

## Normaal, depressief of eigenwijs?

### De diagnose depressie: een hok waarvan de deur op een kier staat ...

De diagnose van depressie kreeg ik nadat ik jaren aangemodderd heb met wat men dacht dat een burnout was. Na een time-out van 3 maanden was ik al een half jaar weer aan het werk, maar de passie en de bezieling wilden niet terugkomen. Opgekropte boosheid, een allesoverheersend gevoel van machteloosheid zochten hun weg naar boven en veegden zelfs de schijn van 'normaal-zijn' weg. Ik werd iemand die ik niet kende. Iemand die ik niet wilde zijn, iemand voor wie ik bang was. Ik had geen controle over die iemand, en dat was – als het mogelijk is – beangstigender dan de dood. De enorme leegte en zinloosheid was als een dikke mist, waarin mijn identiteit oploste.

Ik zocht een therapeut. Haar diagnose dat ik behoorlijk depressief was, had een trippel effect op mij. Aan de ene kant was ik intens verdrietig. Het was een soort rouw, om alles wat ik verloren had, om wie ik niet meer was. Ik was ook opgelucht. Mijn wegwijnende ik was ziek, maar omdat het een naam had, kon ik ook op zoek naar antwoorden. En ik was bang – bang dat ik niet meer zou kunnen ontsnappen aan een uitzichtloze toekomst.

### Gedachten die verlammen

Alle eigenheid en eigenwijsheid verdwenen uit mij, mijn verstand en gevoel leken verlamd. Alles was te veel en alles leek zinloos. Zonder dat ik het in de gaten had, slopen steeds meer negatieve overtuigingen en gedachten in mijn leven die bijgedragen hebben aan de verlamming. Ik noem er een paar:

- Ik kan het allemaal niet aan, ik ben niet geschikt voor dit leven.
- Mijn gezin zou beter af zijn zonder mij, ik voeg helemaal niets toe.
- Niemand wil omgaan met een depressief persoon.
- Depressieve mensen zijn losers, zielenpieten waar je niets mee te maken moet hebben.
- Het komt het nooit meer goed met mij.
- Ik kom nooit meer van het labeltje af.
- Mijn situatie is hopeloos.

Ik zou nog uren zo door kunnen gaan... die gedachten draaiden als de wieken van een molen, dag en nacht door. En ze hebben ervoor gezorgd dat mijn eigenwaarde tot een nulpunt daalde. Alle schuld legde ik bij mezelf neer. Ik deugde niet. En ik leefde het leven conform wat ik geloofde over mezelf en de wereld om mij heen. En ik kon de delete-toets in mijn hersenen niet vinden om die leugens te wissen...

### Hoop is aan te leren

Wat ik wel wist is, dat het mogelijk was om mijn gedachten te veranderen. Verstandelijk wist ik dat niet mijn omstandigheden mij depressief maakten, maar hoe ik naar deze omstandigheden keek en ermee omging. Gevoelsmatig leed ik echter onder mijn omstandigheden, ik was een slachtoffer die haar aangeleerde hulpeloosheid water en voeding gaf.

Ik leerde langzaam om afstand te nemen van het ziekelijke navelstaren en mezelf beschuldigen. Door het zwaartepunt te verplaatsen van mezelf naar de ander, kwam er meer ruimte om alternatieve gedachten te overwegen. Als de schuld niet (per definitie) bij mij lag, wat zou er nog

meer aan de hand kunnen zijn? Mijn gedachten en gevoelens kregen een ander gewicht – ze werden lichter. Het werden ballonnen die ik leeg kon laten lopen en vervangen door anderen.

Wat ik ook leerde, was het toepassen van een hele simpele principe: Als iets niet werkt, probeer dan gewoon wat anders. Probeerde ik eerst zaken alleen op de knappen omdat ik bang was om hulp te vragen (omdat ik afgewezen zou kunnen worden)? Het leverde niets op. Dus ging ik hulp vragen. En zo heb ik ervaren dat er wel degelijk veel mensen waren die mij iets gunden, die bereid waren om mee te denken. Zo heb ik mezelf letterlijk op andere ervaringen en gevoelens getraakteerd.

### **Weigeren om in het hok te blijven**

Daar waar mijn lichaam en ziel het opgaven, geloofde mijn verstand tegen beter weten in dat het ooit beter zal gaan. Ik weigerde om in het hokje van depressiviteit te gaan wonen. En ik weigerde om medicatie te slikken. Voor het eerst heb ik ervoor gekozen om te luisteren naar wat mijn lichaam zei dat ik nodig had...niet wat anderen volgens wetenschappelijke standaarden passend voor mij en mijn ziektebeeld achtten.

Ik ging gezond eten, boeken lezen, veel in het bos lopen, schrijven en praten. De barsten in mijn harnas van normaal-zijn deden me goed. Ik mocht 'anders', 'niet-normaal' zijn...ik mocht mezelf zijn en dat maakte alle verschil. Ik was mijn ziekte niet. Ik weigerde om me aan te passen aan de stereotypering van depressie.

En ik durfde steeds meer uit te komen voor mijn overtuiging dat we in onze maatschappij de definitie van 'normaal' zo nauw hebben gemaakt, dat er geen enkele ruimte over is gebleven voor variaties in de menselijke natuur, geen ruimte voor anders-zijn. En dus eigenlijk geen ruimte voor authenticiteit. Terwijl we gek genoeg nu het hardst schreeuwen om authenticiteit.

### **Terugblik**

Ik geloof dat de begrippen die identiteit aan moeten geven, net zo vloeibaar zijn als de objecten in de schilderijen van Dali. We hopen met taal eigenheid en identiteit, authenticiteit en de kern van iemand te kunnen vangen. Dat kan niet. Identiteit als statisch begrip bestaat niet. Is mijn identiteit een en hetzelfde op het moment dat ik mezelf beschrijf als gepassioneerd en daadkrachtig als op het moment dat ik de label depressief draag? Mijn identiteit is allebei. Ik heb de kracht en de zwakte, de intelligentie en het niet-weten, de ratio en de waanzin, de gezondheid en de ziekte, de vrijheid en de labels.

De vraag is alleen wat we ermee doen. Laten we onszelf veroordelen tot een hokje? Laten we onze eigenheid vangen in één woord, of dat nu 'normaal' of depressief heet?

---

*Leona Aarsen heeft een praktijk voor coaching en counseling. Zij begeleidt haar cliënten naar balans, schittering en bevolegenheid.*