

## **Frederic F. Flach, De verborgen kracht van depressie. Hoe depressies kunnen leiden tot verborgen groei, Utrecht 1997**

### **C. van der Leest over Flach**

Flach heeft een bemoedigend boek geschreven: een depressie is niet een duistere kracht die over je komt en waar je niks tegen kunt doen. Het is doorgaans een reactie op een positieve of negatieve verandering in je leven, die je de tijd moet geven zodat je die verandering in je leven kunt inpassen.

Daarnaast is een depressie een oproep aan de slag te gaan met jezelf: je moet je gevoelens onder ogen zien en er ruimte aan geven, met als resultaat dat je er na beter in elkaar zit dan ervoor.

Helaas is het boek niet strak gecomponeerd waardoor er vaak herhalingen optreden. Een belangrijk negatief punt vind ik ook dat Flach onvoldoende recht doet aan de destructieve gevolgen van een beschadigde kindertijd. Zie daarover Ingeborg Bosch, vermeld in de rubriek 'Teksten van anderen', no.30.

Hieronder volgen citaten uit de beginhoofdstukken die recht doen aan Flach's hoofdboodschap.

### **Woord vooraf**

(7) Depressiviteit is op zich niet noodzakelijkerwijs een vorm van ziekte. De werkelijke ziekte ligt eerder: in de weigering om de depressie te onderkennen; in het onvermogen om binnen een redelijke termijn op eigen kracht van de depressie te herstellen; of in het onvermogen om van de ervaring iets op te steken en een completer mens te worden doordat men zo'n periode goed is doorgekomen.

Vaak zijn me vragen gesteld over de titel van het boek. 'Wat is de "verborgen kracht"?' Die bestaat hieruit: als je weet hoe je een depressie moet hanteren, kun je door die ervaring een completer mens worden. Voor een deel komt dat doordat je je er competent en sterk door gaat voelen als je erin slaagt een periode van grote pijn en verwarring te boven te komen. Maar meer nog is hij een katalysator voor belangrijke veranderingen, niet één keer, maar telkens weer, gedurende de rest van het leven. Depressiviteit dwingt ons om onszelf en ons leven eens goed onder de loep te nemen. Als het om verdriet gaat, is ze een uitlaatklep voor de intense gevoelens van verlies die bij het beëindigen van een relatie horen. Als ze een teken is dat er iets mis is - in een huwelijk, in een werksituatie -, worden we ertoe aangezet om iets aan de misstand te doen. (8) Depressie is een betere manier om op spanningen te reageren dan doen alsof we er geen last van hebben of onze verwarring omzetten in een fysieke taal en ten onder gaan aan een ernstige ziekte, zoals kanker of plotseling overlijden door een hartaanval.

Depressie maakt onvermijdelijk deel uit van het leven. Het geheim van goed omgaan met deze periodes is iets wat ik 'veerkracht' ben gaan noemen. In onze levenscyclus ervaren we diverse soorten stress: ongelukken, ziektes, de dood van dierbaren, onverwacht succes en de grote veranderingen die dat met zich mee kan brengen, en simpelweg de overgang van de ene normale levensfase naar de andere. Deze vormen van stress veroorzaken alleen al op grond van hun karakter een breuk met de manier waarop we in elkaar zitten, zowel psychologisch als fysiologisch en op het niveau van omgevingsfactoren. Deze situatie van breuk gaat vaak vergezeld van depressie. Die dient een belangrijk doel als we ons heroriënteren op de veranderingen die zijn opgetreden en als we ons voorbereiden op wat nog komen gaat. Bij een gezond individu volgt er reïntegratie en de persoon in kwestie bereikt een nieuw, ander en meer complex aanpassingsniveau aan zichzelf en het eigen leven.

Dit model stelt ons in staat anders tegen depressiviteit aan te kijken. Depressief zijn is op zich niet de ziekte; er niet mee kunnen omgaan en er niet van kunnen herstellen wel. Zo'n ziekte kan het resultaat zijn van:

1 Een gebrek aan psychologische veerkracht. Je bent misschien te star en te weinig flexibel, je hebt mogelijk weinig of geen zelfinzicht, je voelt je wellicht zo angstig en vernederd door je depressie dat je nog dieper in je negatieve stemming verstrikt raakt, (9) en niet zelden terechtkomt in een toestand van grote paniek en verstarring. In dit geval kan psychotherapie van groot nut zijn.

2 Een gebrek aan lichamelijke veerkracht. Een aanzienlijke mate van stress kan tot gevolg hebben dat de hoeveelheid chemische stoffen die door de hersenen worden afgescheiden, zoals serotonine en norepinefrine (die boodschappen van het ene zenuwstelsel naar het andere overbrengen) vermindert. Hierdoor kan de persoon in kwestie minder goed omgaan met dagelijkse stressfactoren, die onder normale omstandigheden veel minder problematisch zijn. Het slikken van antidepressiva brengt deze chemische stoffen weer op het normale niveau en herstelt een normalere biologische veerkracht; de betrokkene kan daardoor beter omgaan met de werkelijke oorzaak van zijn depressie.

3 Een gebrek aan adequate steun. Als je veerkrachtig wilt zijn, zijn vrienden en vertrouwelingen noodzakelijk. Als je in een isolement verkeert en geen vrienden hebt, of wanneer je op het werk of thuis te maken hebt met mensen en regels die je herstel in de weg staan en je gevoelens van hopeloosheid en gebrek aan zelfrespect versterken, is de wereld om je heen in feite je ziekte. Als je wilt herstellen, is het daarom van cruciaal belang dat je de condities van je leven verandert.

(10) Tegenwoordig wordt er bij de meeste patiënten die aan een depressie lijden op aangedrongen antidepressiva te slikken - wat in veel gevallen misschien een goede keuze is. Er wordt echter minder aandacht besteed aan de andere twee aspecten van veerkracht: de psychologische factor en de omgevingsfactor. Zorgvuldig onderzoek op het gebied van psychotherapie heeft aangetoond dat die vaak net zo effectief is als antidepressiva, waarbij een combinatie van een behandeling met medicijnen en psychotherapie het hoogst lijkt te scoren.

## De aard van depressie

(17) Depressiviteit is in wezen een reactie op spanning. Vandaar dat depressiviteit een gemoedstoestand is waarin iedereen op elk willekeurig tijdstip terecht kan komen. Veel mensen slagen er maar moeilijk in te onderkennen dat ze depressief zijn. Een van de redenen waarom zoveel mensen hun depressiviteit niet onderkennen, is dat deze vaak met het gewone niet-gelukkig zijn wordt verward. In elk leven komen omstandigheden voor die een niet-gelukkig zijn veroorzaken. Niet-gelukkig zijn is bedroefd of ontevreden zijn als iets verkeerd gaat; het impliceert niet een verlies van perspectief. (18) Depressief zijn verschilt daar fundamenteel van. Het is een gemoedstoestand die iemands emotionele gesteldheid aantast en bepaalt hoe hij zichzelf en zijn omgeving ervaart. Ook al zijn er periodes waarin je je behoorlijk voelt, dan nog overvalt die stemming je praktisch elke dag. Het kleurt de manier waarop je alles ziet. Als je vrouw en jij dan ruzie hebben, lijkt je huwelijk jou iets hopeloos. Als je problemen op je werk hebt, waarop je anders wat geïrriteerd reageert, heb je het gevoel dat je niks waard bent.

Het onderkennen van een depressie wordt bemoeilijkt door gangbare misvattingen over de aard van een depressie. Velen geloven dat een depressie een ernstige geestesziekte is, waarbij gedacht wordt aan manisch-depressiviteit of aan zulke diepe depressies dat iemand moet worden opgenomen. De overgrote meerderheid van wie aan depressies lijden, heeft die slechts in een betrekkelijk milde vorm, die makkelijk te negeren is. (19) Daar komt bij dat depressief raken in reactie op spanningen nog door een groot aantal mensen als een teken van zwakheid wordt beschouwd.

Kortom, velen negeren liever alles wat maar op een depressie kan duiden dan te erkennen dat de enige gezonde reactie op vele situaties in het leven een depressie is. Depressief worden is een normale psycho-biologische reactie op spanningen. Omdat de mens een psycho-biologische eenheid is waarbinnen elke gedachte en elk gevoel een correlatieve verandering in de scheikundige processen van het zenuwstelsel teweegbrengt, zal hij op spanningen reageren en die verwerken zowel op het fysieke als op het psychologische vlak. Vandaar dat een ernstige virusinfectie een periode van mentale depressie als nasleep kan hebben en dat de dood van een dierbaar iemand depressieve gevoelens teweeg kan brengen met fysieke componenten.

Gewone, van dag tot dag wisselende stemmingen kunnen gezien worden als licht depressieve episodes. Praktisch iedereen heeft ogenblikken dat hem een gevoel van waardeloosheid bekruipt, tijden dat hij gevoeliger is dan anders en gemakkelijker huilt. Karakteristiek voor depressiviteit zijn onder meer vermindering van geestkracht, slecht slapen, verlies van zelfrespect en het verloren gaan van perspectief. Andere veranderingen die met depressiviteit gepaard gaan, zijn vermoeidheid, gebrek aan energie, de neiging gezelschap te vermijden, verminderde seksuele belangstelling en potentie, slechte eetlust en gewichtsverlies, overgevoeligheid, angstig en prikkelbaar zijn, en lichamelijke klachten zonder dat er een diagnose gesteld kan worden. Al deze kenmerken komen zelden tegelijk voor.

(20) Veel mensen beseffen niet dat ze depressief zijn omdat ze geen verband leggen tussen de een of twee kenmerken van depressiviteit die ze wel opmerken en hun totale verandering van instelling. Omdat ze niet met de gedachte spelen uit het raam te springen of een overdosis slaaptabletten in te nemen, zijn ze niet in staat in te zien dat ze best even depressief zouden kunnen zijn als anderen die, als een ernstige en acute reactie op spanningen, weken van angst en wanhoop doorstaan, en bezwijken in een paradoxale poging om een oplossing te forceren die geen oplossing is.

Depressieve reacties kunnen grofweg in twee groepen worden verdeeld:

1 Acute depressie: is een kortstondige, intense, direct ervaren verandering van stemmingen waarvan iemand meestal binnen redelijke tijd herstelt. Het kan weken, zelfs maanden duren, maar in de regel zijn de intensiteit en de duur van de reactie in overeenstemming met de aard van de gebeurtenissen die de depressie hebben veroorzaakt. Zo klopt er iets niet als je zeer depressief wordt na twee mislukte sollicitaties, terwijl een depressieve periode van een halfjaar of langer na een echtscheiding heel normaal is. Een acute depressieve reactie kan uiterst licht zijn: een gevoel van triestheid dat enkele uren aanhoudt, een paar dagen van onvrede. Ze kan intens worden als spanningen die er de oorzaak van zijn ernstig zijn en degene die ze ervaart bijzonder gevoelig voor die spanningen is. (21)

Acute depressieve episodes dienen als uitlaatklep voor sterke gevoelens en zijn daardoor een noodzakelijke en wenselijke manier van reageren op bepaalde belangrijke veranderingen in het leven, zoals een ernstig verlies. Sommige gebeurtenissen - verlies van werk, het overlijden van de partner, ernstige ziekte van een kind - zijn duidelijk bedreigend voor de meeste mensen. Het einde van een liefdesrelatie of een huwelijk zal eveneens een depressie veroorzaken. In welke mate iemand reageert op een verlies, wordt bepaald door zijn persoonlijkheid. Sommige mensen worden meer aangegrepen door een verlies als gevolg van ervaringen in hun vroegste jeugd, zoals bij iemand die toen hij nog erg jong was één of beide ouders verloor door overlijden of echtscheiding.

Naast de relatie die tussen depressiviteit en een verlies bestaat, is het zo dat een voldoende aantal spanningen binnen een beperkte tijd bij praktisch iedereen een depressieve reactie zal oproepen. Deze gebeurtenissen hoeven zelfs niet uitsluitend negatief gekleurd te zijn. Als bijvoorbeeld iemand een aanzienlijke promotie maakt en overgeplaatst wordt naar een ander deel van het land, een flinke som geld verliest op de effectenmarkt en de uitreiking van de doctoraalbul van zijn enig kind bijwoont, en dat alles binnen enkele maanden, dan zal hij hoogstwaarschijnlijk ietwat gedeprimeerd raken - een natuurlijke reactie op een opeenstapeling van spanningen. Zijn reactie kan zowel voor hemzelf als voor zijn omgeving raadselachtig zijn, omdat de meeste van deze veranderingen algemeen als gunstig worden beschouwd.

Met andere woorden, een reeks ingrijpende veranderingen, ten goede of ten kwade, samengeperst in een korte tijdsspanne, zal bij de meeste mensen tot depressiviteit leiden. (22) De mens moet psychologisch op spanning reageren. Een te grote en te kleine reactie zijn allebei even problematisch. Als op een kritieke gebeurtenis geen enkele reactie te bespeuren valt, kan niet anders gesteld worden dan dat de persoon in kwestie een depressie verdringt. Hij loopt het grote risico van een vertraagde reactie die maanden later zal optreden, of dat hij ongemerkt naar de chronische en meer verraderlijke vorm van depressiviteit zal afglijden. Een acute depressie kan ook tot chronische depressiviteit leiden als het de betrokkene aan veerkracht of inzicht ontbreekt om de moeilijkheden met succes te overwinnen.

2 Chronische depressie: in tegenstelling tot de acute depressie, die iemand de gelegenheid tot inzicht biedt, leidt chronische depressiviteit bijna altijd tot ontredde en maakt ze iemands leven dermate gecompliceerd dat correctie uitermate moeilijk wordt. Er is geen beweging te krijgen in de hardnekkige verandering van gemoedsgesteldheid; het is alsof het zenuwstelsel kortsluiting blijft maken en telkens opnieuw hetzelfde verlamme effect sorteert. De kenmerken van chronische depressiviteit zijn dezelfde als die van een acute depressie: weinig zelfrespect, een verhoogde mate van persoonlijke gevoeligheid, slapeloosheid, teruggetrokkenheid, het niet of nauwelijks kunnen accepteren van kritiek, besluiteloosheid, de neiging zaken uit te stellen. Er bestaat een sterke tendens de depressiviteit te rationaliseren, bijv.: 'Ik werk te hard.' Er bestaat de tendens de oorzaak van verlies aan energie of werklust te projecteren op de onmiddellijke omgeving. Mensen van zestig jaar of ouder zijn geneigd de langzame verandering in hun persoonlijkheid als een deel van het proces van 'ouder worden' te beschouwen, alsof gevoelens van waardeloosheid en verstarring noodzakelijk verbonden zijn met een dagje ouder worden.

Chronische depressiviteit is soms moeilijk te identificeren, omdat ze van oudere datum en meer subtiel is dan acute depressiviteit en omdat ze meer bij iemands temperament of persoonlijkheid schijnt te horen dan bij een stemmingsbeeld. 'Hij is een pessimist, hij maakt zich eeuwig en altijd zorgen,' wordt dan gezegd. (23) Op vakantie, weg van de gewone spanningen, ervaart iemand met een acute depressie vaak een gevoel van opluchting. Iemand die chronisch depressief is daarentegen, zal zich vaak veel beroerder voelen als hij eruit is.

Het is moeilijk na te gaan op welk ogenblik een chronische depressie exact is begonnen. In tegenstelling tot de acute depressie staat de chronische vorm in iemands geest gewoonlijk los van de oorzaak. Gevoelens die iemand gehad moet hebben toen het belastende voorval plaatsvond, kunnen ontkend of verdrongen zijn. Het belang van een bepaald negatief voorval kan over het hoofd worden gezien, omdat de persoon in kwestie toen dit plaatsvond er niet voldoende van overstuur kon raken.

(24) Een periode van uitstel tussen de verandering die de oorzaak van de depressie is (bijv. een verbroken relatie) en de eerste tekenen die op een omslaan van de stemming duiden (bijv. het stoppen met de studie), komt veel voor bij chronische depressiviteit. Omdat die verandering in stemming niet wordt doorzien, kunnen andere problemen die veroorzaakt worden door de depressie, gaan overheersen. Huwelijksproblemen, financiële moeilijkheden, seksuele frustraties en vele andere conflicten volgen vaak uit de chronische gedeprimeerdheid waar de betrokkene onder gebukt gaat. Wat in feite complicaties van chronische depressiviteit zijn, wordt door de betrokkene vaak gevoeld als ingewikkelde problemen die hem uit het niets hebben overvallen.

Huwelijksconflicten spruiten vaak voort uit communicatiemoeilijkheden veroorzaakt door een niet-onderkende depressiviteit. Depressiviteit verstoort praktisch altijd de communicatie. Omdat de depressieve persoon overgevoelig is, kan hij bijv. zwijgzaamheid ten onrechte als een afwijzing interpreteren; zijn teruggetrokkenheid kan door anderen weer als afwijzend worden uitgelegd. Chronische depressiviteit dient soms als waarschuwing voor de betrokkene dat er iets van slepende of slopende aard in z'n huiselijke of werkomgeving is wat constant z'n zelfrespect ondermijnt.

(25) Waarom worden bepaalde mensen chronisch depressief en proberen ze niet op een open en directe wijze spanningen te overwinnen door een acute depressie? De acuut depressieve mens is meestal iemand die meer greep heeft op z'n gevoelens en emoties, opgeroepen door het leven van alledag, en die geleerd heeft ze meer effectief te uiten. De chronisch depressieve mens mist deze capaciteit. De acuut depressieve persoon is flexibeler en zal zich daardoor minder gauw door z'n depressieve stemmingen laten overspoelen. Er kunnen ook belangrijke biochemische factoren zijn waardoor bepaald wordt of een depressieve reactie binnen redelijke tijd wordt opgelost of chronisch wordt.

Afzien het feit of iemand acuut of chronisch depressief wordt, is depressiviteit toch te verkiezen boven andere manieren waarop spanningen te verwerken zijn, zoals psychosomatische kwalen. Als iemand zich uit z'n depressiviteit werkt, op het nu op eigen houtje is of met behulp van psychotherapie, evt. in combinatie met antidepressiva, dan verwerft hij ook het inzicht dat essentieel is om z'n vermogens te versterken om de toekomst aan te kunnen.

Een psychosomatische ziekte echter - ook een vorm van een reactie op spanningen - biedt minder kans op herstel. (26) Het is bekend dat spanning een van de hoofdschuldigen is aan het ontstaan van harten vaatziekten, bijv. hoge bloeddruk, astma, darmstoornissen enz. Maar terwijl depressiviteit praktisch altijd volkomen kan genezen, moet de patiënt met psychosomatische klachten het feit onder ogen zien dat een dergelijke ziekte vaak lichamelijke schade achterlaat die niet meer te genezen is.

## Een kans om te veranderen

(27) Acut depressief worden biedt iemand niet alleen de gelegenheid zichzelf beter te leren kennen, maar ook om meer een geheel te worden dan hij was.

Depressiviteit betekent niet alleen een kans op inzicht, maar 'instorten' kan het proces van reorganisatie - het opnieuw ordenen van iemands leven na een ernstige crisis, bijv. een verlies - versnellen. Depressief worden is een onvermijdelijk gevolg van iets loslaten: een mens, een baan, een stuk van jezelf. Hoe groter de gehechtheid en afhankelijkheid en hoe meer het iemands zelfrespect raakt, des te sterker zal de reactie zijn.

Soms wordt beweerd dat verdriet de normale reactie is op het verlies van iemand van wie we houden en depressiviteit de abnormale reactie. Veel beter is het verdriet te zien als een vorm van acute depressiviteit, wat een meer gecompliceerd probleem kan worden als de betrokkene bijzonder gevoelig is voor het verlies of de intense gevoelens niet kan hanteren. Veel ernstiger is het als de betrokkene de depressie verdringt ten tijde van het verlies. (28) Als iemand niet depressief kan worden, duikt de reactie onder de oppervlakte, waar ze ongemerkt het toekomstig leven van zo iemand kan beïnvloeden.

Onze cultuur gaat het ervaren en uiten van gevoelens tegen. Er wordt van mensen verwacht dat ze hun emoties verbergen, vaak ook voor zichzelf. Van welke aard de spanningen ook zijn, toch wordt van je verwacht dat je efficiënt blijft functioneren, tenzij je lichamelijk ziek bent. Vandaar de voorkeur voor lichamelijke manifestaties van spanningen zoals hart- en vaatziekten of spijsverteringsstoornissen, waardoor het de betrokkene wel is toegestaan afhankelijk en min of meer passief te worden, zonder pijnlijke vragen of kritiek.

Toch is het juist de mens die niet kan reageren met emotionele pijn in confrontatie met een gevoelig verlies die later subtiel en ernstig bedreigd zal worden door chronische depressiviteit, vaak gemaskeerd door fysieke kwalen. Als de situatie daar alle aanleiding toe geeft, als noodzakelijk iets moet worden losgelaten, dan is het veel beter gewoon te bezwijken. Acute depressiviteit biedt die gelegenheid. (30) Elk soort verandering zal als het iets of iemand betreft die belangrijk is voor het individu, een katalysator zijn voor een depressie. Het proces van opgroeien en ouder worden brengen noodzakelijk een reeks veranderingen mee: elke overgangperiode in het leven, van jeugd, huwelijk tot ouderdom, eist een zekere mate van opgeven, loslaten. Om met succes van de ene fase naar de volgende te kunnen overgaan, moet men in staat zijn op een directe en betekenisvolle wijze depressiviteit te ervaren.

(33) Depressie biedt de kans om dingen te veranderen. Acute depressiviteit is dus een goede gelegenheid om een langdurige, niet-onderkende depressie die jarenlang haar ondermijnende werk heeft gedaan, tot een oplossing te brengen.

(34) Ten slotte hebben acute depressieve periodes nog een andere, meer complexe functie. Ze bieden de betrokkene de gelegenheid een beter mens te worden: gevoeliger, creatiever, effectiever dan voor de depressie.

Depressiviteit remt de vitaliteit. De gedeprimeerde gemoedsgesteldheid maakt het moeilijk, zo niet onmogelijk, oplossingen te vinden voor problemen. Toch zal de meerderheid van creatieve mensen - of het woord 'creativiteit' nu in engere, artistieke zin wordt gebruikt of in ruimere zin, dat wil zeggen in staat zijn de dingen op een verfrissende manier te zien en gedachten op een oorspronkelijke manier te combineren - bevestigen dat ze periodes van acute depressiviteit hebben gekend waaruit ze te voorschijn zijn gekomen op een hoger creatief niveau.

Hoe komt dat? Waarom zou een periode van depressiviteit en gevoelens van hopeloosheid een inleiding vormen voor verhoogde creativiteit? Het antwoord ligt in de creativiteit zelf. Om creatief te kunnen zijn, moet je in staat zijn oude, vaste opvattingen die een nieuwe kijk op de situatie belemmeren, los te laten.

Pavlov en Skinner hebben aangetoond dat de mens onvermijdelijk op allerlei manieren door zijn familie en de maatschappij wordt geconditioneerd. (35) Een dergelijke conditionering draagt bij aan de vorming van een geïntegreerde persoonlijkheidsstructuur. Tegelijkertijd echter kunnen veel irrelevante, verouderde en zelfs destructieve gedragspatronen ingeslepen raken. Hoe groter de verstarring van de persoonlijkheid, hoe minder energie en fantasie hij of zij zal hebben om zich aan nieuwe en onverwachte situaties aan te passen.

Acute depressiviteit is het middel bij uitstek dat de banden van de conditionering verbreekt en de vitale elementen van de creativiteit bevrijdt. Dit fenomeen treedt regelmatig op in de psychotherapie, waar tijdens een behandeling episodes van depressiviteit gevolgd worden door periodes van inzicht en grote flexibiliteit.

Arthur Koestler ziet de psychotherapie als een kunstmatig opgewekte wedergeboorte gebaseerd op het proces van 'reculer pour mieux sauter': een stap achteruit doen om beter naar voren te kunnen springen. Wie zich voor een verwarrende situatie ziet geplaatst, moet zich laten dompelen in een "duistere nacht van de geest" voor hij triomfantelijk het licht kan begroeten. Je hebt te doen met crises, traumatische uitdagingen, die tot een tijdelijke desintegratie van de traditionele denkvormen en opvattingen leiden, wat leidt tot het vrijkomen van een opgekropt creatief potentieel en de re-integratie ervan in een nieuwe synthese.

## De gebruikelijke valkuilen

(37) Het inbouwen van valkuilen gebeurt vaak volgens dezelfde blauwdruk. Het lukt iemand niet adequaat op een spanning of reeks spanningen te reageren. In plaats van de problemen en moeilijkheden stuk voor stuk op te lossen, (38) ontkent hij de opgeroepen gevoelens, bant ze uit zijn bewustzijn en verdringt ze door een mechanisme dat is bedoeld om hem tegen toekomstige pijn te beschermen, bijvoorbeeld: in plaats van de oorzaken van de problemen met zijn werk bij zichzelf te zoeken, projecteert iemand de schuld van zijn moeilijkheden op zijn omgeving.

(42) Een van de gevaarlijkste soorten valkuilen van allemaal is het onvermogen om de aanwezigheid van depressie te onderkennen en adequaat op de boodschap ervan te reageren. (43) Een van de meer gangbare methodes om een confrontatie met depressie en inzicht-krijgen te vermijden, bestaat eruit om de eigen problemen te ontkennen en de schuld op iemand anders te schuiven.

(44) Als je je ervan bewust wordt dat je in een valkuil zit, zal dit onvermijdelijk leiden tot een periode van acute depressiviteit. Als je inziet dat je in een zelf gegraven valkuil zit, is dat het begin van een proces dat tot inzicht leidt en tot het vermogen om jezelf uit de valkuil te bevrijden.

- De beginfase is meestal een beeld van de buitenkant - de baan, het huwelijk, de sociale situatie - die gezien wordt als de hoofdoorzaak van de spanningen en ellende: 'Ik ben met de verkeerde vrouw getrouwd, ik ben weer bij ene promotie gepasseerd.'

- De volgende stap in het proces dat tot inzicht leidt, (45) veroorzaakt ook weer acute depressiviteit als de betrokkene zich realiseert hoe hij met zijn omgeving heeft samengespannen bij de constructie van zijn valkuil. (46)

- De derde stap in het ontsnapingsproces aan de valkuil omvat veranderingen in de omgeving: een andere baan zoeken, een echtscheiding doorzetten, samen naar een betere relatie toe werken. Tegelijkertijd moet er ook een innerlijke strijd gevoerd worden ter bevrijding van de conflicten en frustraties die het ontstaan van de valkuil hebben veroorzaakt en er jarenlang aan hebben voortgebouwd. Elk aspect - aan de valkuil ontsnappen, de omgeving veranderen of ingesleten gedrags- en emotionele patronen wijzigen die de valkuilconstructie hebben begeleid en dus schadelijk zijn geweest voor je leven - brengt onvermijdelijk acute depressiviteit met zich mee.

Met andere woorden, acute depressiviteit maakt de betrokkene attent op het feit dat hij of zij in de val zit. Ze zal verergeren door elke poging die ondernomen wordt om aan die valkuil te ontsnappen. Depressie is een noodzakelijk onderdeel van het veranderingsproces dat de persoonlijkheid moet bevrijden van de neiging om nieuwe valkuilen in te gaan bouwen. Erkennen dat je depressief bent is de eerste stap als je uit de valkuil wilt komen of je wilt bevrijden van chronische depressiviteit. Daarom is het van essentieel belang de vele vormen te herkennen waarin depressiviteit zich kan manifesteren.

## Hoe is depressiviteit te herkennen?

(47) Depressieve stemmingen worden vaak onderdrukt of weggedrongen, omdat de meeste mensen zo lang mogelijk een gevoel van welbehagen willen bewaren. Daarom wordt depressiviteit vaak ontkend, want die is nu eenmaal pijnlijk. Neerslachtigheid kan het denken en handelen van iemand die depressief is sterk vertragen. Deze verandering is misleidend: depressiviteit is in feite een zeer actief proces, en daarom juist pijnlijk. Daarom is het niet verwonderlijk dat vermoeidheid een veel voorkomend symptoom van depressiviteit is. (48) Overactiviteit van het zenuwstelsel kan uitputtend zijn.

Er bestaat de begrijpelijke neiging tijdelijke verlichting te zoeken door het gebruik van pepmiddelen of alcohol, of door 'antidepressieve' gedragsvormen als geld over de balk gooien, seksuele uitpattingen, dwangmatig doorwerken: gedrag patronen die eigenlijk de daaraan ten grondslag liggende depressieve conflicten versterken. Misschien zijn de meest gebruikelijke manieren om een depressie te verwerken, het je er vaag van bewust zijn, uitstellen er iets aan te doen, wegedeneren en ontkennen dat de verschijnselen iets te betekenen hebben: 'Ik kan 's avonds niet in slaap komen en ik word om een uur of vier, vijf 's morgens alweer wakker. Dáárom ben ik zo moe en kan ik nergens meer interesse voor opbrengen. Als ik eens goed kon slapen, zou ik me veel beter voelen. Depressief? Ik? Natuurlijk niet!'

De meesten van ons herkennen depressiviteit niet omdat we niet weten welke verschijnselen op depressiviteit duiden. Depressiviteit wordt gekenmerkt door bepaalde veranderingen, maar die komen niet altijd voor. Geen twee mensen vertonen precies dezelfde wijzigingen in emoties en in gedrag patroon.

1 Depressiviteit gaat meestal gepaard met een verstoring van het slaapritme. De meeste depressieve mensen merken een stoornis in hun slaapgewoonte wel op. Ze hebben moeite met inslapen, worden vaker wakker, slapen lichter en zijn vaak vroeger op dan normaal. De uren dat ze wakker liggen - voordat ze in slaap vallen en nadat ze zijn ontwaakt - piekeren ze over problemen en moeilijkheden.

2 Het tweede teken dat op depressiviteit duidt, is een vermindering van seksuele interesse en potentie. (49) Meestal is vermindering van seksuele interesse de neerslag van een algehele vermindering van energie, want alle krachten worden gebundeld om de neerslachtigheid het hoofd te bieden.

3 Een derde teken is het verlies aan eetlust, wat weer leidt tot gewichtsverlies. Iemand kan zich er helemaal niet van bewust zijn dat hij minder eet tot hij ontdekt dat zijn kleren een beetje te ruim zitten.

4 Ten slotte zijn er de subjectieve gevoelens: 'Ik zou de hele dag wel kunnen huilen, ik kan het alleen niet.' 'Ik huil om niets.' 'Ik voel me doodongelukkig.' 'Ik kan geen belangstelling meer opbrengen voor wat me eerst boeide.' 'Ik kan geen beslissingen nemen.' 'Ik kan me niet goed concentreren.' Velen ervaren depressiviteit als een gebrek aan zelfvertrouwen, ze voelen zich mislukt, waardeloos.

(50) Het is alsof de biologische energiestroom die normaal van de persoon naar zijn omgeving uitgaat, geblokkeerd wordt. Hij wordt geheel in beslag genomen door zijn eigen zorgen, waardoor hij op anderen egocentrisch overkomt, onverschillig voor zijn omgeving en de behoeften van anderen. Bepaalde mensen zien niet in dat ze depressief zijn omdat ze de neiging hebben de spanning van de depressiviteit te ontlopen door tegenacties. In plaats van af te vallen, gaan ze zich overeten. In plaats van hun seksuele interesse te verliezen, storten ze zich bijna dwangmatig in seksuele avonturen. In plaats van aan slapeloosheid te lijden, slapen ze overmatig veel.

(51) Het is moeilijk depressiviteit te onderkennen als ze een vast patroon is geworden, zo zelfs dat ze met een persoonlijke karakteristiek wordt verward ('Ik ben nu eenmaal zo, een echte pessimist') en als de betrokkene geen verband ziet tussen zijn neerslachtigheid en de oorzaak. Om dus na te kunnen gaan of iemand depressief is, moet er dieper worden gegraven dan de vragen 'Hoe voel ik me?' en 'Is mijn gedrag veranderd?' (52) De volgende vragen moeten worden beantwoord: 'In wat voor omgeving leef en werk ik?' 'Heb ik de laatste jaren iets meegemaakt wat depressiviteit kan veroorzaken? Ben ik afgewezen door iemand van wie ik hield? Is er iemand gestorven? Is er in mijn werk iets gebeurd wat mijn zelfrespect heeft aangetast?'

Er zijn gebeurtenissen die in meerdere of mindere mate wel depressiviteit moeten oproepen, bijvoorbeeld een grote verandering in iemands leven, ten goede of ten kwade: een promotie, een echtscheiding, de dood van een ouder of kind, als adolescent het huis uitgaan, pensionering, chronische ziekte, een financieel debacle, een huwelijk, een kind krijgen. Als de reactie op dergelijke gebeurtenissen prompt volgt en - afhankelijk van die gebeurtenis - intens is, dan is zo'n acute depressie gemakkelijk te onderkennen. Maar wanneer ze langzaam begint en naarmate de maanden of jaren verstrijken steeds meer vat op iemand krijgt, dan zijn de verraderlijke verstarring, de slapeloosheid, vermoeidheid, teruggetrokkenheid en geslotenheid moeilijk tot de bron van deze symptomen te herleiden.

(55) Een aanwijzing voor eventuele aanwezigheid van depressiviteit is de kwaliteit van de wisselwerking tussen de betrokkene en zijn omgeving. Een belangrijke vraag die men zich stellen moet, is: in wat voor psychologisch klimaat leef ik? In bepaalde gezinnen wordt de expressie van gevoelens en ideeën eenvoudig niet getolereerd; in andere worden juist wel gevoelens van woede en sympathie geuit.

### **Camouflage**

(57) Het is belangrijk depressiviteit te zien als een reactie op spanning, en het is niet minder belangrijk te beseffen dat depressiviteit zelf een spanning is waarop het individu wel reageren moet. Sommige mensen zullen een lichte depressiviteit die slechts kortstondig de concentratie aantast en besluiteloosheid aanmoedigt nauwelijks opmerken. Een ander type persoonlijkheid kan daarentegen eenzelfde graad van depressiviteit als hoogst pijnlijk ervaren. Met andere woorden, het is vaak moeilijk uit de reacties van iemand te concluderen in welke mate hij depressief is, omdat verschillende mensen anders op eenzelfde graad van depressiviteit zullen reageren. (58) Hoe iemand op depressiviteit reageert, hangt daarom vooral af van zijn persoonlijkheid en zijn omgeving. Bij sommige mensen zit het in hun aard gauw te capituleren; anderen jagen zichzelf meedogenloos voort.

(59) De meest voorkomende reacties op depressiviteit zijn gevoelens van angst en gespannenheid. (60) Dergelijke gevoelens kunnen zo sterk zijn dat ze vaak de eigenlijke depressiviteit totaal afschermen. Angst is eigenlijk een toestand van vrees, nervositeit, onbehagen. Als de angstfactor irreëel is, spreekt men van een fobie. Angst heeft vaak iets 'onbestemds'; hij is niet verbonden met iets bepaalds en wordt vaak maar al te graag toegeschreven aan de gewone zorgen die iedereen heeft. Angst gaat vaak gepaard met fysieke symptomen: hartkloppingen, overdadige transpiratie, duizeligheid en slaptte. Angst is fysiek duidelijk te onderscheiden van gespannenheid, die gepaard gaat met een algehele verstarring van de spieren van het hele lichaam. Gespannenheid kan natuurlijk ook plaatselijk tot uitdrukking komen in bijvoorbeeld een stijve nek, pijn in de borst, ademhalingsmoeilijkheden, hoofdpijn of een loodzwaar gevoel in de benen. Terwijl angst veroorzaakt wordt doordat iemand zich ervan bewust is dat er iets dreigt zonder dat hij weet waar het gevaar vandaan komt, wordt gespannenheid meestal veroorzaakt door een opeenhoping van stresssituaties die van het individu eisen dat hij zijn emoties in bedwang houdt en tegelijk de situatie beheerst.

(62) Mensen kunnen op problemen reageren door terug te vallen op een mechanisme dat we kunnen aanduiden als verschuiving, dat wil zeggen dat de problemen en de daarmee verbonden gevoelens uit het bewustzijn worden gebannen en dat de betrokkene in plaats daarvan vlucht in een netwerk van fobieën. De sleutel tot wat zo iemand in feite schort, is dan te vinden door naar z'n eigenlijke gedrag te kijken en z'n fobieën die de depressie camoufleren te negeren.

Depressiviteit is dus een reactie op spanning die zelf weer een spanning wordt en waarop iemand reageert op een manier die karakteristiek voor hem is. Zo zal de één op depressiviteit reageren met, zoals gezegd, (soms fobische) angst of gespannenheid, de ander met apathie, een derde met een overmatige werkdrang, een vierde met prikkelbaarheid.

(66) Om de omzetting van een innerlijk conflict in een gedragsverandering te beschrijven wordt wel de term afreageren gebruikt. Afreageren houdt per definitie in dat de persoon zich er niet van bewust is dat zijn handelen bepaald wordt door innerlijke conflicten. Vandaar ook dat hij het niet meer onder controle heeft zolang inzicht ontbreekt.

(68) De vele verschillende manieren waarop mensen op depressiviteit reageren, kunnen de depressie zelf camoufleren en er de oorzaak van zijn dat ze het uitstellen er iets aan te doen. Je verschuilen achter een gedragspatroon werkt uiteraard vertroebelend.