



Manisch-depressiviteit

Wie verlangt niet naar een natuurlijk evenwichtig leven vanuit eenvoud en zelfaanvaarding?

Bij mensen waarbij een manisch-depressief proces gaande is, is zo'n evenwichtig leven vaak ver weg. Ze schommelen tussen twee uitersten: depressieve en manische periodes.

In de manie is iemand heel sterk naar buiten gericht. Dit kan zich uiten in alles eruit 'flappen' wat er opkomt, snel geïrriteerd, boos en/of beschuldigend zijn of juist heel vrolijk en uitgelaten, al het geld er doorheen jagen, seksueel ontremder zijn, denken dat alles kan. Er ontstaan gemakkelijk conflicten met de omgeving.

In de depressieve periode is iemand juist helemaal naar binnen gericht. Alles is donker en zwaar, de levenslust is zeer gering. De persoon is inactief, verwaarloost zichzelf en de omgeving. Het zelfbeeld is laag, het leven wordt als zinloos ervaren, dit kan gepaard gaan met suïcidale gedachtes.

In mijn vroegere werk als afdelingshoofd in de psychiatrie heb ik regelmatig met manisch-depressiviteit te maken gehad. En ook als familielid heb ik intens meegemaakt hoe een dierbare hiermee worstelt en wat voor impact dat ook op mij had.

Geliefden, betrokkenen en omstanders voelen zich vaak machteloos, omdat iemand die in een manie of een depressie zit niet het vermogen heeft om echt te luisteren en nauwelijks bereikbaar is. De energie van die persoon gaat of te ver naar buiten, waardoor iemands persoonlijkheid vluchtig is, alsof de essentie mist, of iemand zit zo naargeestig in zichzelf, dat het leven als een kwelling aanvoelt.

Marieke de Vrij heeft in eerdere lezingen regelmatig kort

gesproken over manisch-depressiviteit. Ik voel al langere tijd het belang dat er meer informatie over dit onderwerp vrijkomt. Samen met Amelie van Dun, ambassadeur van De Vrije Mare, heb ik Marieke hiervoor geconsulteerd. Mijn bevoegenheid omhelst dat er meer informatie over manisch-depressiviteit naar buiten komt, aanvullend en andersoortig van aard dan er nu vanuit de reguliere psychiatrie bekend is. Opdat mensen die in een manisch depressief proces verwickeld zijn meer aanknopingspunten hebben om hier zelf mee aan te slag te gaan of beter door anderen gesteund en gespiegeld kunnen worden, om uiteindelijk te komen tot een meer natuurlijke eigenwaarde.

Oorsprong vanuit een spiritueel perspectief

Minderwaardigheid en negatieve hoogmoed

Zelfaanvaarding en eenvoud zijn de basis voor natuurlijke eigenwaarde. Hierin is geen ruimte voor zelfmiskening of de beleving vandaag al dienen te tonen dat wat in de nabije of verre toekomst door je getoond wenst te worden. Je leeft vanuit de positieve hoge moed jezelf te zijn zonder onderwaardering en zonder bovenwaardering.

Manisch-depressiviteit is een optelsom van een proces in de psyche dat al langere tijd gaande is. Gedurende meerdere incarnaties is er in de persoon te weinig aandacht geweest voor natuurlijke zelfwaardering. Aan de ene kant is er sprake van zelfmiskening en aan de andere kant gaat het om negatief hoogmoedig gedrag, waarin de persoon iets heeft willen zijn en zaken heeft willen

laten zien die nog niet binnen zijn vermogen lagen. In dit leven herhaalt dit proces zich.

Iemand met een manisch-depressieve geaardheid is **te** ver afgedwaald van natuurlijke beleving van eigenwaarde. Omdat het proces diepe wortels heeft, is er ook een lange tijd van oefenen in naturel aanwezig zijn, nodig.

Naturel aanwezig zijn

Wat is dat? Een natuurlijk leven vanuit eenvoud en zelfaanvaarding en met liefde voor jezelf. Accepteren waar je nu bent en durven naar buiten te komen met wat je kan. Niet onder je kunnen gaan zitten en je ook niet beter voor doen dan wat je nu kan zijn. Het is niet een beeld van constant in balans zijn, het is zeldzaam dat mensen dat voortdurend zijn. Het evenwicht is dynamisch: vanuit het midden bewegen naar links en rechts en steeds weer terug naar het midden komen. Door levenservaringen kan de balans zoekraken en juist wanneer dit regelmatig gebeurt en er vervolgens weer in het midden wordt gecentreerd, wordt de balans steeds gemakkelijker gevonden, en wordt er op den duur vaak minder geprikkeld gereageerd.

Nieuwe leerervaringen blijven zich aandienen en kunnen ertoe bijdragen dat het zelfherstelvermogen steeds meer wordt aangescherpt.

Op de website van De Vrije Mare staat een herbalanceringsoefening onder de naam 'evenwichtsherstel' ¹ Dit kan een zeer bruikbaar hulpmiddel zijn.

Bijzondere gevoeligheid

Veel mensen met manisch-depressiviteit zijn sensitief en reageren buitengewoon alert op wat er om hen heen gebeurt. Iets wat een ander gemakkelijk naast zich neerlegt of misschien niet eens opmerkt, komt bij deze gevoelige personen sterk binnen. Dat heeft als gevolg dat deze mensen minder gemakkelijk een stabiele balans in zichzelf kunnen vinden.

Bij mensen met manisch-depressiviteit is er vaak geen sprake van een dynamisch midden. De neiging is aanwezig om helemaal naar links of helemaal naar rechts van het midden te gaan.

Wat kan een betrokkene aanbieden of doen?

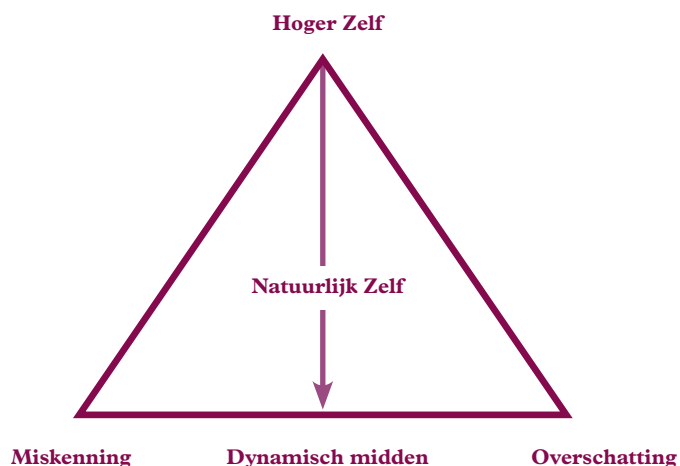
1. De naamsoefening² kan het natuurlijke ik helpen oproepen. Het leren uitspreken van het woord 'ik', zonder miskennen en zonder het groter te maken dan wat het feitelijk is, is een oefening die een therapeut met een cliënt kan doen. Maar dit kan ook worden geoefend met de partner, een kind, een zus of een broer, wanneer die daar toegankelijk voor is en natuurlijk kan de naamsoefening zelf worden geoefend.

Bij de naamsoefening is het niet alleen belangrijk om het woord 'ik' in de klankkleur te krijgen van het natuurlijke ik, maar ook de naam of namen die bij de geboorte gekregen zijn. Deze staan in verband met de potentie van de ziel om, tijdens dit leven, de eigenwaarde te hervinden.

2. Oefenen in naturel aanwezig zijn. In het dagelijks leven zijn er mensen waarmee allerlei soorten ervaringen worden opgedaan. Zeker de minder prettige ervaringen die meegemaakt worden, vormen een uitdaging om de natuurlijke eigenwaarde te herstellen. Niet door verdediging of overmatig de aandacht op te eisen, maar juist door te oefenen in natuurlijk aanwezig zijn. Deze personen scheppen een uitdaging, en de oefenschool zit in de wijze waarop wordt geleerd dicht bij de ware kern te blijven en van daaruit uit te drukken.

'Zelfaanvaarding en eenvoud zijn de basis voor natuurlijke eigenwaarde.'

3. Zelfbewust spreken vanuit natuurlijke eigenwaarde leidt tot herstel op de lange duur. De neiging om automatisch het natuurlijk zelf te miskennen of juist te overschatten vraagt om bewust te zoeken naar een nieuwe balans. Omdat het proces diepe wortels heeft is er ook een langdurig proces van oefening nodig.



Beeldend wordt uitgegaan van een driehoek. Het basisvlak wordt gevormd door de polen miskennen en overschatting en de punt van de driehoek vertegenwoordigt het Hoger Zelf. Als de persoon zijn aandacht brengt naar het Hogere Zelf dan kan hij geïnspireerd worden door zijn wezenlijk geestelijke zijn. Het Hogere Zelf bevoelt dan als het ware wat voor het natuurlijke ik de aangewezen route is. Via de verticale lijn van verbinding naar het midden komt de natuurlijke manier van zijn.

In plaats van dat iemand in de pool van de miskennen gaat of in de pool van de overschatting, kan hij zijn basis verleggen naar een nieuw natuurlijk ik. De uiteinden van het basisvlak zijn aanwezig, maar hoeven niet opnieuw beleefd te worden.

4. Bioritmeherstel. Bioritme oefenen in de zin van een goede dagindeling opbouwen. Een ritme in tijd van opstaan, eten/drinken, activiteit, rust en slapen. Een zelfspiegelende vraag is bijvoorbeeld 'wat lijkt je de beste tijd van opstaan voor jou?' Leren daarnaar te luisteren en het in doen omzetten.

‘Durf jezelf te zijn en te tonen wat je wilt en wat je niet wilt in relatie tot degenen om wie je geeft.’

5. Omgang met dierbaren. Hoe voelt de relatie aan? Durf je eerlijk te zijn over wat er in je omgaat? Zeg je bijvoorbeeld wanneer je een mindere dag hebt en op jezelf wilt zijn? Of: laat je het merken als je juist meer behoefte aan contact en samenzijn hebt? Kortom, durf je jezelf te zijn en te tonen wat je wilt en wat je niet wilt in relatie tot degenen om wie je geeft?

Het belang van aandacht voor beroep en/of interessegebied

Niet iedereen met manisch-depressiviteit heeft een baan. Wel heeft ieder mens een gebied waar meer interesse voor is. Het kan zeker helpen als er een therapeut is of een ander medemens die degene met manisch-depressiviteit coacht om duidelijker te krijgen waar het in deze precies om gaat. Iemand die zich niet van de wijs laat brengen door miskenningen of negatieve hoogmoed, iemand die is ontwikkeld in zelfspiegeling en een voorbeeld is in staan in zijn natuurlijke eigenwaarde.

Verhelderende vragen kunnen zijn: Waar gaat je wezenlijke interesse naar uit? En heb je naast dat wat er in je denken opkomt er ook beelden bij?

Bevoel waar de betrokkenheid precies uit bestaat. Bijvoorbeeld niet alleen ‘ik ga graag met kinderen om’, maar specifiek: ‘ik vind het belangrijk dat kinderen voldoende ruimte hebben om buiten te spelen’. Wat heb je nodig om je makkelijker te kunnen verbinden met je interesse? Iemand kan zich bijvoorbeeld aansluiten bij een vakgroep of vrijwilligersgroep, lid worden van een organisatie of een abonnement nemen op een tijdschrift. Zo is er meer voeding en hoeft niet alle inspiratie uit de persoon zelf te worden gehaald.

Om de interesse te versterken kan er ook over worden getekend of er meer over gesproken, om echt te gaan voelen waar het om gaat. Vaak werkt het evenwicht versterkend bij wat echt wezenlijk voor de persoon zelf is.

Natueel zijn en medicijngebruik

Het oefenen in natueel aanwezig zijn is geen vervanging voor medicijnen en behandeling, maar een ondersteuning. Overall waar het natuurlijke ik gaat staan kunnen medicijnen uiteindelijk verminderd worden. Echter beter nog 10 jaar medicijngebruik en zeker weten dat er geen terugval komt naar oude klachten dan vroegtijdig medicijnen verminderen en te weinig natuurlijk ik opbouwen. Het is vaak een levenslang proces. Iedere stap die wordt genomen om meer te komen naar natuurlijke zelfwaarde en zelfliefde doet er toe.

Op steeds jongere leeftijd

Manisch-depressiviteit komt voor op steeds jongere leeftijd. 1. Levenservaringen tellen op en dat maakt dat geschiedenissen binnen vorige levens aanleiding geven om dieperliggende problematiek eerder vrij te geven in een volgend leven.



2. Daarnaast worden jonge kinderen in deze tijd volwassener aangesproken, waardoor hun natuurlijk ik-besef ook sneller groeit naar een volwassen manier van kijken en reageren. Ook het manisch-depressieve proces komt daardoor vroeger tot uitdrukking.

Spiegeling maatschappij

Het thema van deze editie van VRIJ gaat over evenwichtsherstel binnen een maatschappij waar veel rusteloosheid en onevenwichtigheid is. In het manisch-depressieve proces zit ook het gevoel van ontredde verlatenheid, omdat er een diep weten is dat er meer is dan wat kan worden getoond. De potentie wordt gevoeld, maar kan nog niet worden aangesproken. De kunst is om zelfspiegeling te activeren en uit zelfmiskening en negatieve hoogmoed te blijven en te komen tot natuurlijke zelfliefde. Dat schept veel rust in onrustige tijden.

Ik denk dat dat niet alleen persoonlijk werk is. Dat heeft ook een uitstraling op alle mensen in de directe omgeving. Dit steeds meer in de vingers te krijgen scherpt mij aan op meer zelfliefde, doet mij beter de dynamiek van de ander snappen en geeft me een ruimere blik op de wereld om me heen.

Door:

Hedwig van der Poel

Ambassadeur rondom psychiatrie
van Stichting De Vrije Mare



¹⁾ www.devrijemare.nl: rechterkolom: oefen zelf-> oefening evenwichtsherstel. Zie ook: TIJDSchrift VRIJ 9: pag. 16 t/m 18 dezelfde oefening in artikel ‘Blijf in balans’.

²⁾ Zie www.devrijemare.nl: homepage > rechterkolom: oefen zelf > de Naams-oefening. Medio 2014 verschijnt het nieuwe boek van Marieke de Vrij over de Naams-oefening.