

Sessie 9 Depressiviteit

Inhoud

- 9.01 De aard van depressiviteit
- 9.02 Mindfulness bij depressiviteit
- 9.03 Acties in een neerslachtige periode
- 9.04 Acties bij een acute depressieve stemming
- 9.05 Kwetsbaar, terugval voorkomen
- 9.06 Terugvalplan bij depressie, een voorbeeld (ill.)
- 9.07 Onaangenaam wakker worden (ill.)
- 9.08 Beroerd wakker worden met een klomp in je maag (ill.)
- 9.09 Ik hoef niet per se gelukkig te zijn (ill.)
- 9.10 'De man die altijd haast had' (verh.)
- 9.11 'Het licht voor de volgende stap' (verh.)
- 9.12 Thuiswerk na sessie 9

9.01 De aard van depressiviteit

Bij depressiviteit raken we helemaal gevangen in onze zorgen en verliezen we het contact met de buitenwereld, met de mensen om ons heen, zelfs met degenen van wie we het meest houden. We raken ontmoedigd en krijgen uiteindelijk het gevoel dat er niets aan te doen valt.

De meeste mensen raken gedeprimeerd of worden depressief na een tragische gebeurtenis of een ingrijpende verandering in hun leven zoals een belangrijk verlies, een vernedering of mislukking en situaties waarin ze zich gevangen zijn gaan voelen. Het kan als een loden last voelen.

Er is een verschil tussen mensen die voor de eerste keer een depressieve periode meemaken en mensen bij wie het vaker gebeurt is: in die depressieve periode is er dan in de hersenen als het ware een band gesmeed tussen somberheid en negatieve gedachten, zodat zelfs normale of minimale somberheid of lusteloosheid al sterke negatieve gedachten kan opwekken.

Depressieve gevoelens komen zelden alleen. Ze gaan dikwijls gepaard met gevoelens van beklemming en angst, boosheid en irritatie, moedeloosheid en wanhoop. Vooral irritatie is een veelvoorkomend symptoom. Zelfkritische gedachten werken heel sterk door en kunnen ons vergiftigen. Voelen we ons een beetje down, dan zal onze 'innerlijke stem' ons vertellen dat de ander ons met opzet negeerde. Maar dit hoeft helemaal niet zo te zijn, er zijn vaak veel meer mogelijkheden. De uitleg die we kiezen, bepaalt in hoge mate onze reacties en stemming. En onze reacties hebben zelf óók weer effect. In een neerslachtige bui zal eerst de meest negatieve interpretatie opkomen, en daarna gaan we erop voortborduren. Somberheid zelf is daarbij het probleem niet! Die hoort, of je het nu wilt of niet, bij het leven. Het is onze reactie erop, het zijn onze negatieve zelfbeelden en gedachten die door neerslachtige buien kunnen worden opgeroepen, die het hem doen. Die kunnen van een voorbijgaande somberheid een kwelling maken.

Wat gebeurt er feitelijk?

Als we op iets negatiefs stuiten of een negatieve gedachte krijgen, gaat ons lichaam zich instinctief spannen. En dan geeft het als informatie door dat er iets mis is en dat we bedreigd worden. Zo beïnvloedt de toestand van ons lichaam, zonder dat we dat weten, onze geest. Het werkt naar twee kanten en zo nemen somberheid en ontevredenheid toe.

Wanneer je depressief bent, denk je automatisch dat je tekortschiet en dat je minderwaardig bent en zonder dat je er erg in hebt, kun je er dan van overtuigd raken dat het allemaal aan jezelf ligt. Dat het je eigen schuld is en dat het ook helemaal je eigen verantwoordelijkheid is om het op te lossen.

Waarom duren depressie en somberheid langer dan de situatie waarin ze ontstaan en waarom blijft een gevoel van onbehagen soms maar voortduren? Deze gevoelens worden in stand gehouden door onze eigen reacties erop. Het werkt namelijk averechts als we, volgens de doe-modus, actief – met weerzin en verzet – reageren op onze eigen pijnlijke emoties en ze behandelen als vijanden die overwonnen, liefst uitgeroeid moeten worden.

Maar we kunnen leren elke ervaring, ook deze, anders, meer mindfull, aandacht te geven volgens de zijn-modus en zo de impact van de ervaring te veranderen.

(Ontleend aan: Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn (2007): Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, aangepast)

9.02 Mindfulness bij depressiviteit

Soms lijkt gedeprimeerdheid uit de lucht te komen vallen. Je wordt bijvoorbeeld moe en lusteloos wakker, vervuld van vervelende gedachten. In de doe-modus komen we in de greep van onze weerzin en ons verzet en gaan we onze ervaring van somberheid en lusteloosheid behandelen als vijanden en haar bestrijden met malend negatief denken. En al helemaal wanneer je in het verleden ooit depressief bent geweest. Gedachten die alles op één hoop gooien, die zeker weten dat het nooit meer over zal gaan en dat iedereen het beter doet dan jij.

Misschien denk je ook, dat je al snel weer in een echte depressie zult belanden. Terwijl een somber, lusteloos gevoel niet hetzelfde is als een depressie, en vaak zelfs een periode is om bij te komen! De zuigkracht die je krampachtig doet piekeren over wat er aan de hand is en hoe je uit die stemming moet komen, is groot. Het duwt je dieper in het moeras en houdt je af van gerichte handelingen. Die zijn nodig, ook al is je gevoel er op dat moment niet naar.

In de training leren we dit te herkennen en ons ervan los te maken en over te schakelen naar 'aandacht geven vanuit de zijn-modus'. We blijven niet proberen ons anders te gaan voelen, maar blijven stilstaan bij onszelf en gade te slaan wat er gebeurt, wat we ervaren. Dit is voor velen van ons een volkomen ongebruikelijke en onbekende houding en het is moeilijk om er vertrouwen in te krijgen. De richting die we inslaan is: de aandacht verplaatsen naar direct voelen van ons lichaam. Dat draait het volume van het mentale gepiekerd lager. En het is met name van belang als we worstelen met chronische somberheid, want dan komen gedachten heel snel op en nemen de regie over, dikwijls negatief, en vol zelfkritiek slepen ze ons mee in een negatieve spiraal.

Dan kan er een punt komen waarop je een moment van somberheid niet meer beleeft als de teloorgang van je hele leven – maar slechts als een moment, of een voorbijgaande periode van somberheid. Dat hoeft je op zichzelf in die toestand nog niet op te monteren, maar het kan je wel een andere richting wijzen dan die van voortdurend gepiekerd en zelfkritiek.

Het 'depressielandschap'

Wie in het verleden met depressie te maken heeft gehad, kan nog een stapje verder gaan en negatieve gedachten proberen te zien als wat ze dikwijls zijn: bekende elementen van 'het depressielandschap', geen betrouwbare weergave van waarheid of de werkelijkheid.

Als we depressief zijn en dit soort gedachten hebben, voelen we ze niet als louter gedachten. Ze lijken zó duidelijk de waarheid te vertellen over ons, onze eigenwaarde en de toestand van ons leven. Maar bijna iedereen die met depressie te maken heeft, heeft dit soort gedachten. Dat wijst erop dat deze gedachten behoren tot een vast gebied, het landschap van de depressie. Het zijn symptomen van depressie, zoals spierpijn en hoofdpijn dat zijn van griep.

Dan kan het ineens tot je doordringen: 'Dit is een depressieve toestand – dit ben ik niet.'

Natuurlijk zullen we ondanks de beste bedoelingen soms niet in staat zijn onszelf een halt toe te roepen; maar het is altijd nog beter dit moment met de bewuste aandacht te benaderen die we nog kunnen opbrengen en iets te ondernemen om voor onszelf te zorgen, dan automatisch verder weg te zinken in voortdurend gepiekerd.

[Ontleend aan: Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn (2007): Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, aangepast]

9.03 Acties bij neerslachtigheid in een moeilijke periode

Een gedeprimeerde stemming is vooral van invloed op twee soorten activiteiten:

- ze maakt de dingen die we altijd plezierig vonden minder leuk of niet meer leuk, en
- ze maakt het moeilijker om de dagelijkse bezigheden te doen, die we misschien weliswaar niet zo plezierig vinden, maar die ons wel het zinvolle gevoel geven grip op ons dagelijks leven te hebben.

We kunnen ons ook lusteloos, sloom en moe voelen omdat we erg veel gedaan hebben en bij moeten komen. Dit moeten we niet verwarren met een depressieve of abnormale toestand. We hebben dan rust en toegeeflijkheid nodig. Even niets hoeven, daar knappen we dan van op.

De vermoeidheid van een depressie is echter geen normale vermoeidheid; die vraagt vaak niet om rust maar om enige activiteit, al is het maar voor korte tijd, terwijl je daar misschien helemaal geen zin in hebt.

Altijd weer: neem de ruimte, de ademruimte, om tot jezelf te komen. Daardoor kun je je situatie vanuit een breder perspectief zien en je bewust worden van de aantrekkingskracht van ondermijnende en veroordelende denkpatronen, en er daardoor wat van loskomen. Ruimte ervaren om je hele beleving bestaansrecht te geven en te zien wat goed voor je zou kunnen zijn.

In een moeilijke fase in je leven zijn de volgende vragen behulpzaam:

1. Welke dingen en activiteiten geven me een goed gevoel, versterken het gevoel dat ik echt leef? Je kunt dit zien als 'plus'-activiteiten.
2. Welke dingen of activiteiten putten me uit, verminderen het gevoel dat ik echt leef? Je kunt dit zien als 'min'-activiteiten).
3. Kan ik aanvaarden dat er bepaalde dingen in mijn leven zijn die ik eenvoudigweg niet kan veranderen?
4. Besteed ik eigenlijk wel gericht meer tijd en moeite aan activiteiten die me goed doen en minder tijd en moeite aan bezigheden die me neerslachtig maken?
5. Weet ik nog dat dit ooit weer voorbij gaat?

Hierbij stilstaan is van het grootste belang, zowel in je gewone dagelijkse leven als in neerslachtige perioden die tot depressiviteit leiden. Je kunt in je dagelijkse leven bezigheden ontdekken en ontwikkelen die je kunt gebruiken in perioden waarin je stemming verslechtert. Als je die al tot je beschikking hebt, zul je ze beter kunnen oppakken en volhouden ondanks negatieve gedachten als: 'ik heb hier geen zin in, eerst moet ik me beter voelen, ik voel niet waarvoor ik het doe.' Zulke gedachten horen nu eenmaal bij een neerslachtige stemming, vergeet dat niet!

Een van de eenvoudigste en doeltreffendste manieren om voor ons lichamelijke en geestelijke welzijn te zorgen, is dagelijks lichaamsbeweging te hebben. Een stevige wandeling of een paar keer per dag een rondje lopen, zwemmen, joggen, bewegingsoefeningen enzovoort. Zodra zo'n oefening dagelijkse gewoonte is geworden, hou je dat gemakkelijker vol in een neerslachtige stemming of periode.

9.04 Acties bij een acute depressieve stemming

Het moeilijkst kunnen de momenten zijn waarop een depressieve stemming je overvalt, bijvoorbeeld bij het wakker worden.

Behulpzame vragen op zo'n moment:

1. Hoe kan ik nu het beste aardig voor mezelf zijn, wat kan ik gebruiken?
2. Ik weet niet hoe lang deze stemming zal aanhouden; hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen tot het voorbij is?
3. Wat zou ik op dit moment doen voor iemand die me lief is en die zich net zo voelt als ik nu? Hoe kan ik op dezelfde manier voor mezelf zorgen?

Altijd weer: neem de ruimte, de ademruimte, om tot jezelf te komen. Daardoor kun je je situatie vanuit een breder perspectief zien en je bewust worden van de aantrekkingskracht van ondermijnende en veroordelende denkpatronen, en er daardoor wat van loskomen. Ruimte ervaren om je hele beleving bestaansrecht te geven en te zien wat goed voor je zou kunnen zijn – en om tegenwicht te bieden aan de zuigkracht van een negatieve gedachtestroom.

Wat kun je besluiten te doen?

1. Doe iets dat normaal gesproken prettig is

Realiseer je dat je even ruimte nodig hebt voor jezelf en wees aardig voor je lichaam. Maak het jezelf zo makkelijk en prettig mogelijk! Dat is niet hetzelfde als wegzakken! Neem, als het kan, de tijd – en probeer te genieten van je bed of van een douche of een lekker warm bad. Doe een dutje, trakteer jezelf op je lievelingsgerecht zonder je schuldig te voelen. Drink je favoriete drankjes, of doe je nagels.

Onderneem plezierige activiteiten. Ga eens een eindje wandelen (eventueel met de hond of met een vriend). Ga op bezoek bij iemand die je aardig vindt, ga eten koken, ga winkelen, kijk naar iets leuks of opbeurends op tv, lees iets plezierigs, luister naar muziek die je een goed gevoel geeft.

2. Doe iets dat normaal gesproken voldoening schenkt, waar je goed in bent

Het kleinste klusje kan je al het idee geven iets te betekenen. Maak wat in het huis schoon, ruim een kast of la op, schrijf die brief die er nog steeds ligt, doe iets wat je steeds hebt uitgesteld, doe wat oefeningen. Doe alles op je gemak, neem de tijd, stapje voor stapje. Hou het heel overzichtelijk. Het gaat niet om het resultaat, maar om vanuit een zekere rust bezig te zijn. Doe mogelijk even iets prettigs wanneer er iets af is.

3. Doe dingen met aandacht

Concentreer je met al je aandacht op je lichaam bij wat je aan het doen bent, blijf in het huidige moment, blijf in het hier en nu. Bijvoorbeeld: 'Nu voel ik mijn voeten terwijl ik de trap afloop', 'nu voel ik de leuning', 'nu loop ik de keuken in', 'nu voel ik de lichtknop terwijl ik het licht aan doe...' Wees je bewust van je ademhaling terwijl je dingen aan het doen bent, wees je bewust van het contact van je voeten met de vloer tijdens het lopen. (Lees eventueel nog eens tekst 4.01: 'Erbij blijven'.)

- Bekijk je handelingen als een experiment! Probeer niet van tevoren te oordelen over hoe je je achteraf zult voelen. Sta ervoor open dat wat je doet op de een of andere manier nuttig en zinvol voelt voor je.
- Probeer diverse bezigheden uit, beperk je niet tot een paar waar je de voorkeur aan geeft. Soms kan het proberen van nieuwe dingen op zich al interessant zijn. 'Ontdekken' en 'onderzoeken' vormen vaak een tegenwicht tegen 'je terugtrekken' en 'je afzonderen'.
- Verwacht geen wonderen. Probeer zo goed mogelijk te doen wat je je hebt voorgenomen. Het is niet realistisch te verwachten dat dingen ingrijpend zullen veranderen; daarmee zet je jezelf alleen maar extra onder druk. Door iets te ondernemen, zul je ervaren dat je weer een beetje meer controle over je leven krijgt.

(Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, Uitgeverij Nieuwezijds, aangepast)

9.05 Kwetsbaar?

Sommige situaties bergen een acuut gevaar in zich dat je jezelf verliest in oude automatismen. Dan is het belangrijk extra maatregelen voor te bereiden; een gewaarschuwd mens telt voor twee.

Beantwoord voor jezelf op een apart blad de volgende vragen:

- In welke situaties ben ik kwetsbaar, zodat ik verraderlijk snel bergaf kan raken in controleverlies, depressiviteit, een psychose of iets dergelijks?
- Wat zijn de eerste tekenen die ik daarvan herken?
(Me terugtrekken, geen zin hebben, druk worden, gaan vermijden en dergelijke.)
- Welke stappen zijn dan per situatie belangrijk om te doen en in welke volgorde?
(Een oefening doen, contact zoeken, iemand er iets over vertellen, dingen doen die bij me passen, of iets anders.)
- Wat heb ik nodig om dit ook werkelijk uit te voeren?
(Iemand erbij betrekken die je kunt bellen of attenderen, een brief voor jezelf klaarleggen, of iets anders.)

De meest voorkomende situatie waar je waakzaam voor moet blijven, heeft met depressiviteit te maken. Een tegenslag kan soms heel makkelijk een trein van zelfveroordelende, negatieve, angstige en beklemmende gedachten en gevoelens op gang brengen. Maar... een gevoel van lusteloosheid is geen depressie en een gevoel van angst is geen paniek-aanval. Ze horen bij het leven.

Blijf je realiseren dat bij dreigende somberheid 'de motivatie omkeert'. Dat wil zeggen dat het dan voelt alsof je eerst moet wachten tot je je beter voelt om iets te doen.

Maar het omgekeerde is meestal waar: je moet juist iets gaan dóén om je beter te gaan voelen, terwijl je daar dan juist helemaal geen zin in hebt.

Daarom is het heel belangrijk om een aantal dingen te weten waar je normaal gesproken plezier in hebt, of waar je goed in bent, om die op dat moment toe te kunnen passen. Niet in de verwachting je dan anders te gaan voelen, maar om zo bewust aanwezig en 'overeind' te blijven.

9.06 Terugvalplan bij depressie, van een deelnemer

De gevoelens, het gedrag en de gedachten die ik vaak heb:

Somberheid, gevoel van depressie. Ik wil even niets meer, het liefst wegkruipen in bed of in een hoekje van het huis. Ik wil gedachteloos beziggehouden worden, bijvoorbeeld door de televisie. Ik zie overal tegenop. Ik voel me minder dan andere mensen. Ik heb het gevoel dat mensen (op een negatieve manier) op mij letten. Ik ben heel gespannen en opletend dat ik niets fout doe of verkeerd zeg. Ik veroordeel mezelf dat ik zo ben en heb het idee dat het niet meer beter gaat worden. Soms denk ik op zo'n moment dat ik er beter niet meer kan zijn, dat het te moeilijk is. Ik heb allerlei negatieve toekomstfantasieën: ik raak mijn baan kwijt, mijn partner, mijn huis, mijn geld. Het liefst blijf ik in mijn bed liggen, het liefst zeg ik al mijn afspraken af.

Risicovolle situaties

Wat zijn voor jou de meest risicovolle en moeilijke situaties waarvan je uit ervaring weet dat ze risicovol zijn?

- Sociale, gezellige bijeenkomsten, familiebijeenkomsten, feestjes, iets waar het gezellig is (of zou moeten zijn) waar mensen 'leuk contact' met elkaar hebben.
- Als er iets vervelends gebeurt, een tegenslag, kritiek van anderen, als dingen helemaal niet lukken, of niet helemaal lukken, als iets erg tegenvalt.
- In de ochtend: opstaan, als ik vanaf het begin van wakker worden al barst van de negatieve gedachten en gevoelens, als de negatieve gedachten een soort sneeuwbal worden.
- Gedurende de dag, als negatieve gevoelens of gedachten de overhand blijven houden of (weer) krijgen.
- Openbare gelegenheden, in de stad lopen, reizen met de trein, naar de markt, in een café, op een terrasje, in een restaurant.
- Werk, als ik het idee heb dat ik niet goed functioneer, als het contact wegvalt (voor mijn gevoel) met collega's.
- Als ik uit mijn werk kom en de dag is niet zo goed verlopen.

Signalen

Welke signalen ken je die erop wijzen dat je in moeilijk vaarwater zit?

Gedachten

- Ik ben vreemd/raar (andere mensen vinden dat, zien dat).
- Ik voldoe niet, ik zal nooit 'normaal' kunnen functioneren.
- Ik ben minder; andere mensen zijn wel in staat om normaal te leven.
- Het gaat allemaal mis, ik zal alles verliezen.
- Andere mensen zijn allemaal blij, ik niet.
- Iedereen is vrolijk en gezellig en sociaal, behalve ik.
- Iedereen babbelt overal over, ook over persoonlijk dingen, ik zit zelf helemaal op slot.
- Ik moet nog heel veel doen, ik zie er alleen maar tegenop.
- Alles wat ik nog moet doen, gaat mislukken.
- Ik zal me altijd somber voelen, het zal nooit écht beter gaan.
- Ik ben niet leuk om mee om te gaan, om mee te praten.
- Ik ben gespannen, verkrampt, kan niet spontaan reageren.
- Ik weet niet wat ik moet zeggen.
- Mijn partner verdient een veel leuker iemand als man.
- Ik weet niets, anderen weten veel meer over van alles en nog wat.
- Ik kan niets, anderen kunnen veel meer: van alles en nog wat.

Gevoelens

- Spanning in borststreek en keel, druk in mijn hartstreek, apathisch voelen of heel gespannen, somberheid, overal tegenop zien, angstig voor wat er mis kan gaan.
- Een dikke laag van verdriet, lijkt op een soort zwarte bal, een stroperig iets dat niet loskomt, dat blijft kleven.
- Ik erger me aan de omgeving, ik voel de wereld als bedreigend. Ik raak snel geïrriteerd door geluiden van de omgeving, burens, verbouwingen, enzovoort.
- Ik voel mezelf vijandig ten opzichte van de wereld; alle mensen die ik op straat en op tv zie, bekijk ik met een soort vijandigheid.
- Overgevoelig voor kritiek van anderen; een negatieve opmerking kan mijn hele dag bederven, ik blijf erover doormalen.
- Ik voel me negatief over alles: mijn toekomst, mijn geschiedenis, alles nu. Alle beelden en dingen geven me een negatief gevoel, ik voel me negatief ten aanzien van anderen en ik voel negativiteit van anderen jegens mij.

'Standaard' reacties

Wat ben je geneigd te doen als het minder goed gaat, en kun je juist beter **niet** doen?

- In bed blijven liggen, veel tv kijken, afspraken afzeggen,
- Ziek melden op mijn werk, werkafspraken afzeggen,
- Erg veel op mezelf letten, met mijzelf bezig zijn,
- Veel denken over waarom ik me nu zo voel, wat ik anders kan doen, had moeten doen. In mezelf redeneren met alle negatieve gedachten, me afvragen wat nu wel of niet klopt, veel piekeren. In discussie gaan met mijzelf.
- Zoveel mogelijk binnen blijven.
- Weinig praten of niet praten.
- Veel drinken om ontspannen te raken of te veel eten.
- Telefoon niet opnemen.
- Contacten vermijden, uit de weg gaan.

Wat kun je het beste doen?

Kijk per situatie wat je het beste kunt doen. Sommige situaties vereisen een acute ingreep, andere een langetermijnoplossing. Welke acties zijn dan wenselijk?

- Vroeg opstaan, niet gaan liggen piekeren.
- Eenvoudige dingen doen, opruimen, ordenen, e-mail lezen/sturen.
- Mediteren, bewegingsoefeningen.
- Negatieve gedachten op een rijtje zetten, opschrijven.
- Elke dag iets opschrijven, hoe 't gaat (ook als het goed gaat).
- Niet in negatieve gedachten opgaan, niet erin meegaan, ze laten voor wat ze zijn, ze niet zien als waarheid, ze zien als tijdelijk ongemak ('het zwarte gat komt steeds weer terug, ik weet dat, maar ik geef het niet te veel aandacht, anders wordt het zwarte gat alleen maar groter').
- Accepteren dat ik me somber kan voelen, dat dit vaker terugkomt, het niet steeds als een verrassing zien dat 'het weer gebeurt'.
- Hardlopen, wandelen of fietsen of iets dergelijks.
- Contact zoeken; eenvoudig contact, praatje maken met wie dan ook.
- Vrienden mailen/bellen, afspraken nakomen die al gemaakt zijn.
- Klusjes doen in huis. Dingen doen die zichtbaar resultaat geven.
- Andere mensen ergens mee helpen.
- Iets doen waar ik goed in ben.
- Werken, vooral werken aan wat ik zelf goed/nuttig vind.
- Lezen.
- Iets creatiefs doen wat ik leuk vind of goed kan, ook al heb ik er niet veel zin in.

Op de langere termijn:

- Elke dag vroeg opstaan en beginnen met meditatie of bewegingsoefeningen.
- Wekelijks hardlopen.
- Meer naar buiten, bewegen.
- Sociaal leven weer gaan opbouwen, afspraken maken, contacten onderhouden.
- Cursus doen, bijvoorbeeld op creatief gebied.
- Ander werk zoeken of mijn huidige baan interessanter proberen te maken.
- Activiteiten in de week meer gaan plannen en me hier aan houden.
- Bij sombere en negatieve gedachten nagaan of ze echt kloppen.
- Meer uiten (gevoel/emoties), meer écht in gesprek gaan, durven vertellen wat ik vind en voel, wat er in mij leeft.

Risicovolle situaties en wat je dan het beste kunt doen

Bij 'gezellige', sociale bijeenkomsten

- Meer letten op de inhoud en niet zo bezig blijven met vragen zoals: 'Vinden anderen me vervelend?'
- Meer individuele gesprekken met mensen, mensen niet te veel als één geheel/groep zien.
- Zoveel mogelijk afspraken nakomen, misschien later komen en eerder weggaan als ik me heel negatief voel.
- Mijn negatieve gevoelens uiten (kan maar beperkt, mensen zitten niet te wachten op depressieverhalen tijdens een feest).
- Me ertoe zetten wat meer open te zijn in het contact met anderen over mijn gedachten en gevoelens.
- Tijdens de activiteit me realiseren wat de automatische, negatieve gedachten zijn, deze herkennen en ze er laten zijn, op de achtergrond. Ze niet al te serieus nemen, omdat ik ze van tevoren al kan voorspellen.

Als er iets vervelends gebeurt, een tegenslag, kritiek van anderen

- Iets gaan doen wat wél lukt.
- Gewoon doorgaan met dagelijkse dingetjes.
- Sporten, naar buiten toe.
- Muziek maken of lezen.
- Bespreken wat zo teleurstellend is met vriendin/vrienden.
- Realiseren wat de automatische, negatieve gedachten zijn, deze herkennen en ze er laten zijn, op de achtergrond.
- Herinneren wat wél is gelukt.
- Heel negatieve gedachten/gevoelens niet al te serieus nemen, omdat ik ze van tevoren al kan voorspellen.

In de ochtend: wakker worden vol negatieve gedachten en gevoelens

- Zo vroeg mogelijk opstaan.
- Beginnen met bewegingsoefeningen, meditatie of (bijvoorbeeld) hardlopen.
- Ontbijten.
- Iets nuttigs gaan doen, zoals een klein klusje of opruimen/boodschappen doen.
- Geen afspraken afzeggen.
- Me realiseren wat de automatische, negatieve gedachten zijn, deze herkennen en ze er laten zijn, op de achtergrond. Ze niet al te serieus nemen, omdat ik ze van tevoren al kan voorspellen.

Wanneer ik ga malen: waarom voel ik me niet goed?

Is er iets niet goed met de medicatie? Heb ik te veel gedronken, te veel geslapen? Heb ik me te weinig geuit? Heb ik te weinig dingen gedaan? Ik kan mezelf eindeloos vermoeien en op de kop geven, ik probeer steeds opnieuw te ontdekken wat het is, wat ik moet doen, wat ik niet moet doen, hoe het verder moet, dat het niet gaat, enzovoort, en zo verder.

Me realiseren dat ik kwetsbaar ben

In de zin dat ik heel snel een negatieve bal ontwikkel van emoties/gevoelens/gedachten/verkramping/spanning/ingehouden pijn. Het is een soort zwart gat dat, als ik niet heel goed uitkijk, alle energie naar zich toetrekt.

Ik kan beter NIET redeneren met dit zwarte gat, ik kan beter voorkómen dat er veel tijd en energie naartoe getrokken wordt. Het beste kan ik accepteren dat ik kwetsbaar ben voor het zwarte gat, dat het er kan zijn, dat het er soms is, en in bepaalde perioden zelfs vrij vaak, dat ik er niet mee kan denken of voelen, dat ik het moet laten zijn.

Wegduwen van het zwarte gat heeft geen zin. Het heeft wel zin om verder te gaan met gewone dingen doen.

- In beweging komen.
- Goed voor mezelf zorgen.
- Herhalen wat goed is voor mij en beseffen wat slecht is voor mij.
- Het verdriet mag er zijn, waar het ook precies vandaan komt. Laat het er zijn en accepteer het. Als ik het niet accepteer, accepteer ik mijzelf niet.
- Ik hoef niet kwaad te worden op mijzelf omdat 'het er weer is'.

Als gedurende de dag negatieve gevoelens of gedachten de overhand houden/krijgen

- Dit doorbreken, bijvoorbeeld door te gaan wandelen, hardlopen.
- Meditatie of bewegingsoefeningen, iets lezen of praktische dingen doen.
- Me realiseren wat de automatische, negatieve gedachten zijn, deze herkennen en ze er laten zijn, op de achtergrond. Ze niet al te serieus nemen, omdat ik ze van tevoren al kan voorspellen.

In openbare gelegenheden

- Realiseren wat de automatische, negatieve gedachten zijn, deze herkennen en ze er laten zijn, op de achtergrond.
- Ze niet al te serieus nemen, omdat ik ze van tevoren al kan voorspellen. (Ik weet van tevoren wat ik ga fantaseren over andere mensen, hoe ik mezelf ga vergelijken en negatief kijk naar mezelf. Dit herkennen en vervolgens accepteren, verder gaan met de activiteit.)

Werk

- Zorgen dat ik elke dag dat ik aan het werk ben, een 'klus kan klaren'.
- Ook als er geen concreet werk ligt, toch een klus verzinnen en die deze dag gaan afmaken.
- Praatjes maken met collega's, me niet afsluiten van alle contact zoals ik gewoonlijk neig te doen.
- Samenwerken met collega's, praktische dingen ondernemen.

Na het werk, als de dag niet zo goed verlopen is

- Iets actiefs doen, zoals hardlopen of bewegingsoefeningen.
- Naar buiten toe, wandelen.
- Iets nuttig doen.
- Gevoelens uiten, bespreken met vriendin/vrienden wat er niet goed is gegaan.
- Kijken of het anders kan in de toekomst.

Wat is nodig om deze plannen tot uitvoer te brengen?

Bedenk: bij sombere gevoelens die tot depressie leiden is er een omgekeerde motivatie: je hebt een verlangen naar terugtrekken, rust en wachten op betere tijden, terwijl in beweging komen en contact zoeken juist een prikkel geeft om meer positieve energie te krijgen.

Het is voor mij heel lastig om in beweging te komen als ik me heel somber voel. Ik ben dan vooral geneigd stil te gaan staan/zitten. Afspraken afzeggen. De meeste tijd gaat op aan piekeren, mezelf afvragen wat te doen, passieve ontspanning zoeken, in bed liggen, tv kijken. Het is voor mij heel lastig om te gaan sporten als ik me niet goed voel.

- Brief aan mezelf schrijven voor als het slechter gaat (geschreven toen ik me 'goed voelde').
- Mijn partner vragen me te steunen in mijn (dit) plan.
- Een poster ophangen met een tekst, een symbool of iets dergelijks.
- Eerst bewegingsoefeningen of meditatie doen en dan bijvoorbeeld gaan sporten of boodschappen doen.
- Meer afspraken maken om met mensen samen bepaalde dingen te doen.

(een ex-deelnemer)

9.07 Onaangenaam wakker worden

Hoe zouden we het kunnen aanpakken als we onaangenaam wakker worden, bijvoorbeeld moe, nerveus, lusteloos of angstig? Als we opletten herkennen we snel de eerste tekenen van wat een vicieuze doe-cirkel kan worden. Want we merken dan dat we automatisch reageren op die lusteloosheid of andere onaangenaamheid, alsof die een bedreiging vormt, en we schieten ogenblikkelijk in de doe-modus en in ons afweersysteem.

We richten ons op de zijn-modus

We richten onze aandacht op onze lichamelijke gewaarwordingen en blijven ons op milde wijze daarvan bewust zoals ze zijn, zonder te proberen die te veranderen. Adem mee, of naar je lichaam toe; zo blijf je in de zijn-modus.

Zo kunnen we bij de onprettige gewaarwordingen blijven zonder ze te vermijden of op te gaan in de opwellende zorgelijke piekergedachten, die dat zware gevoel een stuk erger maken.

We hoeven in de zijn-modus niets te verdrijven. Dan kan onvrede of machteloosheid plaats maken voor veel betere manieren om met die lusteloosheid, nervositeit of onzekerheid (of hoe het verder ook voelt) om te gaan. Daardoor kan 'dat onaangename gevoel' dat we misschien hebben, en dat we altijd afkeuren, langzaam oplossen, als optrekkende mist. Of het kan bij nader inzien een prettig gevoel van ontspanning blijken te zijn, waar we altijd wat bang voor zijn omdat we er niet zo'n controle over hebben en vinden dat we dan te weinig presteren.

Zo krijg je de ervaring dat je je lichaam bewoont, in plaats van dat je voortdurend door de magneetwerking van je gedachten uit je huis getrokken wordt.

Als we niet langer aangename gevoelens najagen als we ons onaangenaam voelen, zal het eerder aangenamer worden. Het gevolg is ook dat we niet vervreemden van onze negatieve gevoelens en gewaarwordingen, onze modder, waardoor we uiteindelijk helemaal niets meer voelen, positief of negatief.

Onprettige emoties zijn in de basis niets anders dan een voortdurend veranderend geheel van lichamelijke gewaarwordingen, gedachten en gevoelens.

Het grootste deel van wat onze emoties en ons gedrag drijft, komt niet diep uit ons onbewuste, maar van vlak onder het oppervlak van ons bewustzijn.

9.08 Angstig, gedeprimeerd wakker worden

Erik

'Woensdag werd ik met een beroerd gevoel wakker. Ik had niet best geslapen, ik was moe en duf. Ik had een hele werkdag voor me en ik voelde de oude vertrouwde wanhoop alweer opkomen. Terwijl ik me daar ellendig lag te voelen, herinnerde ik me op een of andere manier mijn ademhaling - ik nam een ademruimte. Daarna bleef ik in bed een poosje gewoon mijn ademhaling volgen en ik stemde af op de gewaarwordingen in mijn lichaam. Het klinkt gek, maar daarna voelde ik me anders – nog steeds moe, duf en doodziek van alles, maar het leek niet zo rampzalig meer!'

Peggy's klomp in haar maag

[...] toen bedacht Peggy een meditatieoefening voor zichzelf. Elke ochtend keerde ze zich naar de ervaring die haar 'opwachtte' bij het ontwaken. Ze begroette de afschuwelijke klomp in haar maag of haar keel, ten volle erkennend hoe naar die voelde: 'Daar ben je dan; ik zie je wel.'

Vervolgens liep ze er niet van weg, maar onderzocht het afschuwelijke gevoel *als gevoel*. Wat was het voor iets? Met welke andere gevoelens ging het gepaard?

Ze erkende dat de aanwezigheid van het gevoel inhield dat er ergens iets was dat ze als bedreigend ervoer. Maar, en dat was een grote verandering, ze hield zich nu niet langer bezig met de details van die dreiging. Ze deed geen poging een moeilijke of bedreigende situatie, die ze in haar verbeelding al voor zich zag, op te lossen. Het eerste wat ze nu deed, was met meer bewustheid en aanvaarding reageren op de gevoelens van het zich bedreigd voelen. Met die verandering kwam de erkenning dat de situatie vroeg om vriendelijkheid en zachtmoedigheid, niet om analytische probleemoplossing. 'Je hoeft niet te weten wat de details zijn vanmorgen – die doen er niet toe. Wat er toe doet is vriendelijkheid en zachtheid voor jezelf!'

Als ze tijd had, omringde ze het afschuwelijke gevoel met vriendelijke aandacht en ademde ze er met milde bewustheid naartoe, niet als een slimme manier om ervan af te komen, maar om warmte te brengen naar alle aspecten van haar ervaring. Vaak kwam er, als ze bewust naar het gevoel toe ademde, een beeld bij haar op waarin het afschuwelijke gevoel een kei op een strand was, waar de zee zacht omheen kabbelde, waarbij de golfjes de bewegingen van haar ademhaling volgden; golfje na golfje beroerde hem teder en zorgzaam en omgaf hem met warmte en mededogen. Peggy constateerde dat de angst nog wel bleef komen, maar geleidelijk wat minder vaak en wat minder intens. En als hij kwam, kon ze er nuchterder onder blijven.

[Uit: Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn (2007): Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, aangepast]

9.09 'Ik hoef niet per se gelukkig te zijn'

Op weg naar zijn werk moest David een paar spoorwegovergangen over. Vaak waren de spoorbomen naar beneden. Aanvankelijk zuchtte hij altijd: 'O God, niet weer!' Nú was zijn reactie geworden: 'Oké, dan kan ik mooi even een ademruimte nemen' en deed hij daarna een poging om met aandacht te rijden, lettend op de gewaarwordingen in zijn vingers waar ze het stuur raakten, in zijn rug en zitvlak waar die contact maakten met de stoel en op allerlei dingen die hij zag, zoals de kleuren en bewegingen van andere auto's.

Toen hij het parkeerterrein bij zijn werk op reed, voelde hij zich niet meer zo uitgeput bij de gedachte aan de dag die voor hem lag.

Maar tijdens zijn werk van administratie, e-mails lezen, vergaderen, bleek het tot zijn frustratie keer op keer onmogelijk die toestand te bereiken. Hij kwam er achter dat hij niet de enige was met deze problemen – zelfs bekende meditatie-leraren hadden er moeite mee mindfulness toe te passen op werk waar je je hoofd bij nodig had! Zelfs Thich Nhat Hanh, een vermaarde leraar in mindfulness, bekende ooit dat hij wel mindfulness kon beoefenen als hij boeken inbond, maar veel moeilijker als hij ze schreef. Een andere bekende leraar beschreef hoe hij zich eens per half uur een paar minuten tijdens het schrijven of werken aan allerlei 'hoofd'taken openstelde voor zintuiglijke bewustheid: dan liep hij bijvoorbeeld met aandacht om zijn huis, ervoer de beweging van zijn lichaam, voelde de frisse lucht op zijn gezicht en hoorde de vogelgeluiden. Zo ging hij, al was het kort, in de zijn-modus, en vond de aansluiting met het leven weer.

Hierdoor geïnspireerd, nam David zich voor het nog eens te proberen met mindfulness in zijn werksituatie. Het was een enorme opluchting voor hem dat hij expliciet kon erkennen hoe moeilijk dit was, in plaats van het gevoel te hebben dat het iets was wat je gewoon 'moest kunnen' en dat hij dus een mislukking was. Toch betrapte hij zich er nog steeds op dat hij negatieve vergelijkingen maakte met de mate van aanwezigheid en helderheid die hij buiten het werk bereikte: van die mindfulness voelde hij zich nog steeds ver verwijderd. De doe-modus bleef hem inprenten dat er nog steeds een kloof gaapte tussen wat hij nu had en wat hij wilde bereiken.

'Onderzoek waardoor je wordt afgeleid!' Wat gebeurt er precies? Tot dusver had hij daar nauwelijks op gelet. Hij was geschokt door wat hij toen ontdekte: de somberheid, onvrede en hunkering in zijn gevoelens; het aantal keren dat zijn gedachten draaiden rond het thema 'ik wil dit niet – ik wil dát'. Hij werd ook bewust van een beginnend gevoel van mededogen voor de pijn die hij nu erkende. Met elke ademruimte werd David zich er meer van bewust dat zijn 'doe-geest' weer erg actief was. Waar was die mee bezig? Simpel, met waar de doe-geest altijd mee bezig is: zich vastpinnen op 'het doel' en het meten van de afstand tussen het doel en de realiteit van het moment, tussen de gevoelens op zijn werk en het geluksideaal, een heldere, vredige toestand.

De woorden 'ik hoef niet per se gelukkig te zijn' kwamen in hem op. Terwijl hij deze woorden bij zichzelf zei, voelde David een lichtheid over zich komen, alsof een last, die hij lang had gedragen, ineens van hem werd afgenomen. En hij voelde zich gelukkig!

David zegt zijn baan niet op. Hij mist er nog steeds de helderheid en de rust die hij in de rest van zijn leven kan bereiken, maar hij kijkt wel veel gemakkelijker tegen zijn werksituatie aan.

(Uit: Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn [2007]: Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, aangepast)

Als we mentaal werk doen zoals David, en dat kan ook thuis, waar we onze aandacht heel erg bij de inhoud en de zaak zelf moeten houden, is de efficiënte doe-modus ons voornaamste instrument. Naarmate we ons scherper moeten concentreren, bijvoorbeeld bij onzekerheid of bij een heel complexe zaak, zal de doe-modus meer overheersen. Maar we proberen te voorkomen dat dat volautomatisch gebeurt, zonder dat we er in hebben, zodat we er na een taak weer los van kunnen komen. Ideaal is dat we in de doe-modus toch enig contact blijven voelen met ons lichaam of met de adem. Dat iets van de zijn-modus in ons bewustzijn mee blijft doen.

9.10 Op zoek - de man die altijd haast had

'Waar bent u toch voortdurend naar op zoek?' vroeg de rabbijn aan de man die altijd haast had.

'Ik zoek succes en geluk en beloning voor al mijn inspanningen,' zei de man.

'Dan begrijp ik beter waarom u zo doet,' zei de rabbijn, 'als u daar tenminste zeker van bent.'

'Wat bedoelt u?' vroeg de man.

'Dat u zeker weet dat al die zegeningen zich vóór u bevinden.

Want stelt u zich eens de mogelijkheid voor dat ze achter u liggen en naar u op zoek zijn!

Hoeveel moeilijker wordt het dan niet voor hen om u te bereiken, naarmate u haastiger loopt?'

9.11 Het licht voor de eerste volgende stap

Er leefde eens een man in het woud.

Op een nacht werd er op de deur van zijn hut geklopt.

De man stak een kaars aan en deed open.

Er stond een vreemdeling, die sprak: 'Uw hulp is ginds nodig; ga er nu gelijk heen.'

De man antwoordde: 'Ik wil wel gaan, maar hoe vind ik de weg? Het is een donkere nacht.'

De vreemdeling wees op de kaars en zei: 'Hoe ver, denkt u, reikt het licht dat u nu bij u hebt?'

De man antwoordde: 'Dat is slechts voldoende voor één enkele stap.'

Hierop sprak de vreemdeling: 'Zet dan die éne stap. Zodra u die gezet hebt, is er immers weer voldoende licht voor de volgende stap.'

Hierop verdween de vreemdeling, en de man ging op weg, stap voor stap voor stap...

Je kunt de duisternis niet verjagen, al pak je een knuppel om haar weg te slaan.

De enige manier om haar te laten verdwijnen, is door een klein lichtje aan te steken.

Joods gezegde

It's better to light a candle than to curse the darkness.

Je kunt het licht niet ontdekken door de duisternis te analyseren.

9.12 Thuiswerk voor de week na sessie 9

Neem één dag in de week vrij!

1. Oefen elke dag 10 tot 15 minuten met of zonder cd 10.
2. Gebruik de 3-minuten ademruimte telkens als je onaangename gevoelens bespeurt. Bemerkt wanneer kleine onaangename gevoelens grotere onaangename gevoelens en negatieve gedachten teweegbrengen.
3. Voeg de 3-minuten ademruimte ook in je dagelijks leven in, zonder dat er van een speciale situatie sprake is.
4. Tracht je in tal van eenvoudige dagelijkse situaties even bewust te worden van hoe je je lichaam (of een deel ervan) ervaart, en van je adem. Blijf letten op je eten en op alledaagse activiteiten.
5. Kijk eventueel nog eens naar enkele teksten.