

# Je bent meer dan je depressie

## Wat zijn de oorzaken van depressies en hoe overwin je ze?



### Kerngedachten:

» Depressiviteit ontstaat door het onvermogen onze meer edele aspecten waar te nemen, waardoor we ook de banden met anderen niet zien. Je laat je meeslepen door negatieve gedachten en hebt geen regie meer over je denkproces.

» Vertrouwen in het Zelf en de ander is de remedie.

» De paradox bij het ontwikkelen van werkelijk zelfvertrouwen is: je ontwikkelt het door zelfvergetelheid.

» Als je een adequate levensfilosofie hebt, is de kans dat je depressief wordt veel kleiner.

» Er zijn *triggers* waardoor depressiviteit zich kan gaan uiten. De werkelijke oorzaak is echter een onbalans in het denken en voelen.

» Depressieve mensen help je door goed te luisteren en te inspireren, niet door iets op te leggen.

Het overwinnen van een depressie is geen peulenschilletje. Toch is het mogelijk. De theosofische inzichten over ons bewustzijn voeren ons tot een begrip van wat een depressie is, hoe je deze voorkomt, en hoe je je medemensen die ermee kampen kunt begeleiden.

**Om eventuele misverstanden te voorkomen: net als alle andere artikelen in ons tijdschrift *Lucifer – de Lichtbrenger* richten we ons op alle lezers die de rust en helderheid van geest hebben om over de diepere levensvragen na te denken. Het is dus geen praktijkhandleiding, bedoeld voor sterk depressieve mensen.**

Shakespeare laat Hamlet uitroepen dat de mens een verheven wezen is. En inderdaad, elk mens beschikt over grootse intellectuele en spirituele vermogens. Er zit zo veel meer in de mens dan doorgaans wordt gedacht. Behept met vrije wil kan hij ervoor kiezen een constructieve kracht te zijn. Mensen hebben prachtige kunstwerken geschapen, diepgaande filosofische en religieuze verhandelingen geschreven. Mensen kunnen elkaar onbaatzuchtig liefhebben en inspireren.

Waarom dan zijn er zo veel mensen die niet weten wat ze met hun leven aan moeten? Mensen die gebukt gaan onder zware depressies en geen uitweg in hun lijden zien.

We weten dat ontzettend veel mensen lijden aan depressiviteit. En omdat het een van de taken van *Lucifer* is, door het verspreiden van kennis, mensen

perspectief te bieden, beschouwen we het als onze plicht ten minste een poging te wagen om tot een oplossing te komen voor dit gigantische probleem. We stellen in dit artikel eerst vast wat een depressie is, vervolgens analyseren we hoe die ontstaat en ten slotte trachten we erachter te komen wat we ertegen kunnen doen. Of nog beter: hoe we depressiviteit kunnen voorkomen?

### Wat is depressiviteit?

Depressiviteit is zeker wat anders dan een rotbui of droefheid. Vrijwel iedereen zit weleens niet lekker in zijn vel. Depressiviteit echter wordt gekenmerkt door de volgende, langdurige symptomen:

- neerslachtigheid;
- een verlies aan levenslust;
- angstgevoelens;
- gebrek aan belangstelling (apathie).

De aard van depressie ligt in het feit dat dergelijke sombere gedachten steeds terugkomen bij de depressieve mens. Dit komt vanwege het cyclische karakter van gedachten. Je kunt namelijk bij gedachten een bepaalde levenscyclus herkennen. Ze worden geboren, je kunt ze voeden, ze kunnen groeien en zich vermenigvuldigen. Als we ze niet langer voeden en onderhouden, dan sterven ze en verdwijnen uit onze gedachtewereld, totdat ze na een bepaalde cyclus weer geboren worden als we opnieuw aan ze denken.

Gedachten nemen aan kracht toe, als ze gevoed worden door ons denken. Dus naarmate je een gedachte vaker denkt, zal die meer aandacht trekken en sneller en sterker terugkomen. Ze kan op een gegeven moment zo overweldigend zijn, dat ze alle andere gedachten wegdrukt. Vergelijk het met een koekoeksjong. De koekoek heeft zijn ei in het nest van een klein zangvogeltje gelegd, dat het tezamen met zijn eigen eieren uitbroedt. Het koekoeksjong is echter veel groter dan de andere kuikens. Het zal steeds al het eten dat de (gast)ouders brengen, opslokken, zodoende het voedsel aan zijn broertjes en zusjes onthouden en op een gegeven moment zijn stiefbroertjes en -zusjes uit het nest duwen.

De depressieve gedachte, die als dat koekoeksjong alle andere gedachten wegdrukt, is altijd een beperkende gedachte. Ze heeft betrekking op de eigen persoonlijkheid, die leeft in het gevoel van isolement. Depressiviteit versterkt daarom de focus op het persoonlijke 'ik', en wel in die mate, dat het bewustzijn bovenpersoonlijke ideeën en idealen niet meer kan waarnemen.

Je zou depressiviteit daarom *self-inflicted* (zelf veroorzaakt) kunnen noemen. Ofwel, door het onvoldoende beheersen van het eigen denken, ben je niet in staat de gedachtestroom te beheersen. Je denken is als het ware poreus en trekt sombere gedachten aan. Om die reden woekeren de depressieve gedachten als onkruid in je voort. Dit klinkt wellicht hard, maar het betekent ook – en dat is hoopgevend! – dat je de depressiviteit ook zelf kunt oplossen. Als we ons leren te concentreren op iets wat we interessant of mooi vinden, verandert onze gemoedsgesteldheid. Depressiviteit, ja, zelfs het hebben van een slechte bui, kan alleen ontstaan als we op onszelf gericht zijn. Als we ons focussen op een gedachte die boven onszelf uitstijgt, zoals op een kunstzinnig, religieus, filosofisch of wetenschappelijk idee, of als we intensief meeleven met anderen, verandert ons humeur meteen, omdat we dan niet meer op onszelf gericht zijn. We worden dan afgeleid van ik-gerichte, negatieve gedachten.

## Waarom is de ene mens vatbaar(der) voor depressies en de andere niet?

Depressiviteit kun je omschrijven als het vatbaar zijn voor neerslachtige, angstige en apathische gedachten, die alle andere gedachten overwoekeren. Nu is de gedachtesfeer van onze planeet aarde behoorlijk vervuild door een enorme hoeveelheid neerslachtige gedachten. Dat komt omdat veel mensen negatieve gedachten denken. Ze nemen die gedachten al dan niet bewust of onbewust over van anderen, veelal omdat men niet zelfstandig denkt. Aldus word je depressief.

Het proces verloopt hetzelfde als bij een fysieke epidemie, waarbij de ziektekiem (het virus of de bacterie) van mens tot mens gaat. Daardoor raken mensen besmet. Die besmette mensen kweken op hun beurt weer nieuwe bacteriën. Zo maken we elkaar ziek. Op identieke wijze kunnen we elkaar ziek maken met moedeloze gedachten. Maar, hoe komt het dat de ene mens vatbaarder is voor dergelijke gedachten dan de ander? Volgens ons komt dat door drie oorzaken:

1. Onvermogen om de eigen vrije wil te zien en te gebruiken.
2. Onvermogen om naar 'binnen' te kijken.
3. Onvermogen om naar 'buiten' te kijken.

### Onvermogen om de eigen vrije wil te zien en te gebruiken

Met vrije wil bedoelen we vooral dat je zelfstandig kiest welke gedachten je denkt. Depressieve mensen hebben vaak het idee dat ze niet in staat zijn andere gedachten te denken dan de sombere gedachten die hen zo kwellen. Maar de vrije wil is tevens heel belangrijk in het licht van de samengesteldheid van het menselijke bewustzijn. De mens heeft enkele, kwalitatief verschillende bewustzijnsaspecten. Omdat de mens een vrije wil heeft, kan hij kiezen tussen die aspecten. Hij kan kiezen voor persoonlijke, naar zelfzucht neigende karakteristieken, of voor edele, onzelfzuchtige impulsen en karakteristieken. Al deze onzelfzuchtige karakteristieken komen voort uit wat je het Hoger Zelf kunt noemen; en de persoonlijke, zelfzuchtige karakteristieken vormen het lager zelf. Het is dit deel dat ook depressief kan worden.

### Onvermogen om naar 'binnen' te kijken

Wat bedoelen we met onvermogen om naar 'binnen' te kijken?

Laten we allereerst stellen dat dit onvermogen niet chronisch hoeft te zijn. Je zou het eerder als een tijdelijke be-

perking kunnen zien.

Dat onvermogen naar binnen te kijken, heeft alles te maken met de samengesteldheid van het bewustzijn. Zodra iemand niet meer zijn meer innerlijke bewustzijnsaspecten gewaarwordt (die aspecten die voortkomen uit wat we zojuist het Hoger Zelf noemden), heeft hij ook het idee dat hij onmachtig is zijn denken te beheersen. Dan geeft hij zich passief over aan de sombere gedachten. Hij voelt zich niet bij machte die sombere gedachten de baas te worden. Dat gevoel van machteloosheid leidt er snel toe, dat je de schuld buiten jezelf zoekt. ‘Het komt door mijn opvoeding dat ik zo ben’. ‘Ik kan er ook niets aan doen, het is mijn DNA, het is dat stofje in mijn hersenen’.

We maken onze eigen werkelijkheid. Iets is waar en bestaat voor ons, als we er waarheid en werkelijkheid aan toekennen. Als we alleen maar werkelijkheid toekennen aan onze depressieve gevoelens, en we dus het vermogen missen naar binnen te kijken – naar onze geestelijke aspecten – dan maken we ons vatbaar voor allerlei depressieve gedachten die zo overvloedig in onze wereld rondwaren. De door jezelf gecreëerde werkelijkheid wordt dan gedomineerd door het idee dat je niets kan, dat je een mislukkeling bent. “Ik heb gefaald en ik zal altijd blijven falen”, zegt de depressieveling. Hij ziet zijn eigen kwaliteiten in het binnenste van hemzelf niet.

### Onvermogen om naar ‘buiten’ te kijken

Het onvermogen naar ‘buiten’ te kijken hangt nauw samen met het onvermogen naar ‘binnen’ te kijken. Wat bedoelen we ermee?

Je bent niet meer in staat om de mensen om je heen werkelijk te zien. Je begrijpt niet meer dat je een wezenlijke band met hen hebt. Je voelt je als mens op een onbewoonbaar eiland; iemand zonder contact met andere levende wezens. Je voelt je onbegrepen. Je denkt dat anderen niets voor jou kunnen betekenen en jij niets voor hen.

Ook hier maak je weer je eigen werkelijkheid. Als iemand zichzelf niet meer als onderdeel van een groep ziet, dan is dat voor hem een feit. Dan maak je een gedachtebeeld waarin je partner, je vrienden of collega’s je afkeuren, je niet waarderen, niet nodig hebben of toch niet begrijpen. Je ziet de ander als scheidsrechter die afkeurend oordeelt. Dit beeld bestaat alleen in het denken van degene die lijdt aan depressie en kan alleen ontstaan doordat de gedachten weer rond het eigen persoonlijke ik circuleren.

Waarom heeft dit onvermogen te maken met het onvermogen naar binnen te kijken?

Dat komt omdat de hogere aspecten wel die relaties tussen

wezens beseffen. Als we die hogere invloeden niet meer ervaren, ontstaat de situatie dat we menen dat anderen niets met ons te maken hebben. Het leidt tot het gevoel van isolement.

Het competitie-element, waarvan de huidige samenleving doordrongen is, geeft voeding aan het onvermogen. Vooral voor jongeren moet alles wel competitie lijken. Wie is de beste? Wie haalt de hoogste cijfers? Wie wint de wedstrijd of de quiz? Welk land heeft de sterkste economie, het beste educatiesysteem? Overal zijn hitlijsten. *Social media* spelen hier ook een cruciale rol in. Iedereen laat zich bijvoorbeeld op Facebook van zijn beste kant zien. Tegenslagen en mislukkingen worden niet gepost. Zo ontstaat er een schijnbeeld van de werkelijkheid. Anderen denken dat ze aan die werkelijkheid moeten voldoen. Daardoor ontstaat er een competitie tussen wie de mooiste vakantiefoto’s heeft, op de gekste party’s is geweest en de meeste *likes* heeft. Het idee dat we zouden moeten samenwerken wordt veelal ondergeschikt bevonden aan het idee dat je beter moet zijn dan anderen. En als de druk te groot wordt, voel je je onmachtig, zie je je eigen kwaliteiten niet meer en beseef je niet dat de ander niet je concurrent maar je metgezel is.

### Verlies van vertrouwen

In een natuurlijk leerproces, zoals je dat vaak bij kinderen ziet, ga je ervan uit dat je eens zal beheersen wat je leert. Jonge peutertjes zullen er in het algemeen niet van uitgaan dat ze nooit leren lopen en ook al vallen ze nog zo vaak, ze zullen hun pogingen niet opgeven. Waarom is dat bij ouderen vaak zo anders?

Hierboven schreven we al over de druk en competitie van de huidige samenleving. Maar wat een nog grotere rol speelt, is het gebrek aan vertrouwen dat mensen in zichzelf hebben. Dat gebrek ontstaat vanwege een verkeerde visie op het leven en op de mens. Als je de mens ziet als een toevallig ontstaan product, dan ligt het voor de hand dat je het vertrouwen in jezelf gemakkelijk kunt verliezen. Maar zelfs als je een levensvisie hebt die uitgaat van karma, kun je je dusdanig openstellen voor het neerslachtige ideeëngoed dat in de wereld rondwaart, dat je er depressief van wordt.

Wanneer we het vertrouwen in onze hogere aspecten verliezen en daardoor ook het vertrouwen in anderen kwijtraken, is de kans levensgroot dat we in de neerwaartse spiraal geraken.

Bij moedeloze mensen zie je vaak dat ze negatieve ervaringen in het leven hebben gehad, of wat ze meegemaakt

hebben als negatief ervaren. Ze blijven als het ware vastgeroest zitten in die ervaringen, wat ertoe leidt dat ze negatieve gedachten blijven herhalen.

Gedachten hebben de neiging, zoals hiervoor al gezegd, cyclisch terug te komen bij degene die ze denkt. Zo kom je steeds dieper in de put.

Een van de symptomen van depressiviteit is passiviteit, ja, zelfs apathie. Die passiviteit leidt tot een nog grotere mate van onzelfbewust denken. Je geeft je over aan de stroom van sombere gedachten. Je opent de deur wagenwijd voor al die aan je eigen denken verwante, sombere gedachten die tot de denksfeer van de aarde behoren.

Vanwege de vatbaarheid voor dergelijke gedachten ontstaat het idee dat het leven uitzichtloos kan zijn, in ernstige gevallen gecombineerd met een doodswens.

### **Wat te doen?**

Het spreekt voor zich dat er geen gemakkelijke remedie is tegen depressiviteit. Wellicht is de stroom droefgeestige gedachten in vele jaren, ja, zelfs levens, gegroeid. Als gedachten gedurende jaren gevoed zijn door het menselijke bewustzijn, dan is het onmogelijk dat ze in een korte tijd kunnen ophouden te bestaan. Dat neemt niet weg dat het genezingsproces *zonder enige twijfel* mogelijk is.

We moeten weer vertrouwen krijgen: allereerst vertrouwen in onze vrije wil en dan vertrouwen in het (Hoger) Zelf krijgen. Dan weten we dat we alle vermogens bezitten die nodig zijn om zinvol te leven en dat we die kunnen gebruiken. Dan krijgen we ook vertrouwen in onze medemens, want ook zij hebben dezelfde potentie aan geestelijke vermogens als wij.

Vertrouwen ontstaat als we ons niet meer als slachtoffer zien. We hebben het zelf gedaan! We hebben zelf de stroom negatieve gedachten in beweging gezet en we hebben er zelf voor gekozen deze te voeden. De oorzaken ervan zijn altijd naar onszelf terug te voeren.

De grote paradox bij het ontwikkelen van zelfvertrouwen is dat we in feite tot zelfvergetelheid moeten komen. Het Hoger Zelf is namelijk dat aspect in ons, waarin de vermogens en kwaliteiten zitten, die, als we ze ontwikkelen, ons tot nuttige, gelukzalige en edele krachten maken. In het Hoger Zelf zitten vermogens als begrip, mededogen, kalmte, geduld en doorzettingsvermogen. Die vermogens komen tevoorschijn, als we de eigenschappen van het lager zelf – de persoonlijke mens – vergeten. Die persoonlijke mens is het die depressief is. Hij ziet de banden met het overige leven niet. Hij ziet geen doel in het leven. Daarom moeten we het lager zelf vergeten, opdat het Hoger

Zelf in ons gestalte kan krijgen en de leiding kan nemen. Je vergeet het lager zelf door er geen aandacht aan te geven. Richt dus je gedachten op iets anders. Tracht iets van het bovenpersoonlijke te vinden en koester dat. Het helpt daarbij als je beseft dat elk beperkend idee over jezelf illusoir is. Je bent uiteindelijk een zelfstandig denkend bewustzijn, de baas over je gedachten. Alle wijsheid zit in je. We leren door wat innerlijk in ons aanwezig is naar buiten te brengen. Je leert elke dag, elke seconde en dit doe je leven na leven. Het leven is een leerschool en heeft zin. Naarmate je meer vertrouwen in je Zelf krijgt, neemt ook het vertrouwen in anderen toe.

Vaak beseffen depressieve mensen niet, wat ze anderen aandoen. Door de focus op het lager zelf begrijpen ze niet hoe oncollegiaal, ja, zelfs asociaal ze zich opstellen. Ze begrijpen niet dat ze zichzelf als spil van de wereld wanen en alleen maar oog hebben voor hun eigen depressieve gedachten. Enige zelfreflectie kan al een aanmoediging zijn uit je depressie te komen. Richt je op de ander, want ware liefde, vriendschap en mededogen doen de focus niet op jezelf richten, maar op je medemens.

Je gaat dan ook steeds beter begrijpen, dat je er niet alleen voorstaat. Het is een illusie te denken dat niemand je kan helpen. Je bent nooit alleen. Want je bent verbonden met alles om je heen. Je bent een onmisbaar knooppunt in een levensweb. In essentie ben je een bron van mededogen en in staat om anderen te inspireren.

Natuurlijk zal je niet onmiddellijk vanuit een zware depressie naar een puur mededogende kracht in de wereld kunnen groeien. Je kunt echter wel met kleine dingen beginnen, zoals het vaker bezoeken van je familie, je buurvrouw helpen met de boodschappen, oprechte belangstelling tonen voor het verhaal van je collega, enzovoort.

Vertrouwen in je Zelf en in de ander ontwikkelen kan alleen plaatsvinden op basis van de vrije wil. Je moet weten dat het kan lukken. Diep in onszelf weten we ook dat karakterhervorming mogelijk is. Dat innerlijke weten sterkt en inspireert ons om met de vrije wil ook daadwerkelijk ons leven te veranderen.

### **Waarom zijn zo veel mensen depressief?**

De cijfers over de aantallen mensen die depressief zijn en antidepressiva slikken, zijn schrikbarend hoog. Niet alleen in Nederland, maar in de gehele westerse wereld lijden mensen aan depressiviteit. Het is zonder enige twijfel de grootste (psychische) epidemie van deze tijd.

Dit roept de vraag op waarom er thans zo veel mensen depressief zijn. Een antwoord dat vaak op deze vraag ge-

geven wordt, is dat de druk en de stress heden ten dage ontzettend groot zijn. Wij ontkennen dat niet, maar geloven dat er een nog diepere oorzaak is.

De oorzaak is *een gebrek aan visie op het leven*.

De oude, christelijke gedachten over hemel en hel, de zin van het leven, over een Opperwezen dat alles bestiert, hebben door de moderne, materialistische wetenschap sterk aan invloed ingeboet. Zelfs gelovigen twijfelen aan deze levensvisie. Anderzijds biedt het materialisme geen enkel perspectief. Immers als het waar is dat het leven uit dode materie is voortgekomen, en dat alles door toeval bepaald zou zijn, dan heeft het leven zin noch doel.

De Theosofia leert dat we in een transitie zitten. De oude middeleeuwse gedachten hebben afgedaan, maar een nieuwe, meer op feiten gebaseerde levensfilosofie leeft nog nauwelijks. Het gevolg is onzekerheid en soms zelfs wanhoop. Soms zie je in één mens oude en nieuwe gedachten. Iemand kan bijvoorbeeld de Theosofie als waarheid hebben leren kennen en toch spelen oude gedachten op, waardoor ook hij aan depressiviteit kan lijden. Hoe minder rust je kunt vinden in een betrouwbare levensfilosofie, des te meer focus je je op de tijdelijkheid van het bestaan. Je wilt genieten. Maar duurzaam geluk bestaat niet in een wereld waarin alles voorbijgaat. Je ziet dan geen perspectief meer en, maakt je daarom vatbaar voor depressieve gedachten.

### Triggers

Toch wordt niet iedereen depressief. Sterker, hoe groot de epidemie ook is, het is altijd een minderheid die depressief is. Met andere woorden: ook al is de gedachtesfeer vol moedeloze en depressieve gedachten, je hoeft er niet door besmet te raken. Het is echter niet zo dat de niet-depressieve meerderheid een praktische levensfilosofie heeft. Wat dat betreft onderscheiden depressieve en niet-depressieve mensen zich niet. Waarom worden sommigen dan wel en anderen niet depressief?

Dat komt natuurlijk enerzijds, omdat iedereen anders is en op omstandigheden anders reageert. Maar misschien nog belangrijker is het feit dat als de levensomstandigheden gunstig zijn, het lijkt alsof je zonder levensfilosofie goed en gelukkig kunt leven. Als het je economisch of in de persoonlijke sfeer voor de wind gaat, en je denkt verder niet al te diep over het leven na, dan lijkt het alsof er geen vuiltje aan de lucht is. Totdat het levenslot zich keert. Dan blijkt dat gelukkige leventje schone schijn te zijn geweest. Dan blijkt dat geld en bezit geen enkele waarborg zijn voor geluk, want rijken zijn immers ook vaak depressief.

En toch zeggen wij dat het niet de levensomstandigheden zijn die de depressie veroorzaken. Het feit dat er mensen zijn die zich in de meest verschrikkelijke omstandigheden toch gelukkig weten te voelen, getuigt daarvan. Het gaat namelijk om de visie op die levensomstandigheden en het is het gebrek aan een juiste visie die ervoor zorgt dat een depressie op de loer ligt.

Feitelijk wil dat zeggen, dat als je geen adequate levensfilosofie hebt, je *latent* depressief bent. Zelfs de vrolijkste mensen kunnen daarom depressief worden, als ze ineens met een wending in hun persoonlijk leven geconfronteerd worden.

Die wendingen zijn als *triggers* die plotseling die slapende depressie wakker maken.

Hieronder geven we wat van die *triggers*.

### Emotionele uitgeputheid en onevenwichtigheid

Er zijn in onze samenleving veel mensen die emotioneel overbelast zijn. De oorzaken daarvan zijn schier oneindig. Die overbelasting kan ontstaan door stress en prestatiedruk (competitie) op school of op het werk. Je bent moe, slaapt slecht en gaat toch maar door met het werk. Psychisch veeleisend werk hoort hier ook toe. Verliestrauma's kunnen ons emotioneel evenwicht ook verstoren, zoals een scheiding en het verlies van een geliefde of een baan. Alcohol en drugs spelen in dit proces eveneens vaak een funeste rol.

Onder deze trigger kun je verder alle andere soorten trauma's scharen, zoals seksuele intimidatie en huiselijk geweld. Ze dragen in heel wat gevallen bij tot een emotionele onbalans.

Iemand die emotioneel uit het veld is geslagen, kan niet rustig nadenken. Hij wordt overgevoelig voor mentale en emotionele invloeden. Het kritisch vermogen verslapt.

Let wel, de depressie komt altijd voort uit disharmonisch denken. Als iemand te veel nadruk legt op zijn gevoelsmatige, mentale aspecten, dan maakt hij zich vatbaar voor gedachten die deze hierboven beschreven gebeurtenissen oproepen. Het zijn dus niet de gebeurtenissen zelf die de depressie veroorzaken, maar de mentaal-emotionele reactie hierop. Immers, twee mensen die in dezelfde toestand verkeren – rouw na een sterfgeval bijvoorbeeld – kunnen heel anders reageren. Als je je denken onder controle houdt, is de kans op een depressie veel minder groot.

In een mentaal-emotioneel gezonde situatie vormt het bewustzijn van de mens een schild, waardoor bepaalde gedachten buiten het denken gehouden worden. Feitelijk

wordt dit schild gevormd door een veld van constructieve denkbeelden die om de mens heen zit. Door de emotionele onevenwichtigheid, die altijd totstandkomt door disharmonisch denken, ontstaan hier scheuren in, waardoor mensen vatbaar worden voor mentale depressieve ziektekiemen, precies zoals fysieke vermoeidheid ons vatbaar maakt voor bacteriën en virussen. Ons bewustzijnsschild wordt poreus en laat neerslachtige invloeden door. Het is dus onze eigen mentaal-emotionele gesteldheid, die ons al dan niet vatbaar maakt voor neerslachtigheid.

Een illustratief voorbeeld hiervan is de zogenaamde postnatale depressie. In de baarmoeder is de baby door een fysieke navelstreng verbonden met het lichaam van de moeder. Maar na de geboorte is het kind nog steeds verbonden met de moeder, alleen nu door een *emotionele navelstreng*. Het is verbonden met de *emotionele natuur* van de moeder. Het bewustzijn van de moeder en het kind zijn zo op elkaar gefocust, dat de moeder instinctief alle strubbelingetjes en ongemakken van haar baby opmerkt. Het is door deze sterke emotionele band dat, in het geval van een huilbaby bijvoorbeeld, de moeder emotioneel uitgeput kan raken. (De vader en andere familieleden spelen een belangrijke rol in de voorkoming van een postnatale depressie door de moeder te ondersteunen en zo het bewustzijnsschild gesloten te houden voor 'indringers' van buiten.)

### Hoge eisen

Een andere trigger is het niet meer kunnen voldoen aan eisen die gesteld worden of die men zichzelf stelt. Sommige mensen leggen de lat voor zichzelf erg hoog. Die eisen kunnen uit een onzelfzuchtige motivatie totstandgekomen zijn, maar als ze onrealistisch zijn, kunnen ze tot teleurstelling leiden. Je kunt bijvoorbeeld niet verwachten dat door je tomeloze inzet de opwarming van de aarde in één jaar teniet wordt gedaan. En na decennia van oorlog in het Midden-Oosten zal het ook generaties duren voordat de vrede er is, ook al zet jij je daar sterk voor in.

Als mensen hun onzelfzuchtig ideaal *verpersoonlijken*, en het al dan niet verwezenlijken ervan gaan opvatten als een *persoonlijk* succes of falen, dan kan het haast niet anders of het moet tot deceptie leiden. Dan ga je jezelf of anderen de schuld geven. Dan ontstaat cynisme: de wereld wordt toch nooit beter.

De hoge eisen hebben vaak ook een persoonlijke achtergrond. Men werkt, soms onbewust, voor zichzelf: voor het grotere huis, de nieuwe auto en tweede vakantie. Later, als je deze doelen gerealiseerd hebt, vraag je je af waarvoor je het eigenlijk gedaan hebt, omdat het niet heeft opgeleverd

wat je gehoopt had.

### Omgaan met tegenslag

Een andere trigger is het onvermogen goed met tegenslag om te gaan. Deze trigger heeft natuurlijk alles met de vorige te maken; als je (te) veel van het leven verwacht, dan is de kans op tegenslag groot. Op zich is het mislukken van een onderneming helemaal niet erg. Je kunt erdoor groeien en sterker door worden. Problemen ontstaan echter als je daardoor tot passiviteit vervalt.

Veelal wordt kinderen niet meer geleerd goed met tegenslag om te gaan. Ouders beschouwen hun kroost als prinsjes en prinsesjes. Alles in hun leven moet soepel en probleemloos verlopen. Als ze een onvoldoende op school halen, krijgt de leraar de schuld. Bovendien wordt vaak verondersteld dat ze overal goed in moeten zijn.

Dit soort irreële verwachtingspatronen moet welhaast tot desillusies leiden.

### Eenzaamheid

Een andere trigger is eenzaamheid. De familiebanden zijn losser dan vroeger. De vertrouwde omgeving is wellicht weggefallen. Mensen leven naast elkaar zonder elkaar te kennen. Verlegenheid belet het maken van contacten en het geven of vragen om hulp.

Let wel: de eenzaamheid zelf is niet de depressie, maar verhoogt de vatbaarheid ervoor. Feitelijk bestaat eenzaamheid niet, we zijn immers verbonden met al het overige leven. Het ervaren van eenzaamheid is een toestand van het denken die ontstaat als je je focust op je eigen persoonlijk zelf en niet in staat bent dieper in jezelf te schouwen en feitelijk dus ook niet 'naar buiten' kunt kijken.

Mensen zijn vervreemd van de natuur, leven in betonnen gebouwen. Vooral de herfst en de winter, als het vroeg donker is, ervaren mensen als een zware tijd. Als je geen levensfilosofie hebt, en je voelt je geheel en al op jezelf aangewezen, dan is de vatbaarheid voor depressie groot. Het lijkt wel of die naargeestige gedachten zich ophopen in de donkerte van de winternacht en als dieven het bewustzijn van de mens insluipen.

### Genezingsproces

Verreweg het belangrijkste geneesmiddel tegen al deze somberheid is het koesteren van een *actieve* spirituele levensvisie. Dat is tevens de meest adequate preventie tegen depressies. Iedereen kan een spirituele visie ontwikkelen op de mens zoals hij werkelijk is. Iedereen kan zich een beeld vormen van edele eigenschappen, van de schoonheid, het

## Antidepressiva

Naast gesprekstherapieën proberen professionals depressies ook met medicijnen te genezen. Of eigenlijk is 'genezen' niet het juiste woord, want deze zogenaamde antidepressiva beletten weliswaar dat de sombere gedachten zich manifesteren, maar ze doen ze niet verdwijnen. De oorzaak ervan wordt niet weggenomen. De sombere gedachten zullen weer terugkomen als met de antidepressiva wordt gestopt. In feite wordt een groot deel van het gevoelsleven uitgeschakeld, omdat deze pillen bepaalde effecten in het brein veroorzaken, waardoor gedachten en gevoelens zich niet kunnen manifesteren. Daarom lossen antidepressiva nooit iets op. Je kunt ze gebruiken om de ergste pieken van depressiviteit te 'overleven', maar er moet in feite dan al een plan zijn ze af te bouwen en uiteindelijk zonder te kunnen.<sup>(1)</sup>

Binnen vakkringen wordt genuanceerd gedacht over antidepressiva. Ronduit tegen is de Deense hoogleraar, Peter Gøtzsche. Hij heeft over antidepressiva het boek *Dodelijke psychiatrie en stelselmatige ontkenning* geschreven.<sup>(2)</sup> Hij strijdt al jaren tegen het overmatig gebruik van antidepressiva en de dubieuze rol die farmaceutische bedrijven daarin spelen. Hij beweert dat de werking van antidepressiva uiterst gering is, ook al omdat de diagnose niet altijd juist is. De bijwerkingen – zoals zelfmoordneigingen en verslaving – worden genegeerd.

Andere experts schetsen een positiever beeld. Psychiater Christiaan Vinkers en apotheker Roeland Vis vinden ook dat te vaak antidepressiva worden voorgeschreven, en dat deze medicijnen vaak niet werken, maar, zo zeggen zij, in sommige gevallen kunnen ze zelfs levensreddend werken.<sup>(3)</sup>

begrip dat in ons Hoger Zelf aanwezig is.

Leer de mens te zien als een eeuwigheidspelgrim, die een eeuwigheid achter en voor zich heeft. Als je iets van die verhevenheid hebt gadeslagen, in jezelf en in anderen, dan kan geen depressieve gedachte vat op je krijgen.

Naast het vergeten van je persoonlijke zelf is het ontwikkelen van concentratie uiterst belangrijk. Je leren te concentreren op spirituele, bovenpersoonlijke aspecten, is de remedie. En dat hoeven zeker niet altijd theosofische ideeën te zijn, hoewel die natuurlijk zeer effectief zijn. Maar ook als je je richt op muziek, op de natuur, als je vrijwilligerswerk gaat doen, belangeloos in de kantine gaat staan van een buurthuis of sportclub, dan ben je al bezig iets van die

bovenpersoonlijke aspecten in jezelf te wekken.

Wat daarbij zeer nuttig is, is dat je leert anderen te vergeven. Oprechte vergevensgezindheid is bij uitstek een bovenpersoonlijke karakteristiek, die bevrijdend werkt. Leer jezelf niet als slachtoffer te zien, maar als deel van een proces dat er uiteindelijk toe leidt dat je krachtiger in het leven komt te staan. Zie je eigen mislukkingen en tegenslagen als reacties op innerlijke groei. Ze zijn niet altijd ongunstig. Het leed is je beste vriend. Ook al herken je dat niet meteen, het doet altijd een beroep op je edele aspecten. Hoe vaak zijn mensen niet achteraf dankbaar voor het inzicht dat ze door een eerder doorgemaakt lijden hebben gekregen?

## Begeleiden van depressieve mensen

Het zal in het algemeen weinig zin hebben zwaar depressieve mensen te bestoken met deze theosofische handreikingen. Dat zal geen of nauwelijks effect hebben. Immers, depressieve mensen zijn zo in hun persoonlijke zelf gekeerd, dat ze alleen maar die gedachten opvangen, die rechtstreeks met dat lager zelf te maken hebben. Niettemin kan het genezingsproces, zoals wij dat hierboven beschreven, een uitstekende basis zijn om hen te helpen, mits je het met veel tact, mensenkennis en wijsheid toepast.

Daarbij geldt de algemene regel: leg niets op. Probeer samen te ontdekken welke bovenpersoonlijke dingen nog een rol spelen. Welk ideaal heeft men nog?

Als begeleider moet je heel goed luisteren. Elk mens heeft een ideaal. Probeer samen erachter te komen wat dat is. Iedereen heeft een visie op iets wat in de toekomst pas verwezenlijkt wordt: door te luisteren en te vragen kun je dat ideaal ontdekken. Maak dus contact met het nog gezonde deel van de mens. Ga niet mee in de depressie. Je kunt er begrip voor tonen, maar moet het niet versterken. Uiteraard moet je onverstoort geduld hebben. Als je zelf je bovenpersoonlijke houding verliest, zal je weinig succes hebben. Je bovenpersoonlijke liefde voor de ander beschermt je tegen zijn depressiviteit, maar is bovendien een zeer reële steun voor degene die je tracht te helpen. De wetenschap dat iedereen, ook iemand die aan depressies lijdt, in essentie alle vermogens heeft om een zinvol leven te leiden, helpt je dit geduld en deze liefde te ontwikkelen. Bewustzijns-groei gaat meestal niet met sprongen, maar stapje voor stapje. Een praktische tip zou kunnen zijn samen een dagboekje bij te houden, waarin de positieve stapjes vooruit worden genoteerd.

Ten slotte zou het goed zijn, uiteraard indien de ander dat wil, hem uit zijn omgeving te halen. Het is die om-

geving die als het ware doordrenkt is van al die negatieve gedachten. Samen een wandeling over het strand maken, naar een concert of een goede film gaan, doorbreekt de sleur. Daardoor worden andere gedachten opgepakt, en verliezen de sombere gedachten iets van hun kracht. Maar dwing nooit, probeer te inspireren.

### **Onze verantwoordelijkheid**

Ieder individu is verantwoordelijk voor zijn eigen mentale en emotionele gesteldheid. Immers, je denkt je eigen gedachten. Toch zijn we ook voor elkaar verantwoordelijk. Het denken van gedachten is een ernstige zaak, omdat gedachten van het ene denkvermogen naar het andere kunnen gaan.

Zoals we er met elkaar voor moeten zorgen dat het milieu niet vervuult, moeten we ook gezamenlijk de mentale en emotionele sfeer van de aarde schoonhouden.

We zijn allen verantwoordelijk voor de psychische gezondheidstoestand op de aarde. Het is dus onze plicht degenen die uit evenwicht zijn en aan depressies lijden, te inspireren de harmonie in zichzelf te vinden.

### **Referenties**

---

1. In een drietal artikelen is ooit gepoogd uit te leggen hoe medicijnen, en dus ook antidepressiva werken. SC, 'Stoffelijke en bewustzijnsveranderingen-1. De samengesteldheid van de mens'. Artikel in *Lucifer*, jaargang 30, nummer 5, oktober 2008, blz. 68-73. Idem-2. 'Beïnvloeding door levende bouwstenen', jaargang 30, nummer 6, december 2008, blz. 110-115. Idem-3. 'Hoe werken medicijnen?', jaargang 31, nummer 1, februari 2009, blz. 11-17.
  2. Peter C. Gøtzsche, *Dodelijke psychiatrie en stelselmatige ontkenning*, Uitgeverij Lemniscaat, Rotterdam 2016.
  3. *de Volkskrant*, 10 november 2017.
-