inzicht verwerven in je eigen levensritme en het ontdekken van verbanden zullen je meer stuurkracht en vertrouwen opleveren. Ook zal hij je huidige gevoelens en gedachten in alle rust met je willen verkennen. Je stemmingen kunnen je zo angstig en somber stemmen dat de kalme aanwezigheid van de therapeut het wat draaglijker kan maken. Het is steunend om steeds te horen zeggen dat de duisternis er zijn mag, dat het herkenbaar is en dat je echt de enige niet bent die zich zo rot voelt. Hij zal je vertrouwen geven dat datgene wat zich aandient, hoe akelig ook, betekenis kan krijgen.

Deze innerlijke waarneming en daarop leren te vertrouwen is je instrument en wellicht ook je innerlijk kompas. De volgende stap is om

met je innerlijke gewaarwordingen naar de ander toe te komen, en te horen dat het goed is. Dat alleen al kan heilzaam en genezend zijn.

Wat je denkt ben je niet zelf

Depressief zijn hoort bij het leven. Het is een natuurlijke zaak. Maar zoals we al zagen in voorgaande voorbeelden is het niet zo makkelijk om depressieve gevoelens zonder meer toe te laten en uit te werken. Vaak staan bepaalde gedachteconstructies ons in de weg om zo vrij met deze stemmingen om te gaan.

Als iemand zich aanmeldt met depressieve klachten, vind ik het belangrijk om te verkennen volgens welke lijnen hij/zij denkt. Deze lijnen zijn voor de persoon bekend en vertrouwd maar vaak zitten ze vol met kronkels en zijn ze eindeloos repeterend. Weinig constructief dus. Vastgelopen gedachten, het zogenaamde circulaire denken, kun je niet makkelijk in je eentje tackelen.

Gedachteconstructies zijn weggetjes volgens welke we denken. Ze zijn oud en vertrouwd en zitten in ons hoofd als een soort repeteerwaker. Vaak hebben we ze in de loop van ons leven aangeleerd. Ze hebben ons helpen aanpassen aan de omstandigheden die niet altijd even makkelijk waren. Bijvoorbeeld in het geval van Greetje. Ze herinnert zichzelf als een spontaan en open meisje. Ze kwam echter in een klas terecht met kinderen die zulke spontaniteit niet gewend waren. Vaak werd Greetje het mikpunt van roddel en achterklap en werd ze uitgelachen om haar spontane uitlatingen. Greetje heeft zichzelf aangeleerd haar spontaniteit in te houden en zich bescheidener op te stellen. Daardoor had ze meer kansen om een plek te verwerven in haar klas. De gedachte: "Als ik te open ben, dan gaan ze over me kletsen. Als ze over me kletsen, dan ben ik weerloos." heeft haar helpen overleven, maar is nu niet meer functioneel. Sterker nog: het blokkeert Greetje om haar gevoelens in contact met anderen te brengen. In therapie is het van belang dat ze zich gewaar wordt volgens welke lijnen ze denkt. Dit besef maakt dat ze meer beschikking kan krijgen over nieuwe manieren van denken die in haar huidige levensfase meer vruchten af kunnen werpen. De therapeut zal Greetje aanmoedigen om in een veilige omgeving te experimenteren met openheid en spontaniteit waardoor haar diepere gevoelens in de communicatie met anderen ruimte kunnen krijgen.

Tijdens de therapie word je ondersteund in het onderzoeken van je gedachtepatronen. Je leert onderscheiden welke gedachtelijnen het gevoel van isolement versterken. We kunnen vast komen te zitten in somberheid en alleen maar sombere, opgejaagde gedachten denken. Vaak beginnen die met "Als" en worden gevolgd door "dan....."

Zoals Rosa: "Als ik er iets van zeg, dan komt er ruzie. Als er ruzie komt, dan ben ik verantwoordelijk."

Zoals Rianne: "Als ik zeg wat ik er echt van vind, dan houdt hij niet meer van me. Als ik mijn mening geef, dan ben ik alleen."

Zoals Jolanda: "Als ik vertel welke slechte gedachten er in me om gaan, dan word ik nooit één van hen."

Zoals Diana: "Als ik dik ben, dan tel ik niet mee."

Zoals Mark: "Als ik vertel dat ik financiële problemen heb, dan val ik door de mand. Als ik door de mand val, dan ben ik een speelbal van iedereen."

Zoals Karin: "Als ik oud ben, dan ben ik niet meer interessant."

Zoals Casper: "Als mijn vriendin naar een andere man kijkt, dan houdt ze niet meer van mij."

Zoals Johan: "Ze zullen wel denken: Is het nou nog niet over?"

Zoals Albert: "Als ze eens wisten hoe ik echt ben,"

Conclusie

Vaak is het een hele zoektocht om te begrijpen wat je depressie je te vertellen heeft en hoe je er betekenis aan kunt geven. Vaak wordt je er zo door overspoeld dat je alleen nog maar in een zwart gat kunt kijken. Bovendien, de signalen die zich aandienen zijn vaak dusdanig vervormd (als gedochten, leeuwen, beren) dat er geen touw aan vast te knopen lijkt. Laat staan dat je vertrouwen kunt hebben in het feit dat je depressie je ergens mee zou kunnen helpen. Dat is ook het moeilijke aan depressiviteit. Je bevindt je in een soort koker van waaruit je geen verruimde blik meer kunt verkrijgen. Zoals al beschreven: schuld en schaamte staan de dialoog tijdens een depressie ernstig in de weg en het is een hele worsteling om die koker open te trekken.

Belangrijk is het om ons te realiseren dat we in de huidige sociaal-maatschappelijke ontwikkelingen nog maar weinig tijd, ruimte en aandacht inbouwen voor het lijden aan het leven in het algemeen. We forceren onszelf om in een steeds sneller tempo te leven en om te moeten genieten. Depressief zijn is lastig en je komt er makkelijk mee in een emotioneel isolement terecht, ook al heb je nog zoveel sociale contacten. De manier waarop we denken en met onze (afgewezen) gevoelens omgaan is hierin ook bepalend. Maar ook de beschikbaarheid en toegankelijkheid van onze omgeving speelt een belangrijke rol bij onze ontsluiting. Creativiteit, communicatieve vaardigheden, zelfreflectie en liefst een beetje humor helpen ons een weg te banen over het hobbelige levenspad.

Verantwoording

De weg door mijn depressies heen ervaar ook ik steeds als een strijd. Ik weet hoe het werkt, maar als ik erin zit, lijkt het alsof ik een debutant ben die de tragiek van het leven voor het eerst ervaart. Het echt 'ja' zeggen tegen mijn depressie, met mijn hele wezen, is keer op keer weer als een

daad van liefde jegens mezelf. Van strengheid en afwijzing naar acceptatie en mildheid is een terugkerend proces.

Gaandeweg ben ik, zelfs tijdens depressieve periodes transparanter geworden. Mijn emoties, gevoelens en gedachten horen bij mij en ik kan er meestentijds zelfs van houden. Naarmate ik mezelf meer duisternis toesta, win ik ook aan lichtheid en levensvreugde, ook al zal ik die lichtheid niet meer zo krampachtig zoeken als vroeger. Ik ben steeds meer in staat een ander te laten delen in mijn duistere gevoelens.

Toegankelijker en waarachtiger word ik hiermee voor mezelf en - ik denk ook - voor de ander. De responsen die ik hierop krijg, verlichten mijn zwaarte en stellen me in staat uit te reiken naar de ander toe. Hierdoor worden mijn relaties intenser en kan ik bewuster in de wereld staan.

Vertrouwend op de processen die ik mag begeleiden, alsmede het 'ja' zeggen tegen mijn eigen weg, geven me de overtuiging dat depressies werkelijk noodzakelijk en goed zijn.

Jolanda de Leeuwerk

Met dank aan:

Marie-José Calkhoven

Hildegard Faber

Annemiek van Gurp

Jolande Merlijn

Neel Mocking

Paul Musters

Tips bij depressie:

- Zoek aansluiting en herkenning bij mensen van wie je aanvoelt dat ze er open voor staan.
- Probeer over je gevoelens, hoe onberedeneerbaar en stuitend ze ook mogen zijn, met anderen te praten.
- Bedenk dat je de mensen aan wie je je problemen vertelt, iets geeft wat hen ook weer verder kan helpen. Het is een wisselwerking: Jij voelt je toch ook gezien en erkend als jou intieme dingen worden toevertrouwd?
- Wees een beetje lief voor jezelf. Je weet wel... je mag je rot voelen. Van binnen heb je troost en aanmoediging nodig.
- Ga naar je huisarts en bespreek je lichamelijke en geestelijke klachten.
- Zorg voor enige regelmaat in je leefpatroon.
- Ga vaker naar buiten.
- Als je niet kunt slapen, is het tijd voor andere dingen. Blijf zo lang mogelijk wakker. Je lichaam zorgt als vanzelf voor een minimale hoeveelheid benodigde slaap.
- Zorg voor een sport waarbij je kan zweten.
- Verzorg jezelf, liefst beter of extra dan normaal.
- Als je je onrustig voelt, gebruik die onrust dan. Ga iets doen wat al lang moest gebeuren, zoals opruimen, strijken of je administratie doen.

Iets wat zichtbaar uit de weg is geruimd, geeft vaak wat voldoening.

- Zorg dat je gezond eet. Vermijd overeten en het eten van vette snacks.
- Humor helpt. Zoek iemand met wie je kunt lachen.
- Muziek heeft een helende werking.
- Soms helpt het, een bij jou passende manier te vinden om je gevoelens en gedachten tastbaar te maken, zoals schrijven, schilderen of knutselen.
- Haal herinneringen naar boven aan momenten dat je veel zelfvertrouwen had.
- Schroom niet om professionele hulp te zoeken. Een therapeut is vaak ook een ervaringsdeskundige; hij of zij zal niet gauw ergens van staan te kijken. Hij helpt je uit je vastgedraaide denkpatroon te komen en kan samen met jou van een afstand naar je problemen kijken. © Gestaltweb