

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)