

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 gepieker 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 gepieker 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 gepieker.

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