

brochure

DEPRESSIEVITEIT —

Orde Der Verdraagzamen



's-Gravenhage

NO 338

PRUS FL 3,50

vereniging

ORDE DER VERDRAAGZAMEN

Giro nr 46 88 74 t.n.v. de Penningm. der "ODV" Delfgauw

Uitsl.v.publ.& abonn.: Van Blankenburgstr. 76, 2517 XT Den Haag, tel.070-465592
(tussen 17.30 en 18.30 uur)

Secretariaat: Troelstralaan 38, 2641 WG Pijnacker tel.01736-6577

Verschijnt 12 x per jaar

24 februari 1988

DEPRESSIVITEIT

Zo, goedenavond vrienden,

we zijn niet alwetend of onfeilbaar, dat zal u bekend zijn, of u hebt het al eens opgemerkt. We stellen dus erg op prijs dat u zelf nadenkt. Het onderwerp van vandaag: depressies.

Ja, wat een depressie is, dat kunt u buiten heel vaak zien: het is altijd grauw, nevelig en regenachtig. En als het in de economie een depressie is, dan weet u het ook: ontslagen, honger en grotere sociale verschillen. Maar ons onderwerp vandaag houdt zich bezig met de depressie die verkeerdelijk wel eens als alleen een zuiver psychisch probleem wordt gezien.

Wanneer we spreken over depressie dan hebben we het eigenlijk over een bepaalde gedrags-code.

Daar zijn nogal wat tegenstellingen in te vinden; het is dus erg moeilijk om dat helemaal duidelijk uiteen te zetten. Maar laten we het zo stellen: wanneer u depressief bent: last van slapeloosheid waarschijnlijk, onrustig slapen, veel nachtmerries, daarnaast geen neiging om te eten of juist om heel veel te eten, lusteloosheid, vermoeid zijn de hele dag, dan kan dat inderdaad uit psychische oorzaken zijn ontstaan, maar er zijn ook andere oorzaken voor te vinden. Dus wanneer iemand nu werkelijk aldoor sterk depressief is, dan is het wel tijd om eens naar een goede internist te gaan, want het kan zijn dat er een imbalansie is in bijv. interne secreties.

Een andere mogelijkheid is dat de nier op een of andere manier is aangedaan en dat daardoor het ureumgehalte te hoog is geworden. Ook andere vergiftigingsverschijnselen kunnen een depressie veroorzaken. Bij suikerziekte kan, wanneer de bloedspiegel zeer sterk varieert, eveneens soms, door de variatie, een depressiviteit ontstaan en dan wordt ie meestal, doordat je dan verkeerd gaat reageren, in stand gehouden.

Dus laten we wel zijn: een depressie is niet alléén maar psychisch. Wel is het altijd zo dat bij elke depressiviteit, ook die zuiver lichamelijk veroorzaakt wordt, een bepaald gedachten-

patroon optreedt. De mens denkt a.h.w. alleen in negatieve termen. Hij weet zich geen raad, hij is besluiteloos, hij is niet in staat om objectief waar te nemen of te oordelen.

Wanneer we een derg. depressie zuiver psychisch zien ontstaan, dan moeten we altijd nagaan: wat is de geschiedenis ervan? Bijv.: teleurstellingen in de liefde, die voeren tot depressiviteit; dat komt omdat de mensen niet weten hoe het zou zijn geworden wanneer het wél was doorgegaan, want anders dan zouden ze waarschijnlijk halleluja roepend door de wereld dansen.

Depressiviteit kan voortkomen uit een te zware belasting. Wanneer je teveel beslissingen moet nemen en je voelt je eig. daartoe niet in staat, je werkt dus boven je macht, dan ontstaat een overspannenheid die dan steeds meer problemen doet zien en het eindresultaat is ook weer: de slapeloosheid, de veranderingen in de stofwisseling, enz., enz..

Sommige mensen denken dat depressiviteit door geesten kan worden veroorzaakt. Dat komt zelden voor. Een geest nl. kan natuurlijk wel proberen u zijn gedachtenbeeld op te leggen, maar wanneer u zelf stabiel bent, dan zult u dat gedachtenbeeld als onredelijk, of onbegrijpelijk of onjuist, eenvoudig terzijde schuiven.

En wanneer u sterk onevenwichtig bent - er zijn van die persoonlijkheden, die zijn nogal labiel - dan zult u ofwel de suggestie accepteren, maar zonder daardoor in de problemen te komen - dat is pas later als je ontdekt hoe gek je je hebt aangesteld - ofwel, wanneer de persoon zich niet door kan zetten - wat bij een onevenwichtige persoon evenveel voorkomt -, dan heb je alleen maar het gevoel dat je een soort overwinning op jezelf hebt behaald. Hier is dus geen sprake van een depressiviteit die door een geest wordt veroorzaakt.

Wanneer je te maken hebt met een aanhechting, d.w.z. een bewustzijn van niet-stoffelijke aard, dat op welke wijze dan ook in je aura verward is geraakt, dan ontstaat een soort verdeeldheid; je reageert dus schizofreen, zeg maar. En ook wanneer je dat naar buiten toe misschien kunt bemantelen: in je gedachten-leven bestaat het wel. Op het ogenblik dat je jezelf niet meer begrijpt, kan daaruit piekeren ontstaan en uit het piekeren weer depressie.

Ik hoop dat ik hiermee het beeld van depressie en depressiviteit voldoende heb belicht; is dat niet het geval, dan kunt u na de pauze daar altijd op ingaan.

Wat mij belangrijk lijkt is: wanneer we eenmaal te maken hebben met depressiviteit, zelf of bij anderen, wat kunnen we eraan doen? De eerste regel heb ik al gegeven: lichamelijk onderzoek; is er ergens een reden? In de tweede plaats: kijk eens naar jezelf, kijk eens of je misschien vitamine-tekorten hebt, kijk eens of je bewegings-patroon wel helemaal zuiver is. Maar als dat allemaal bij jezelf, of bij die andere persoon, redelijk schijnt te zijn, dan moet je je gaan afvragen: met welk denkbeeld hebben we te maken?

Een depressie wordt altijd gedomineerd door een bepaalde opvatting, bijv.: binnenkort ga ik dood, of zoiets. U moet daar een tegenwicht tegen vinden. En als iemand zegt: ja, ik denk dat ik binnenkort doodga - hij of zij kan natuurlijk gelijk hebben - dan is het tegenwicht niet om te zeggen: ach ben je gek - dat denkt die mens van zichzelf al, dus dat moet je niet bevestigen. Je moet proberen om duidelijk te maken dat er dingen zijn om voor te leven. En als je dan gelijk hebt, nou jôh, profiteer dan een beetje, maak het je eens extra gezellig. Dat is een tegenwicht.

Wanneer je ziet dat mensen geconfronteerd worden met bepaalde dromen, dat gebeurt nogal eens, dan: láát ze die dromen vertellen. Ga ze niet verklaren als je het niet kunt, maar laat ze gewoon die beelden uitspreken. Onthoudt dan dat er in derg. dromen verschillende aanwijzingen voorkomen. Voertuigen die niet te besturen zijn of die gebrekkig zijn, zijn heel vaak een aanwijzing dat het lichaam probeert duidelijk te maken dat het aan bepaalde storingen onderhevig is. Wanneer u voortdurend te maken hebt met vreemde scenes, vaak in een verleden liggende of met allerhand onbegrijpelijke dingen, alsof je in een griezel-film terecht komt: hier heeft u waarschijnlijk te maken met iets wat uit het verleden staat, vermoedelijk uit een van de voorgaande incarnaties.

Hebt u te maken met mensen die werkelijke monster-dromen hebben en daarbij heel vaak een vlieg-gevoel of val-gevoel vertonen, dan hebben we zeer waarschijnlijk te maken met belevingen die, door een onjuiste incarnatie, vanuit de sferen proberen een correctie in leven, denken, handelen tot stand te brengen. In een derg. geval: ga eens na in hoeverre de persoon past in de omgeving waarin ie leeft, in hoeverre hij geschikt is voor het beroep dat ie uitoefent.

De faalangst is iets waarmee we ook nogal eens worden geconfronteerd. Wanneer een faalangst geaccepteerd wordt - dat men zegt: nou ja, ik kan het misschien niet -, dan kan dat wel moeilijk zijn op aarde zo nu en dan, maar dan brengt het verder geen depressiviteit teweeg. Maar op het ogenblik dat men vreest te falen en zich genoopt voelt desondanks voort te gaan, dan krijgen we natuurlijk te maken met allerhand moeilijkheden, overbelasting, overspanning, tegenstrijdigheden, noem maar op. In een derg. geval zou je misschien heel voorzichtig kunnen kijken op welke punten de persoon vooral wil laten zien dat ie meetelt; want heel waarschijnlijk is de tegenstelling daarvan dan de geheime angst die de persoon koovert.

Je kunt dat zelfs met potentie problemen hebben: iemand heeft het gevoel dat ie sexueel eig. niet meer mee kan, maar aan de andere kant het gevoel dat ie zichzelf voortdurend op deze manier toch ook moet kunnen manifesteren en a.h.w. betekenis en waarde en levenskracht moet kunnen bewijzen. Ga eens na wat de persoon in feite doet op dit terrein misschien, kijk eens waar hier de moeilijkheden zouden kunnen schuilen. Heel eenvoudig is: wat gemakkelijker de dingen benaderen; een aardige oplossing voor deze depressiviteiten.

Er zijn ook mensen die zeggen: ja, ik zie het in de wereld niet meer zitten. Dit is een vorm van depressiviteit die in de moderne tijd nogal eens voorkomt en vreemd genoeg vooral bij jongeren. Wanneer je je afvraagt wat daar de oorzaak van is, dan krijg je te maken met een ik-beeld dat zichzelf niet kan uitdrukken. Men heeft een voorstelling van zichzelf en deze voorstelling is niet waar te maken, men ziet geen enkele mogelijkheid. Bijv.: ik ben een kundig werker, maar ik blijf werkeloos; of, ja, ik kan nou wel denken dat ik een groot kunstenaar ben, maar laat ik naar ambtenaar worden want ik slaag waarschijnlijk toch niet. Dergelijke dingen spelen dan een rol. Deze mensen zullen dan heel vaak een wereld-ongegang prediken, erin geloven of proberen zich zeker te stellen tegen zaken die ze voor zichzelf haast onvermijdelijk vinden.

Er zijn mensen die naar groepen gaan waarbij de uitverkorenen gegarandeerd eeuwig leven en in de hemel komen, alleen maar omdat ze het gevoel hebben dat ze zonder dit zeker in de hel terecht komen.

De compensatie wordt dan gevonden, voert dan tot een zekere mate van blijmoedigheid, heel vaak als er een faal-gevoel mee een rol heeft gespeeld, bovendien een zekere heerszucht. Maar je zou niet kunnen zeggen dat daarmee de zaak helemaal is opgelost: het probleem blijft nl. bestaan.

Om depressiviteit te voorkomen moet je jezelf kunnen aanvaarden zoals je bent. De moeilijkheid is dat de meeste mensen van zichzelf een beeld vormen dat helemaal niet met de werkelijkheid strookt. Je hebt dames die als tut par excellence uitgeroepen door de omgeving, zichzelf in de spiegel bewonderen en zeggen: eindelijk eens een dame. Derg. figuren krijgen natuurlijk moeilijkheden en als u gewoon denkt aan uzelf zoals u bent, door alles wat u doet voor anderen, de bewegingen waar u in zit, al die andere dingen bij elkaar, dan kunt u op uw borst kloppen en zeggen: ja: ik.... Maar diep in uw hart bent u toch nog ook anders.

Voor zeer veel mensen blijken systemen als bijv. yoga en dan bij voorkeur niet de hatha yoga alleen, maar bijv. de raja yoga, mahajana yoga, een oplossing te vinden. Waarom? Hier worden methoden om het lichaam gezond te maken en te oefenen gecombineerd met een filosofie, een soort geloof. Wij hebben geloof nodig. Daar waar we niet meer geloven, in niets meer, alleen misschien in onszelf, daar liggen de depressies aan alle kanten op de loer, daar zijn we voortdurend bezig compensaties te zoeken die we nooit geheel kunnen vinden en daar gaan we aan onszelf ten gronde.

Al geloof je maar in de zin van het leven, heb je maar een ethiek waarin je gelooft, hoef je nog niet eens aan moraal te geloven - ethiek en moraliteit zijn twee verschillende dingen zoals u weet hè. Ethiek is dus 't gevoel van zinvolheid, de betekenis van je bestaan op een bepaalde manier; moraliteit is echter 't corset dat je gebruikt om je eigen ongevormde persoonlijkheid een schijngestalte te verlenen, dat zijn de twee verschillen, maar goed, laat ik daar niet op doorgaan.

De mens die zichzelf probeert te onderzoeken wordt altijd nog geconfronteerd met het waanbeeld; misschien dat ie delen van zijn ik-voorstelling een beetje ontmaskert, maar hij blijft altijd met de illusie zitten van: ik ben toch dit of dat?

Een mens die doordringt tot diep in zichzelf moet zich niet afvragen: wie of wat ben ik of wat betekenen ik? Hij moet zeggen: ik wil mijzelf beleven in de kern van mijn bestaan.

Hierdoor krijg je het gevoel dat verschijnselen veel onbelangrijker zijn; je hebt niet de wanhopige behoefte om jezelf te omschrijven bij voorkeur als een paar graadjes beter dan je buurman, je hebt het gevoel dat je gewoon door jezelf te zijn betekenis geeft aan je leven, en dat alles wat je bent en wat je doet mee gedragen wordt door je innerlijke kracht en je innerlijke mogelijkheden.

Vraag je ook niet af of je misschien anders zou moeten zijn. Als u weet hoeveel frustraties en daaruit voortkomende depressiviteiten ontleend kunnen worden aan de poging om anders of beter te worden dan zoudt u schrikken. Zeker, vaak is er dan een compensatie te vinden door anderen vooral te beleraren, maar helpen doet het over het algemeen weinig, en elke keer vraag je je toch weer af: heb ik het nog niet verkeerd gedaan?

Je moet gewoon leren te leven met de dag. Leven met de dag dat betekent: vandaag de dingen doen die ik vandaag kan doen, ook voor morgen, ook wanneer er iets van gisteren is overgebleven; maar niet: me afvragen wat ik overmorgen zal moeten gaan doen voordat ik alles afheb wat vandaag en mijn mogelijkheden ten aan-

zien van morgen misschien betreft. Leef bij de dag.

In de tweede plaats: de wereld is vol van complexe problemen; als u zich met die problemen bezighoudt, dan raakt u in een doolhof van begrippen verward. Als u een probleem ontmoet, vereenvoudig het. Maak het steeds simpeler totdat u uiteindelijk blijft zitten met een vraag, waarop u voor uzelf een antwoord kunt geven. Kies uw positie aan de hand van dat antwoord: u vermijdt depressiviteit en gelijktijdig maakt u uw eigen bestaan en datgene wat u doet meer zinvol.

Wees niet bang voor een geloof. Geloof is zoals u weet een innerlijke zekerheid die door feiten niet te ondersteunen valt. Als u een geloof hebt, leef dat geloof. U gelooft in reïncarnatie? Goed, u komt weer aan bod. Wanneer, weet u misschien niet en hoe, dat zult u ook nog niet weten, maar daardoor is er zinvolheid in de manier waarop je vandaag leeft en probeert om in de wereld dan toch harmonieus in te passen.

Als u gelooft in een hemel en een hel, nou ja, dan ben je voortdurend bezig om aan de hel te ontvluchten en als je nu maar gelooft dat er een genade is die je daarbij helpt dan kun je je daar ook héél goed bij terecht vinden. Maar als je denkt dat die genade voor jou wel eens onvoldoende zou kunnen zijn, dan zijn de depressies onmiddellijk verbonden met allerhand beelden van roosterende lichamen - want een geest die naar de hel gaat heeft natuurlijk een lichaam en die wordt daar dan gemarteld -, van rotsige kloven waarin je verdoold, en al die dingen meer.

De voorstellingswereld die een geloof in ons voortbrengt: natuurlijk het is belangrijk, maar het belangrijkste is dat ze ons het gevoel geeft dat er altijd zinvolheid en uitweg is. En of u nu gelooft in de bijbel en in Jezus Christus, of u gelooft in Allah en Mohammed's profetie, of u gelooft in de oude wijsheden van het oosten of in nog iets anders, doet eig. weinig terzake. De hoofdzak is dat je het gevoel hebt dat je op weg bent, en dat het doel waarheen je op weg bent de moeite waard is. Zolang je dat gevoel hebt kun je al het andere wel aan.

En beseef ook dat uw werkelijke persoonlijkheid, uw diepste ik, kracht is; het is niet alleen maar een lichtend bolletje of een tempeltje waarin de heilige geest rondfladdert. Ik denk ineens aan - neem me niet kwalijk - een engelse term; dan zeggen ze: bats in the belfry. Ik heb dat veleens gedacht van sommige geestelijken ...

Wat u in uzelf hebt is kracht; het is iets wat u in staat stelt om beter te zijn wat u moet zijn, om meer te doen wat voor u tot het noodzakelijke of zelfs het nuttige behoort. Als u in die kracht gelooft dan gebruikt u ze, en dan geeft het niet hoe je die kracht verder omschrijft: of het God in u is of de kern van het leven, of de Tji misschien of wat anders; de omschrijving doet niet terzake, maar de erkenning van deze in u berustende kracht is belangrijk.

Ik dacht dat u op deze manier in ieder geval een groot gedeelte van de moeilijkheden kunt vermijden die bij allerhand depressies opkomen. Maar er is nog iets anders. Heel veel depressies komen voort uit een besef van recht dat in feite niet bestaat. Wanneer iemand depressies krijgt omdat ie met een te klein inkomen moet rondkomen en voortdurend tot zichzelf murnelt, maar ja, ik heb er toch recht op om precies als ieder ander dit en dat te doen en te zijn, dan, ja, dan is de wereld niet meer om te leven, dan ben

je bang, dan word je lusteloos, dan komt de slapeloosheid, dan komen de nachtmerries, dan is de hele wereld je vijand, dan ga je vol achterdocht voortdurend kijken wie je nu weer een streek wilt leveren.

U hebt geen rechten, behalve datgene wat u door hetgeen u zelf bent, bereikt. U hebt geen recht op leven: het leven is ontstaan, beschouw het als een gave, maar het feit dat u leeft, geeft u niet het recht om dan te leven zoals u zoudt willen.

Het is een toestand waarin u zelf zult moeten zoeken, werken en uw eigen weg vinden. Op deze manier kom je - dacht ik - een hele hoop van al die neerslachtigheden te boven.

En als u zo leeft en u krijgt dan toch nog een keer dat gevoel van: ik kan niet tot rust komen, ik kan niet dit, ik kan niet dat, laat ik naar in bed blijven liggen of: ach, ik heb geen zin om te eten of: hè, ik heb alwéér trek - dat zijn die mensen die een reserve band bij zich hebben zoals u weet: dat puilt hier en daar uit, ja bij de mannen zie je dat makkelijker hè, de dames die persen het deels omhoog en dan lijkt het soms nog heel wat.

Maar wat ik wil zeggen is dit: wanneer u, ondanks uw innerlijk beroepen op de kracht, daarmee wordt geconfronteerd: naar de dokter. En punt twee: uw eigen levenskracht op uzelf richten: evenwicht, evenwicht, evenwicht zoeken. Niet naar kosmische harmonie, die hebt u niet nodig op dat ogenblik, die komt wel. Eerst innerlijk evenwicht, tot je weer kunt resoneren op de totaliteit die om je heen is.

Ik weet dat depressiviteit voor de psychiatrie en de psychologen heel vaak een verschijnsel is dat uit maatschappelijke structuren enz. verklaard kan worden. Ik vraag me alleen af of het reëel is om het op deze manier te benaderen. Je kunt zeggen een kind kan niet goed leren omdat het dom is; dat kan juist zijn, maar dan moeten we dat kind meer zorg geven, opdat het in ieder geval datgene leert wat het nodig heeft. Beschouw u zelf dan op precies dezelfde manier. Zeg niet: de maatschappij faalt; zeg niet: de wereld faalt; zeg niet: God faalt; zeg tegen uzelf: ik faal, omdat ik niet datgene probeer te zijn dat diep in mij leeft.

Ik zal er niet te ver op doorgaan, anders dan wordt het een hele predikatie, en ik heb gehoord dat de preek de voorloper is geweest van de televisie: mensen slapen dan gemakkelijker tijdelijk in. Ik wil dus volstaan met hetgeen ik in deze inleiding naar voren heb gebracht, na de pauze kunt u vragen stellen.

Het is prettiger wanneer u die op schrift stelt. Is een vraag niet volledig of uw inziens onjuist beantwoord, ga er onmiddellijk op in. Het is beter om één klein hoofdstukje ineens af te maken, dan er later op terug te komen; niet voor mij, maar dan vragen alle anderen zich ineens af: waar hebben ze het nou ook weer over?

En dan nog een ding: ik hoop dat u zonder depressies het volgende jaar ingaat, het wordt een jaartje wèl hoor, dat kan ik u wel zeggen. Er verandert ontzettend veel, er gebeurt ook erg veel; maar eig. is het een jaar dat u allenaal iets beter, iets anders achterlaat, dan u het begonnen bent. En als u nou tegen uzelf zegt dat u geen verandering meer nodig hebt; ja, dat is een vorm, niet van depressie, maar van idiotie. Dus laat u door het jaar niet in de vernieling drukken, alle veranderingen komen vanzelf, alles compenseert en aan het einde van het jaar staat de mensheid er beter, en niet slechter voor dan voordien.

Zo, dat was nog even een kleine toegift, ik wens u een aangename, niet-depressieve pauze toe en ik hoop alleen dat u voldoende

hebt gehoord om daar op in te kunnen gaan wanneer u dat nodig acht, en wanneer u het niet nodig acht, dat u zegt: nou het was toch interessant genoeg om naar te luisteren.
Tot straks.

V R A G E N

x Veel depressies komen voort uit schuldgevoel, wat men niet los wil laten. Hoe deze cirkel te doorbreken?

- Ja, schuldgevoel, dat is natuurlijk een heel algemene term. De vraag is: waarop berust het? Wanneer u een schuldgevoel hebt, vraag u het volgende af: heb ik op het ogenblik dat die schuld ontstond, gehandeld naar beste weten en volgens de omstandigheden, of niet? Kunt u "ja" zeggen, vertel dan tegen u zelf dat u het beste hebt gedaan wat u kon doen. Daarmee verdwijnt langzaam maar zeker het schuldgevoel.

In andere gevallen hebt u het gevoel dat u méér had moeten doen; vraag u af wat u wezenlijk had kunnen doen en wat u wezenlijk gedaan hebt. Het belangrijke bij schuldgevoel is geloof ik dit: je moet aanvaarden dat je bent wie je bent, dat je gedaan hebt wat je gedaan hebt. Het is niet belangrijk dat het in het verleden mis is gegaan. Het is alleen belangrijk dat je een fout niet herhaalt. Wanneer je op die manier verder gaat kom je er over het algemeen aardig uit.

Heel vaak helpt het wanneer iemand u de gelegenheid geeft uw schuldgevoelens eens uit te spreken, en als er dan een goede hypnotiseur is, dan kan ie er zelfs voor zorgen dat u er geen last meer van hebt.

x Ellendige jeugdervaringen kunnen ook tot depressies leiden. Hoe dit te overwinnen?

- Ellendige jeugdervaringen bestaan niet. Dat klinkt misschien heel gek; er bestaan jeugdervaringen.

Jeugdervaringen kunnen vanuit het huidige standpunt bezien ellendig zijn of niet. In het kind-zijn is het leven altijd zo nu en dan ellendig; het is nooit ideaal. Vraag u dus niet af wat er in het verleden allemaal voor ellende gebeurd is. Aanvaardt dat u moet leven met hetgeen u nu bent. Hierdoor komt u als vanzelf van een groot gedeelte van die dingen af.

Wanneer je gaat denken dat anderen zus of zo hadden moeten doen, of dat dat nooit had moeten voorkomen, of dat je zelf misschien schuld zou kunnen zijn aan, dan ben je al verkeerd bezig. Je hebt ervaringen opgedaan; gebruik die ervaring; je kunt er misschien anderen mee helpen. Daarnaast kun je voor je zelf toch wel 't gevoel overmeesteren van: ik ben dus niets waard. Zolang je denkt dat je niets waard bent ben je een last voor anderen. Zodra je het gevoel krijgt dat je juist door je ervaringen anderen kunt helpen, zul je zien dat je positiever wordt.

Hier is het dus vooral een kwestie: zeg niet: het is niet geweest; ontken niet wat er is gebeurd, maar zeg tegen uzelf: in die omstandigheden toen was dat misschien onvermijdelijk; ik heb daar mijzelve misschien aan schuldig gemaakt, of: men heeft zich aan mij schuldig gemaakt, het is voorbij, ik heb geleerd, met wat ik geleerd heb kan ik anderen helpen om prettiger en harmonischer te leven.

Door uzelf te richten op anderen zult u dan de depressiviteit verliezen.

x Het niet meer opgewassen zijn tegen bepaalde problemen of situaties geeft psychisch en lichamelijk een gevoel van zwakte. Hoe kunnen dergelijke mensen nieuwe kracht verwerven om de toestand weer meester te worden?

- In de eerste plaats: zeg niet: ik kan het wèl aan, of: ik kan het niét aan. Trek je terug diep in jezelf. Probeer in jezelf het gevoel te krijgen van kracht, van stilte, van vrede. Vanuit die vrede: ga terug naar je probleem; als je het niet op kunt lossen: laat het bestaan. Als je het wel op kunt lossen, doe dit zo snel en zo spoedig mogelijk. Aanvaardt dat bepaalde problemen niet opgelost kunnen worden, omdat u denkbeelden koestert die niet in overeenstemming zijn met de feiten.

U interpreteert uw wereld en u interpreteert uzelf. Accepteer dat die interpretatie soms onjuist kan zijn; dat u uzelf anders ziet dan anderen u zien; dat u anderen ziet op een wijze die voor hen zelf niet eens begrijpelijk is. Accepteer. Accepteren is een van de eerste beginselen die je moet hebben als je die depressiviteit wilt oplossen.

Hoe langer je bezig blijft met je probleem, hoe meer het je zal belasten. Wanneer je het benadert met de vraag: kan ik er iets aan oplossen, en het dan voorlopig opzij legt, dan komt u veel verder. Hier raad ik u dus aan ten aanzien van uw eigen problemen te handelen als een politicus, die met een politiek gevaarlijk probleem ook zo handelt, dat ie er uitvoerig over spreekt, om het vervolgens in de ijskast te douwen.

x Is het nodig om voor het oplossen van een depressie tot de aanleiding van het probleem te gaan?

- Niet altijd, maar het is wel de beste manier. Wanneer je de oorzaak, de aanleiding van het probleem dus, beseft, dan is het veel gemakkelijker om het te aanvaarden zoals het is. Een methode die door velen wordt gebruikt, is: 't probleem a.h.w. afschuiven, bijv.: anderen hebben het veroorzaakt, ik ben het slachtoffer; en dan komen ze op deze manier ook wel een eindje verder, tenzij ze zichzelf weer teveel beklagen, want dan ontstaat dáárdóór weer depressiviteit.

Ik zou u de raad willen geven: wanneer het kan, dring door tot de kern. Wanneer het niet mogelijk is, hoe dan ook, probeer voor uzelf een beeld of een voorstelling te vormen waardoor het probleem onbelangrijker wordt; hierdoor kunt u in ieder geval de machteloosheid en de uiteindelijke daadloosheid, die uit de depressiviteit meestal voortkomt, vermijden. En u kunt gelijktijdig voorkomen dat u in een voortdurende opstandigheid probeert anderen aan te doen, wat u zelf in wezen niet eens is aangedaan.

x Gedeprimeerde mensen kunnen of willen vaak geen initiatieven meer nemen. Is er een eenvoudig middel of medicijn om hen weer nieuwe kracht te geven zodat ze zelf weer naar oplossingen willen zoeken?

- Ik hoop dat u me niet lichtzinnig vindt, wanneer ik even teruggrijp naar een jeugdbelevens van mij, die nu dus meer dan 100 jaar achter ons ligt. Ik had een tante met enorme kiespijn; 't was niet bepaald gezwollen maar de hele dag dacht ze alleen aan haar kiespijn. Daardoor greep ze mij ietwat hardhandig aan, waarop ik reageerde - in die tijd haast ondenkbaar - door haar tegen de schenen te schoppen. Terwijl ze danste had ze geen kiespijn.

Wanneer iemand depressief wordt en daardoor niet meer wil reageren, breng hem in aanraking met een probleem dat zo pijnlijk is, dat hij in actie moet komen of ondergaan op een manier waarbij hij zichzelf belachelijk gaat vinden.

Kunt u dat doen, dan doorbreekt u de passiviteit die is ontstaan en heel vaak zult u dan zien dat ook de benadering van de eigen problemen weer meer actief ter hand wordt genomen.

x Depressiviteit kan ontstaan door het lijden van verlies. Hoe diep deze gemoedstoestand kan zijn of worden, hangt af van de waarde die de verliezer toekende aan zijn verlies.

Wat kan gedaan worden om depressiviteit die door verlies ontstaat weer te doen verdwijnen?

- Ja, het ontstaat in een verkeerde mentaliteit, je hebt nl. niets. Je denkt wel dat je het hebt, maar je hebt het niet. Men zegt: mijn kind; maar het leven dat dat kind heeft gekregen is stoffelijk misschien door u veroorzaakt, maar de persoonlijkheid erin niet. U zegt: mijn man, of: mijn vrouw; nou ja, het is natuurlijk reuze prettig als je iets als je eigendom kunt beschouwen, maar je hebt het maar te leen, en hoelang je het houden kunt, nou, dat verschilt ook nogal eens.

Realiseer je dat je niets hebt, zelfs geld niet. Als je een hele grote rekening hebt op de bank en er komt ineens een devaluatie of een inflatie, dan zit u ook omhoog. Realiseer: u hebt niets. Probeer dat iemand, die depressief is door z'n verlies, duidelijk te maken: dat ie méér heeft gehad dan hem toekwam. Dat is misschien een wrede methode volgens sommigen, maar het wekt over het algemeen woede, woede wekt verweer, verweer betekent het verlaten van de passiviteit en brengt daarna dus een nieuwe confrontatie, maar meestal met andere inhoud, met het feitelijk probleem of verlies.

In heel veel gevallen is het verlies dat een mens lijdt in feite een verlies van een voorstelling van eigendom: verlenging van de eigen persoonlijkheid. En dat is alleen maar een illusie. Wanneer je met mensen te maken hebt die gelovig zijn, troost ze door duidelijk te maken dat het verlies niet werkelijk is, dat het alleen een vorm-verlies is. Wanneer je te maken hebt met mensen die géén geloof hebben, maak hen duidelijk dat door te treuren over het verlies, zij de mogelijkheid om nog iets te gewinnen, wegwerpen. Deze benadering klinkt misschien cru, maar werkt in ongeveer 70 van de 100 gevallen inderdaad redelijk goed.

x Depressies worden ook vaak veroorzaakt doordat wij mensen niet met het paradoxale weten om te gaan c.q. te leven. Men ervaart dit dan als tegengesteldheden zodat men allerlei houvasten gaat zoeken, of denkt nodig te hebben; ook de door u genoemde geloofsvormen.

Wat is voor u een leefwijze waar de paradoxen juist levensinhoud kunnen geven?

(Ik hoop dat dit u niet depressief maakt.)

- Ik heb daar gelukkig in mijn huidige toestand weinig last van; maar bedankt voor de bezorgdheid. Ik zou u dit willen voorstellen: wanneer je werkelijk gezond wilt leven: kijk diep in jezelf. Punt een: probeer jezelf te aanvaarden, probeer niet jezelf te omschrijven. Punt twee: probeer dat wat je innerlijk als juist gevoeld zoveel mogelijk waar te maken en wel zonder anderen daarvoor verantwoordelijk te maken of: zonder het anderen op te leggen. In de derde plaats: een paradox bestaat in feite niet. Een paradox is een schijnbare tegenstelling die in feite de omschrijving vormt van een oplosbaar probleem. En wanneer u daar eenmaal mee bezig bent, dan zegt u: de grootste waarschijnlijkheid van de oplossing is zus of zo.

Wanneer je innerlijk rustig bent, dan kijk je naar de waarschijnlijkheid; je leeft ernaar, je komt tot de conclusie dat ze

reëel is of dat ze een vertekening van 'n realiteit is; dan kom je verder. Maar als je alleen maar bezig bent met de vraag: ja, maar als dit nou zo is, waarom dat dan zo? Neem een heel eenvoudige paradox: hoe komt het dat terwijl bijna een derde van de wereldbevolking zich christen noemt, er zo weinig werkelijke christenen op aarde leven? Is de benaming juist? Is de leer juist? Is de leer wel juist en de benaming niet, of de benaming wèl maar de léér niet? Het antwoord is heel eenvoudig: de essentie van het christendom wordt vaak het meest juist beleefd door mensen die niet de moed hebben zich christenen te noemen.

Als je dat eenmaal beseft dan zeg je niet van jezelf: ik ben 'n christen, of: ik ben geen christen, of: de wereld is onchristelijk, of: de wereld is christelijk - of ch-ristelijk, als je het nog erger wilt maken. Maar dan zegt u alleen tegen u zelf: nou, ik heb het gevoel dat naastenliefde niet alleen maar een mooi woord is, maar dat het gewoon de manier is waarop ik moet proberen mijn medemensen te zien. En dan zeg je: ja, dat werkt ook niet altijd, - klopt -, maar dan moet er dus iets zijn wat ik in die mens moet vinden, ik kijk nog teveel naar de buitenkant. Dan kom je verder.

x Doorbreken van depressief-makende gevoelens gaat heel moeilijk. Jarenlang terugverlangen naar de verloren gegane personen; verdriet komt nog na jaren terug. Wat kan hij toch doen?

- Ik geloof dat het verdriet over wat je verloren hebt, voortkomt uit je behoefte om zelf niet te veranderen. Verander dus jezelf. Over het algemeen is alle terughunkering naar het verleden in feite een sprookje dat je jezelf vertelt, waarin je, in de tijd die je nu betreurt, zelf nooit geloofd zoudt hebben. Realiseer je dat en vraag je af wat wèl mogelijk is, wat wèl betekenis heeft nú, dan doorbreek je dat. Maar wanneer je een erediensdienst maakt in jezelf voor het verleden en er een altaar voor opricht, dan kun je jezelf wel zeer priesterlijk voelen in je herdenken, maar je schiet tekort tegenover jezelf en je wereld.

Als je je dat realiseert, zullen die gevoelens en die gewoonte-herinneringen zeker niet onmiddellijk verdwijnen, maar hun belangrijkheid wordt anders.

Door voortdurend in het heden te zoeken en te streven, breng je datgene voort wat vandaag belangrijk is. En hoe meer je zelf ziet dat je in die wereld toch nog mogelijkheden en betekenis hebt, hoe gemakkelijker je eig. 't verleden aanvaardt, niet als een voltooid verleden tijd, maar als een deel van jezelf, waaruit je kracht in het heden mede voortkomt.

x Zijn dwanghandelingen pogingen om depressies te ontlopen?

- Ja, dat is niet zonder meer te zeggen. Kijk, er bestaan heel veel vormen van dwanghandelingen die eig. voortkomen, als we het goed bekijken, uit de gehele ontwikkelingsgeschiedenis van het geestelijk ik, plus de verkeerde projectie ervan in het heden; dus je kunt dat nooit als een algemene norm stellen.

Je kunt wel stellen dat bepaalde mensen in gewoonten of dwanghandelingen, of pseudo-verslavingen zelfs, terecht komen, omdat ze willen ontkomen aan een werkelijkheid die ze niet nenen te kunnen aanvaarden, waar ze nog niets mee weten te doen; in een derg. geval is het antwoord altijd weer: zoek naar iets wat je vandaag kunt doen. Je zit alleen maar thuis, je bent oud en je kunt er niet meer uit en je wordt daar zo depressief van: grijp een pen en een stuk papier en schrijf je ervaringen op. Neem een stuk tekenpapier en probeer of je misschien zo'n oude voorstelling nog een keer kunt scheppen; maak er iets van dat je vandaag kunt

scheppen; maak er iets van dat je vandaag kunt zijn en doen, en je depressie verdwijnt. Dat is dus de meest eenvoudige benadering.

Wanneer er dwanghandelingen zijn, zeg niet tegen jezelf ik kan ze onmiddellijk verbreken; dat gaat maar zelden, en wanneer het gebeurt kan het zeer grote spanningen en soms zelfs lichamelijke schade tengevolge hebben. Zeg gewoon tegen jezelf: het is niet zo belangrijk, ik heb belangrijker dingen te doen. Dan kom je verder.

x Bent u het ermee eens dat een depressie een signaal is, dat je niet moet onderdrukken, of aan voorbij moet gaan? (Vooropgesteld dat de lichamelijke kant er géén aanleiding toe geeft).

- Men zegt weleens: hoofdpijn is een signaal van het lichaam voor het bestaan van een op dit ogenblik onjuiste toestand, hetzij gebrek aan voldoende oxygenatie, beweging of wat anders. Op dezelfde manier zou je kunnen zeggen: de depressie, wanneer ze zich voor een ogenblik tóónt, is inderdaad symptoom van een onevenwichtigheid. Maar wanneer men zich dan op de onevenwichtigheid werpt en niet in de depressie blijft geharden, dan is het net zo voorbijgaand als een hoofdpijntje dat je vanavond misschien hebt gehad, of de kater die je misschien vanmorgen hebt gehad, en die dankzij zoute haring, bloody mary of zelfs aspirine wel weer verdwijnt, zolang je naar de behoefte hebt om verder te gaan en je niet te koesteren in deze toestand van onvolledigheid en onvolmaaktheid.

x Vindt u ook dat een depressie ook het verdriet betekent van nog niet verwerkte emoties, waardoor de innerlijke ontwikkeling stagneert?

- Daar ben ik het niet mee eens, het spijt me. De depressie in zichzelf kan veróorzaakt worden door een verdriet dat men niet verwerkt, dát ben ik met u eens. Maar zij is er niet om a.h.w. dat onverwerkte verdriet dan naar op een of andere manier een vorm te geven.

Laat ik het zo zeggen: wanneer u op uw nagels slaat - ik heb hier een nagel tijdelijk in gebruik - dan wordt dat ding blauw; dat is natuurlijk niet leuk, dat moet je dan accepteren. Wanneer je naar die blauwe nagel blijft kijken, word je zèlf blauw. Dan probeer je dat met drank te verbeteren, waardoor je nog dieper blauw wordt, en uiteindelijk met een kater zit.

Wanneer iets gebeurt moet je het aanvaarden, ook wanneer het onaangenaam is; dan moet je proberen er het beste van te maken en verder gaan vanuit het punt waarop je je bevindt. Wie voortdurend blijft staan on achteruit te kijken zal, wanneer ie probeert vooruit te gaan, heel waarschijnlijk tegen een boom, of, als ie pech heeft, tegen een rijdende auto aan wandelen. (Op dit moment viel in de zaal een flesje op de grond) Dan kun je dus wel zeggen, ik ben een flessekind, maar dan zegt moeder-natuur: het wordt hoog tijd voor een betere hap. En of je dat nou leuk vindt of niet, die tijd komt.

Wij allen beginnen altijd met het idee dat de wereld van ons is wanneer we op aarde zijn en we eindigen altijd met de illusie dat de wereld ons beet heeft, en dat is óók niet waar. Wanneer we beseffen dat we, gewoon door te zijn, een bewustzijn hebben gevormd, dat we, door elke dag gewoon verder te gaan vanuit het punt waarop we ons bevinden en vooruit te kijken, altijd positiever en sterker worden, nou ja, dan hebben we de zaak opgelost.

Wanneer je met een verdriet zit dan is het een terugzien: het is steeds: want het was zo en het zou nu zo moeten zijn;

het is niet: nú is het zo, dat is geweest, en het was fantastisch en ik zou het graag terughebben, maar..... wat kan ik nú doen en zijn.

x Ik denk dat het in sommige gevallen zo kan zijn dat depressieve mensen zich wel degelijk bewust zijn van wat u net vertelde; het zijn dingen die eig. iedereen wel weet, maar juist dan, in die moeilijke situatie, niet bij machte zijn die waarheden toe te passen.

- Daar hebt u volkomen gelijk in. Je kunt niet zonder meer en zelf beginnen als er niet iets of iemand is wat je helpt. Die hulp kun je vinden diep in jezelf; daarnaast kan de wereld je die hulp geven door je voortdurend te activeren, bezig te houden met zaken die die depressie op een achtergrond brengen; dat is inderdaad mogelijk, ja.

Ik geloof dus dat we reëel moeten zijn: de oplossing bestaat, maar je kunt niet verwachten dat een depressief iemand over de grote vrede gaat mediteren. Je kunt wel verwachten dat als een ander daar hardop over mediteert, men daardoor gegrepen wordt en daardoor tijdelijk een soort vrede in zichzelf voelt, waarnaar men dan terug gaat verlangen, zodat men die ook meer zelfstandig gaat zoeken.

x Wat kan een magnetiseur aan depressie doen die uit onevenwichtige emotie voortkomt?

- Ja, nou vraagt u me wat. Je kunt er een hele hoop aandoen misschien, maar een magnetiseur kan alleen maar zorgen dat de levensstromen in evenwicht komen, en daarnaast: dat tekorten aan energie ten dele of misschien zelfs geheel worden aangevuld; d.w.z. dat de magnetiseur niet in staat is om het gehele gedachtenleven, en de daaruit voortvloeiende emotionele beïnvloeding dus, ongedaan te maken.

Als ik een magnetiseur zou zijn met een derg. situatie dan zou ik gaan grijpen naar een suggestie-methode. Niet het geheel van het magnetiseren is suggestie, maar suggestieve werkingen kunnen de effecten aanmerkelijk verbeteren. Wanneer u zo iemand nu de suggestie geeft dat iets a.h.w. bezig is met ze en dat daardoor de mogelijkheden beter ontstaan, dat het niet zo belangrijk is want dat je nú de kracht geeft, waardoor ze zichzelf a.h.w. meer in de hand hebben, dan kan de suggestie plus de aanwezige energie en de tijdelijk ontstane evenwichtigheid inderdaad een periode lang die beheersing doen ontstaan; en daardoor kan de emotionele onevenwichtigheid in een tijdelijke afname het gevoel geven dat men het zelf kan stabiliseren. Dan ontstaat het streven ernaar, en is de stabiliteit zeer waarschijnlijk na enige tijd ook bereikt.

x Hoe richt je je eigen levenskracht op je evenwicht bij depressie? Zelfsuggestie of welke visualisatie?

- Ja, wanneer je je eigen kracht op jezelf richt, dan moet je eig. helemaal niet visualiseren of suggestie gebruiken, dan moet je gewoon innerlijk totaal stil worden, totdat je het gevoel krijgt dat je in een soort leegte in jezelf terecht komt. Die leegte die leeft dan: je krijgt dan de ervaring dat er iets werkzaam is. Als je dat dan later visualiseert als licht: best. Maar je kunt niet zeggen: ik ga licht visualiseren; dan is het zonder meer gedaan, dan is het over.

Bovendien: in een depressie ben je geneigd om datgene te visualiseren dat direct op de oorzaak van de depressie slaat en daardoor kan de onevenwichtigheid soms zelfs toenemen. Moet u erg voorzichtig mee zijn.

Ik zou zeggen: wanneer u uw eigen kracht wilt richten op uzelf, omdat u depressief bent, gebruik de volgende methode: realiseer u dat er positieve dingen zijn die u kunt doen en kunt beleven; suggereer u zelf dat deze dingen vlak bij liggen - dat is lang niet altijd het geval, maar de suggestie kan geen kwaad. Dan: zeg tegen jezelf: en omdat dat zo is kan ik nou best rustig zijn. Probeer dan even alles te vergeten, laat je gedachten gaan maar volg ze niet; probeer niet te begrijpen wat je denkt, laat het maar ratelen.

Zoek zo in jezelf een toestand te bereiken waarin het denken eig. niet eens meer belangrijk is; 't mag bestaan maar het is niet belangrijk, het beroert je niet. Daardoor kom je dan vanzelf tot de innerlijke kern. Die innerlijke kern geeft je een gevoel van vermogen, van energie. Als je die energie terugbrengt, dan ben je geneigd om het suggestieve beeld te nemen als datgene waarnaar je die energie zult richten en waarmee je dus zult gaan streven. Op deze manier kom je meestal een aardig eind verder.

x hoe is depressie in de aura zichtbaar?

- Over het algemeen als een sterke vertroebeling van kleuren. Wanneer het een stoffelijk veroorzaakte depressie betreft, dan zien we over het algemeen sterke en vuile, bijv. bruin-achtige verkleuringen in het eerste deel, de binnenste laag van de aura. Is er sprake van een psychisch-emotioneel probleem, dan zien we over het algemeen sterke pieken van vuil-rood, en soms van een bijna giftig zwart-paars, in de uitstraling van het tweede deel van de aura - zoals u weet bestaat ze in drie delen. Wanneer het zeer intens is dringen derg. vlammen en pieken door in het derde deel van de aura, waar ze dan over het algemeen eerder de indruk geven van een hiaat, een tijdelijk terugvallen van de energie.

Ziet u derg. dingen: waar stoffelijke problemen zijn moet de oplossing in de eerste plaats stoffelijk worden gezocht. Neemt u waar in de tweede laag van de aura, dan hebt u te maken met problemen; kijk waar ze liggen. Wanneer zij toch liggen op de hoogte van bepaalde organen bijv., in de buurt van bepaalde chakrums, dan kunt u het beste energie richten op die chakrums ofwel de plaatsen als oorzaak beschouwen, ook wanneer het niet een denkbeeld is en dus niet een feitelijkheid, en uw energie via deze plaatsen richten op de persoon.

Wanneer u denkt dat u niet in staat bent om de persoon te behandelen, kunt u nog het volgende proberen: stel u voor dat uw eigen aura zich sterk uitbreidt; zorg dat u bij de persoon een beetje in de buurt bent, ongeveer een halve meter is voldoende; laat op dat ogenblik a.h.w. de krachten van uw eigen aura ten dele uitwisselen met die van de depressieve persoon: u zult dan meestal zelf licht-depressief zijn, zet dat van u af en u hebt de depressiviteit van de ander verminderd in de mate waarin u zelf het gevoel van depressief zijn hebt overwonnen.

x Geeft depressie een verdichting van de aura of het sluiten (gedeeltelijk) van bepaalde chakra's?

- Ja, nou, u hebt wel leuke vragen bedacht hoor, dat moet ik zeggen. Een chakrum dat opengeplooid is, sluit zich niet, d.w.z. een eenmaal ontwikkelde gevoeligheid bestaat in alle chakrums. Als dus alleen het onderste, het vier-bladig chakrum, vol ontwikkeld is, dan betekent dat dat deze gevoeligheid tot aan het kruin-chakrum, top-chakrum dus, ontwikkeld is, geopend is en blijft.

Het is dus duidelijk dat een depressie niet een chakrum kan sluiten.

Een depressie kan ook de aura niet verdichten; wat wel gebeurt, is dat er een soort extra uitstraling wordt geproduceerd door de depressiviteit. Het is een ten dele emotionele en ten dele mentale actie, d.w.z. dat zowel de interne secreties in hun evenwicht wat veranderen, alsook dat het denken op de levenskracht invloed heeft. Dat zien we dan als pieken, als verkleuringen, als werkingen, maar het is geen verdichting; het is een interferentie, er wordt een nieuwe kracht aan toegevoegd waardoor het origineel in zijn uiting en kwaliteit tijdelijk verandert.

x Hoe kom je tot een juist zelfbeeld en evenwichtige verlangens? Is daar een norm voor?

- Op het ogenblik dat u ergens een norm voor stelt, stelt u voor misschien één persoon in miljarden de juiste richtlijn. Een norm kun je alleen voor jezelf stellen; nooit voor anderen en daarom is er geen norm te geven.

Ik zou het volgende willen stellen: wanneer je leeft moet je leven op een manier, waardoor je met jezelf, en hetgeen je bent en doet, in redelijke mate vrede hebt. Je moet nooit proberen je te beroepen op anderen of aansprakelijkheden bij anderen te leggen; je dient je alleen af te vragen hoe je zelf onder de omstandigheden het beste kunt zijn en leven. Wanneer je zo leeft dan vind je een soort norm voor jezelf.

Je kent jezelf natuurlijk niet volledig want jezelf volledig kennen in de zin van een verstandelijk kennen bestaat niet eens. Je kunt wel jezelf beleven; 't beleven geeft dan een kracht waardoor je ev. gemakkelijker met je voorstellingen kunt leven. Maar de voorstellingen zijn niet de werkelijkheid, ze zijn alleen een interpretatie van een werkelijkheid en hoe meer je daarbij aan die werkelijkheid buiten je gezag toe kent, hoe sterker je gebonden zult zijn aan die wereld buiten je.

Wees jezelf zo goed je kunt. Stel geen norm voor iets of iemand, maar beantwoord aan jezelf zo goed je kunt; dan ken je jezelf wel niet maar dan ben je jezelf. Het is belangrijker om te zijn dan om te weten. Staat zelfs in de bijbel: toen de eerste fruithandel ter wereld geopend werd en Eva dus Adam wat aanbood, waardoor ze meteen beetnam, was het de vrucht van de boom van kennis van goed en kwaad; n.a.w.: de onschuld werd vervangen door het onvolledige oordeel.

Wij kunnen onszelf niet beoordelen, daarom kunnen we onszelf ook niet volledig kennen.

x Welke psychotherapie beveelt u aan bij depressies uit de psyche?

- In de eerste plaats natuurlijk benaderings-therapie proberen; gebruik daarbij als het kan ontremmende middelen of hypno-therapie om tot een gemakkelijke en volledige uitspraak te komen. Confronteer de persoon zelf met hetgeen ie heeft verteld en haal er eig. een beetje je schouders over op alsof je zeggen wil: dat is interessant, maar ja, maak je daar zoveel drukte over?

Probeer vervolgens uit de gegevens een benaderingswijze te destilleren waardoor de mens delen daarvan positief of als onbelangrijk kan gaan beleven; hierdoor krijgt u een ontlading van emotionaliteit en gelijktijdig daardoor een mogelijkheid tot een verstandelijke, dus een mentale overgreep op de gevoelens, welke dan tot resultaat kan hebben dat er een aanpassing komt. Wees echter zeer voorzichtig bij derg. procedures, omdat zolang de innerlijke rust niet volledig is weergekeerd, de neiging bestaat de oorspronkelijk depressieve emotionaliteiten in andere vorm te projecteren, heel vaak op de psycho-therapeut of personen in diens omgeving.

- x Geest en lichaam beïnvloeden elkaar; kan een depressie zich tot een somatische kwaal vormen?
- Ja. Dat wil dus zeggen dat een psychisch probleem dat niet verwerkt is een zodanige onevenwichtigheid in de levens-energieën teweeg brengt dat hierdoor - en meestal eerst via het sympatisch stelsel en daarna pas via het zenuwstelsel - afwijkingen ontstaan in groei-processen, bevoorradings-, enz., -processen in bepaalde delen van het lichaam. Het resultaat daarvan is dat anomalieën optreden, welke op den duur tot ziekteverschijnselen, zelfs tot vaste vorm kunnen worden.
- Een van de grote voorbeelden is wel een reeks vormen van zgn. reumatiek, welke in feite psychisch veroorzaakt worden, maar die wel degelijk zuiver somatisch aanwezig zijn, volkomen reëel zijn, ook op somatische behandeling reageren, maar in feite alleen verbeterd en soms zelfs genezen kunnen worden wanneer het psychisch erachter liggende probleem is opgelost.
- x U heeft depressie niet benaderd als onderdrukkings-fenomeen van niet-accepteerbare emoties, byv. verdriet, angst.
- De depressie is misschien een vervorming van een bepaalde emotie, dat is mogelijk, maar je kunt niet zeggen dat ze altijd het resultaat is van onderdrukte gevoelens. Over het algemeen speelt bij elke depressie de eigen voorstellingswereld een zodanig dominerende rol dat aanwezige gevoelens wel in de depressie mee geprojecteerd worden, maar dat ze niet domineren ten aanzien van de - ja, hoe moet ik dat noemen - zeg maar: de terugkoppeling van bepaalde gevoelens en denkbeelden waarop een depressie over het algemeen berust.
- x Zijn de verschillende soorten depressies niet in subjectief gevoel en gedrag kenbaar?
- Ja, dat is zéér subjectief, want dat is afhankelijk van de beschouwer. Er zijn dus geen algemene en altijd volledig geldige kentekenen te vinden waardoor je de verschillende vormen van depressie uit elkaar kunt halen. Je kunt niet zeggen: we kunnen ze indelen. Depressiviteit is een bepaalde toestand, hetzij stoffelijk, hetzij mentaal veroorzaakt, welke dan het totale gedrag kenbaar beïnvloed en door de gedraging als zodanig constateerbaar is, zonder dat daarbij de oorzaak op zichzelf omschrijfbaar wordt. Het spijt me!
- x Wat gebeurt erbij een pancreas-depressie? Is de constante verschuiving van bloedsuikerspiegel de depressie-maker? En zo ja. Hoe?
- In feite wel, omdat er een voortdurende onevenwichtigheid bestaat die niet alleen maar in het lichaam zelf een rol speelt, maar die bovendien ook overvloed of tekorten van afscheidingen mede kan veroorzaken, en daarnaast - en dat mogen we niet vergeten - een voortdurend gevoel van onvermogen oproept, hetwelk op zichzelf dan weer voert tot een interpretatie van de buitenwereld als oorzaak van het onvermogen, hetwelk een gevoel van onmacht en daarmee depressiviteit tot stand brengt.
- x Is depressiviteit een gemoedstoestand die altijd uit dit leven komt, of is het mogelijk dat het uit een vorig leven komt en nu in het onderbewustzijn zit?
- Het is altijd iets wat met dit leven te maken heeft. Je zoudt het zo kunnen stellen: onverwerkte problemen uit een vorig leven kunnen in het onderbewustzijn zekere spanningen veroorzaken, welke hetzij door een constatering van de oorzaken in het verleden, hetzij het geven van een schijnbare oorzaak daarvoor, kunnen worden opgelost.

Het is dus zo dat we in dit geval bijv. regressie-therapie kunnen aanbevelen, omdat daarbij op andere manier niet te benaderen depressiviteiten misschien opgelost kunnen worden. Hoe groot het realiteits-gehalte is van de verklaring die naar buiten komt is niet met zekerheid te zeggen. Ik schat ze over het algemeen op 55 tot 65%. Maar datgene wat gebeurt is: door het erkennen van een oorzaak of reden ontstaat een beheersbaarheid en deze beheersbaarheid in zichzelf brengt een slinken van de depressiviteit tot stand en gelijktijdig een daadkrachtige benadering van de buitenwereld.

- x Kunnen depressiviteit en angst aangeboren zijn? En wat te zeggen van erfelijke depressiviteit (oma, moeder, dochter)?
- Wanneer dit laatste het geval is, hebben we waarschijnlijk te maken met een genetisch overgedragen onevenwichtigheid; dan zullen we dus heel sterk de hormoon-mogelijkheden en -balans na moeten gaan en daarnaast na moeten gaan of het mogelijk is, op misschien eenvoudige wijze vaak, een verschuiving daarin teweeg te brengen door dat men denk- en leefgewoonte beïnvloed.

Erfelijke overdracht van wat men depressiviteit noemt is niet mogelijk, maar wel het overbrengen van stoffelijke onevenwichtigheden die de neiging hebben zich als een depressiviteit te manifesteren.

- x Welke vormen van depressiviteit bestaan er nog in de mentale, resp. astrale wereld?

- Alle depressies die u kent, zijn mentaal of nede mentaal, omdat ze het voorstellings-leven en denk-leven beïnvloeden. Astraal is het over het algemeen eerder een kwestie van energie-tekorten of te grote energie-ontladingen. Zou je het in geestelijk terrein zoeken, dan kun je zeggen: depressiviteit ontstaat alleen daar waar men een eigen voorstelling wilt handhaven, terwijl de buitenwereld deze zeer kennelijk en duidelijk ontkent; en dan krijgen we de vlucht in het duister.

- x Kenden grote geesten - Jezus, Boeddha, de Wereldleraar - ook nog periode van depressiviteit en/of angst? Of ging alles op rolletjes?

- Ze kenden geen perioden van depressiviteit omdat ze niet wilden aanvaarden dat er een kracht was die sterker was dan datgene wat in hen leefde. Maar het ging niet op rolletjes.

Laten we eerlijk zijn: vindt u een kruisdood iets wat op rolletjes gaat? Of vindt u 45 jaar rondzwerven en tussen allerhand vorstelijke bevelen en verzoeken doorlaveren, zoals de Gautama Boeddha heeft gedaan - de laatste, Siddharta -, vindt u dat op rolletjes gaan? Ik zou zeggen hoogstens op rolschaatsen, want de man heeft héél vlug moeten reageren en denken altijd. En zo kunnen we doorgaan.

Wee, het gaat niet op rolletjes, maar wanneer je de innerlijke zekerheid hebt gewonnen, dan zijn de uiterlijke verschijnselen dermate onbelangrijk dat begeerten je niet kunnen overheersen en dat angsten weliswaar bestaan, maar je niet kunnen domineren, omdat er in jou iets is wat belangrijker is.

- x Is het de taak van de mens te trachten zichzelf te kennen, zoals men werkelijk is, of moet men eerder trachten een normaal geaccepteerd individu te zijn?

- Ja, dat ligt eraan welke maatstaven u aanlegt. Maatschappelijk gezien is het uw taak om een norm-mens te zijn en als het kan een norm-consument. Wanneer u het dus neer geestelijk bekijkt, is het de taak van de mens om datgene wat hij is in ervaringen zodanig te uiten, dat hij tot een duidelijke omschrijving van zichzelf

- voor zichzelf komt, wanneer hij eenmaal het stoffelijk leven achter zich laat.
- x Maken groot-zakenlieden - die altijd op geld en winst uit zijn - na hun dood een depressieve periode door? (Onassis, Al Capone).
- Laten we het zo zeggen: wanneer iemands gehele leven gedomineerd is door behoefte aan bezit of macht, zal het wegvallen van die macht en dat bezit inderdaad een toestand van wereld-ontkenning tengevolge hebben; dat noemen wij dan dolen in het duister of iets dergelijks. Een toestand dus waarin men niet bereid is zijn nieuwe werkelijke bestaan onder ogen te zien maar gelijktijdig zich bewust moet blijven van zijn leven en datgene wat men nú in dit leven ontbeert; en dat is over het algemeen zeer onaangenaam.
- Er heeft eens iemand gezegd: als je naar de hemel gaat vind je geen grote zakenlui en geen pausen.
- x Gaat het gebruik van harddrugs - heroïne, opium en cocaïne - gepaard met depressiviteit of eerder met zelfvergetelheid?
- De oorzaak van de verslaving eraan is over het algemeen een poging om 'n depressiviteit te overwinnen, m.a.w. men probeert te ontkomen aan de gevoelens van onmacht, onvolledigheid, lichamelijk onbehagen, e.d. Dat is de feitelijke basis van de verslaafdheid, waarbij bovendien bepaalde, maar niet alle verslavende middelen 't gevoel geven dat men meer waard is, of dat men rustiger is, of dat men meer kan.
- Dat zijn natuurlijk zaken waarvan je kunt zeggen: dat zijn geestelijk dingen waar je dan later eens over na moet denken; want je kon het niet werkelijk beter en je was niet werkelijk gelukkiger, en wat heb je daardoor veroorzaakt?
- Eens heb je gezegd: nou ja, dat moeten ze maar nenen. Maar nu zie je de wisselwerking en je zegt dus: hé, maar dat had ik nooit gewild. Als je dat kunt accepteren dan is er verder niets aan de hand, maar als je dat niet kunt accepteren - komt nogal eens voor - dan zit je geestelijk ook wel enige tijd in de moeilijkheden.
- x 'Post coitum animal triste' zegt een spreekwoord.
- Is dit wel zo, en waarom geldt dit voor mens en dier in gelijke mate?
- Nou, laten we het zo zeggen: na elke hevige opwinding ontstaat er een korte periode van lusteloosheid, welke dan post coitum heel vaak een gevoel van voldaanheid mede omvat.
- x Het hele aardse leven (het wereldgebeuren) lijkt soms om depressief van te worden. Zal dit altijd zo blijven?
- Dat ligt eraan hoe u er naar kijkt. Wanneer je kijkt naar de stomiteiten van de mensen en vergeet te zien dat de zon schijnt, dan blijft het een droevige wereld. Maar er zijn heel veel schijnbaar kleine of onbelangrijke dingen die eig. heel erg mooi en heel erg goed zijn op aarde; als je je daar aan vastklampt word je niet depressief. Maar als je voortdurend je realiseert dat de mensen allemaal heel anders denken en doen dan jij goed vindt, nou ja, dat is niet alleen om depressief van te worden, dat is gewoon om de renmaar(?)-kliniek tot vacatieverblijf te kiezen.
- x Zou u zo vriendelijk willen zijn om ons, als extraatje, iets te vertellen over wat ons dit jaar te wachten staat?
- Geen jaar-prognose, het spijt me; en wel om de doodeenvoudige reden dat in dit jaar zoveel verschillende spanningen tot oplossing worden gebracht, dat daaruit de meest onverwachte gebeurtenissen kunnen voortkomen; als ik die allemaal moet gaan voorspellen dan maak ik ze alleen maar minder waarschijnlijk.
- Wel zal ik u een kort slotwoord geven:

^^^^^^^^^^^^^^

Wat vraag je toch naar morgen,
jij die vandaag toch leeft,
waaron niet zien wat nú het heden
en misschien ook morgen je geeft.
Beleef intens, als het kan ook blij,
elk moment van je bestaan;
wat morgen komt, komt morgen wel
en toekomst kennen is een waan,
dan wel een doel die je steeds bindt
aan de nistroostigheid,
ondat je het heden dan vergeet
en zo jezelf misleidt.

^^^^^^^^^^^^^^

Er is gezegd 'het is tijd'. Ja, dan moet ik wel natuurlijk aannemen dat het tijd is. Ik heb geen tijd en daarom heb ik alle tijd, maar voor u ligt dat kennelijk anders.

Vrienden, voor mij was het een aangename avond. Ik hoop dat ik, ondanks de verkorting van m'n antwoorden, u toch bepaalde gedachten heb kunnen overbrengen.

Ik dank u voor uw aandacht en ik wens u een heel prettige avond verder, heel prettig weekeinde met een onverschilligheid voor de depressies van het weer; met een zekere minachting voor economische depressies en daardoor het innerlijk optimisme dat de wereld licht maakt.

Goedenavond.