

## **Angststoornissen en Depressie**

*Fragmenten uit een themadag gegeven door Marieke de Vrij.*

*Samengesteld door Marleen Oosterhof – van der Poel*

### **Angststoornissen**

**Angststoornissen komen veel vaker voor dan dat mensen persoonlijk willen toegeven. Repeteergedrag is bijvoorbeeld op een angststoornis gebaseerd. Het veilige haven gevoel in jezelf ontbreekt, waardoor er buitengewone verwachtingen zijn naar anderen toe.**

Het gaat niet over angst voor inbrekers, maar over mensen om je heen waar je je buitengewoon veilig bij wilt voelen: je wilt geliefd, gezien en gerespecteerd worden, maar diep van binnen acht je jezelf daar niet waardevol genoeg voor. De gevoeligheid voor angststoornissen heeft te maken met een tekort aan zelfwaardering. Je voelt je afhankelijk van de waardering van de buitenwereld. Als je wens bovenmatig groot is om meer te zijn dan wat je vandaag in alle eenvoud kan zijn, en miskenning naar jezelf toe buitengewoon de kop opsteekt, dan komt angst makkelijk om de hoek.

Dan kan het óf een depressie of een angststoornis worden.

### **Vraag: wat is het verschil tussen een angststoornis en een depressie?**

Een *angststoornis* geeft aan dat je een vorm vindt om voor jezelf ogenschijnlijk te verhullen waar je bang voor bent. De stoornis lokt gedragskenmerken uit die zo onweerstaanbaar aangelegd zijn aan jou om iets te verhullen, dat die gedragingen op een gegeven ogenblik iets over jou te zeggen krijgen. Bijvoorbeeld: de onrust wordt zo groot in jou ten aanzien van je persoonlijke aangelegenheden, dat je de onbedwingbare neiging niet meer kan vermijden om van de stoeprand op de straat te springen en visa versa. Pas als je dat genoeg gedaan hebt, word je weer rustig.

Bij een *depressie* voel je je lam geslagen door je aangenomen gedachtegangen dat je pas bijzonder genoeg bent wanneer je vandaag aan van alles en nog wat beantwoord hebt. Dat hoeft in de realiteit helemaal niet, maar jij denkt dat je het vandaag al had moeten realiseren.

Een depressie slaat je emotioneel lam. Een angststoornis werkt eveneens psychologisch verlamdend, maar kent ook gedragingen die je gaande houden waardoor je nog iets van geloof in jezelf overeind houdt.

*Vraag: zou je kunnen zeggen dat je bij angst nog actief bent en dat je bij depressie passief bent?*

*Depressiviteit* brengt je naar een niveau waarin je niet meer vooruit kan, waarin je letterlijk lamgeslagen wordt. Er is geen expressie mogelijkheid meer naar buiten op een wijze dat jij je daar nog over inmengt. De dagen worden grauw, de mist overvalt je, je voelt je opgesloten ín jezelf, ieder uitzicht wordt belemmerd en aan een horizon kom je al helemaal niet meer toe.

Als je te maken hebt met een *angststoornis*, hoop je nog op verbetering en creëer je een spel van gedachtes of rituelen, die je steunen een uitkomst te verkrijgen zoals je gehoopt had te zijn. In jezelf is er te weinig basis voor natuurlijke eigenwaarde waarin je gewoon mag zijn wie je bent in alle eenvoud, in alle zelfaanvaarding zonder bestraffing, zonder meer te moeten zijn dan je in het heden bent. Het natuurlijke van een ontwikkeling die van dag tot dag voortschrijdt, is ooit in je in een overhaasting gekomen, waardoor je al meer wilt tonen dan wat er feitelijk in het nu voorradig is. Dat kan met het onderwijssysteem te maken hebben en het kunnen (onterechte) verwachtingen zijn van ouders, broertjes, zusjes, vriendjes, vriendinnetjes, van de samenleving als geheel. Je hebt het gevoel dat je er pas mag zijn wanneer je eerst dit en dat en dát geactiveerd hebt in jezelf. Én... dat is ook niet uit te sluiten.

Het kan bijvoorbeeld ook een spoor zijn van een eerder leven, waarin je niet bij machte was om voldoende kennis, financiën of voedsel te verzamelen om persoonseigen te kunnen leven. Er reist onbewust bijvoorbeeld nog een hoogstaande verwachting in je mee, dat pas als je dit en dat gerealiseerd hebt, de rust terugkeert in je persoonlijke leven, omdat je dan pas mag 'zijn'. Als zo'n thema nog meereist, kun je buitengewoon onnatuurlijk omgaan met aangelegenheden van dit leven omdat je bijvoorbeeld (zonder tekorten nu) leeft alsof je in een tekort leeft. Je bent alsmaar bezig meer financiën binnen te halen, of meer mogelijkheden te scheppen op kennisniveau om je veilig te weten als er onverhoeds iets om de hoek komt waar je niet op berekend was.

Aangrijpingspunten voor angststoornissen kunnen dus ook heel 'oud' zijn, waar je niet zomaar bij kan of je moet een ziener zijn die daar contact mee kan maken. Echter de herhaling van gedragspatronen verwijst terug naar de bron, al kan je er nooit letterlijk de

vinger op leggen. Als je de signalen zuiver waarneemt, wordt er een vermoeden van de bron van ooit zichtbaar. Dat kan over van alles en nog wat gaan. Een persoon die steeds inkrimpt in zijn gedragingen en in een houding zit alsof ie geslagen of gemarteld wordt, daar mag je gewoon van uit gaan dat dit ooit met hem gebeurd is, ook al kan je het vandaag niet meer aanwijsbaar terugvinden in dit leven. De oude pijnbelasting van ooit maakt dat de persoon extra schrikachtig is en versneld wellicht een angststoornis ontwikkelt. Je hoeft niet altijd af te dalen in een eerdere levensgesteldheid, als je het maar serieus durft te nemen.

#### *Casus.*

Eén van de meest bijzondere consulten die ik ooit heb gehad, was met een man die eigenlijk niet wilde zeggen waarvoor hij kwam. Hij zei: "Begint u maar". Ik 'zie' dat die man in dit leven steeds voor aankomende treinen nog net op tijd overspringt. Ik denk: dat is wel heel gek om over te praten, maar als ik het mis heb, heb ik het mis. Ik zeg: "Volgens mij doet u hele gevaarlijke dingen, zo risicovol dat u eraan kan overlijden". "Ja, dat doe ik", zegt hij doodleuk. Ik zeg: "Weet u ook de bron van waaruit u dit doet? Want dit is een obsessie". Daarvoor kwam hij ook en ik ging kijken waar deze obsessie begonnen was. Ik krijg vervolgens indrukwekkende beelden te zien van een man die lang in gevangenschap heeft geleefd met maar één gedachte: ontsnappen! Jarenlang heeft hij in die gevangenis in het geheim voorbereidingen getroffen om ooit te kunnen ontsnappen. Vervolgens zag ik beelden dat hij in zijn uiteindelijke ontsnappingspoging, doodgeschoten is. Hij was dus overleden in het trauma van: 'ik haal het niet' en de jarenlange focus van ontsnappen. Dat hele stuk is nooit bij leven verteerd geraakt, want toen was hij dood. Vervolgens incarneert hij in dit leven in het trauma van dat moment en is nog steeds bezig met de uitdaging van ontsnappen. Nu springt hij dus voor aankomende treinen. Dit inzicht was voor deze man heel belangrijk. Hij kon nu stoppen met ontsnappen.

Met dit voorbeeld wil ik aangeven, dat je de signalen serieus dient te nemen als je mensen met bijzonder vreemd repeterend gedrag ziet, ook al kan je de codering niet helemaal ontcijferen. Wanneer je er respectvol mee overweg gaat, kan je iemand weg leiden uit het trauma.

*Vraag: kan het ook zo zijn dat angsten doorgegeven worden van generatie op generatie?*

Niet uitgewerkte patronen in de familielijnen kunnen doorwerken op het nageslacht. Nieuwkomers doen vaak de opschoning voor de hele familielijjn. Soms helpt het om zaken binnen familieopstellingen te herstellen, zodat je energetisch minder belast bent.

## ***Depressie***

**Depressie komt veel voor en doorsnee wordt dit aardig verhuld door mensen die daar tijdelijk en kortdurend aan lijden. In onze samenleving wordt depressie niet als aangenaam ervaren en zeker niet als een oproep om met elkaar iets te veranderen om hen die zich depressief ervaren meer steunend te bejegenen.**

**Zij die depressief zijn geven een signaal af waar we allemaal wat aan hebben.**

Mensen die depressief worden in hun werkkring, zijn vaak overbelast, moeten vaardigheden verrichten die anders zijn dan waar ze eerder voor ingehuurd werden. Ze voelen hun begeestering niet langer. Al die mensen die depressief worden zijn een geweldig signaal voor de mensen met wie ze samenwerken, voor de sector waarin ze werken, voor de maatschappij en voor het familie- en gezinssysteem.

En wat doen we? Ieder van ons die een lichte depressie nadert, houdt een mooi weer gezicht, zegt dat het goed gaat. En ondertussen raken we steeds vermoeider en meer geprikkeld op dat wat we onvermogen zijn te beantwoorden. Dit wordt niet tijdig gesignaleerd in de menselijke sociale verbanden. En dan raken mensen zo uitgeblust dat het heel lang duurt voordat ze weer herrijzen.

Depressie is een signaal dat niet alleen belangrijk is voor de mens die het betreft, maar ook voor het samenwerkingsverband en de gemeenschap waarin hij leeft.

Depressie komt binnen álle gelaagdheden van de bevolking veel voor. Het is evenzeer weggelegd voor intellectuelen die moe worden van denken, als voor mensen die gevoelsmatig rijk besnaard zijn maar in een gevoelsarme omgeving verkeren. Het maakt mensen doodmoe en het verziekt hun lichaam waardoor er ook veel fysieke klachten kunnen ontstaan, zoals migraineaanvallen, spiermoeheid, verstoppingen van allerlei aard en ga zo maar door.

**Depressie kent een hoog zelfgenezend vermogen wanneer de mens die dit overkomt zichzelf geduldig aanziet en zelf direct actie onderneemt.**

Je kan fysiek veel doen met je eigen lichaam als je de aanvang van je depressieve gevoelens gewaar bent. Als je dan meteen actie onderneemt, kun je zorgen dat je deze gevoelens keurig door je lichaam heen sluist en afvoert en dat je vervolgens de ingrediënten waaruit ze bestonden adopteert en zegt: 'Hier ga ik wat mee doen'.

Ontmoet de (beginnende) depressie in een geduldgevoel: je duldt de depressie, heel simpel zoals dat in het weer ook voorkomt. Als het van binnen erg mistig wordt en je kan niet meer goed naar buiten kijken (zoals dat ook met het weer gebeurt), dan krijg je een andere sfeer binnenshuis, vochtiger, emotioneler van aard. Je kan minder ver weg kijken, dus je moet dichterbij schouwen. Je kan minder vrijelijk naar buiten bewegen want het zicht buiten is onzeker, dus je gaat minder ver weg. Je blijft eens even bij jezelf. De aarde is vochtiger dus je kan makkelijker contact maken met je emotionele gevoeligheden zolang je nog in het begin van de depressie bent.

Wanneer je in het begin van de depressie meteen ter zake komt, lost de depressiviteit op zoals wind mist uiteen doet drijven. En aangezien we dat nooit leren binnen het onderwijs, hebben we gemiste kansen gehad. Ieder mens zal tijdens zijn leven één of meerdere keren met gevoelens van naderende depressie te maken krijgen. Sterker nog, iedere dag kan er iets op je pad komen waar je licht depressief van zou kunnen worden. En wanneer we niet weten hoe we dat ontluchten, gaat het zich vastzetten in ons lichaam.

### ***Oefening: hoe om te gaan met beginnende depressie?***

- Ik zou jullie willen vragen je een kort moment te verbinden met iets waarvan je de belasting best pittig vindt en waar je je enigszins depressief door gaat voelen. (Ik vertel je dadelijk hoe we dat gevoel weer loslaten, maar het is wel goed dat je even zo'n ijkpunt zoekt.)
- Laat gewoon het gevoel toe rondom het onderwerp wat je best onbehaaglijk vindt, maar wat je gewoon even duldt om te bevoelen dát het onbehaaglijk is. Breng dit gevoel nu niet naar anderen die iets beter of anders kunnen doen, maar neem gewoon verantwoordelijkheid voor jezelf: jij vindt het onbehaaglijk.
- Bevoel nu jouw lichaam en breng het in de positie van onbehaaglijk zijn. Lekker ongegeneerd gewoon wat het ook is: lusteloos, verbijsterd, dingen die ongelegen komen, zaken die teveel zijn. Laat je lichaam die positie even aannemen, want je duldt het gevoel. Niks mooi van licht, of het gaat wel goed, nee, het valt tegen. Overdrijf deze houding. Dus neem even ruimte als dat nodig is, desnoods ga je staan als je het gevoel hebt dat je meer ruimte nodig hebt. En dan laat je toe dat het gewoon aanvoelt zoals het doet.

- Waar al die gevoelens je naartoe willen leiden, is, dat je er rekenschap over aflegt dat jij altijd binnen eigen verantwoordelijkheid zaken in verandering kan brengen. En waar je een ander of een situatie niet kan veranderen, dien je te aanvaarden dat het zo is voor dit moment, maar je kan wel zorg hebben voor je lichaam dat zich daaronder belast voelt.
- Dat gaan we nu doen. Jouw lichaam heeft de neiging om in overdreven staat een gevoel in je lichaam uit te lokken waar je lichaamshouding naar gaat staan. Ga maar in dat gevoel. Je helt over naar links of naar rechts, naar voren of je voeten raken de grond niet meer aan, of je rug wordt loodzwaar. Kijk wat het is. En in plaats van daaruit weg te trekken, kijk je vanuit volstrekt mededogen naar wat jouw lichaam kenbaar maakt.
- Bevestig je lichaamshouding door te zeggen: "Ik zie lichaam wat je uitseint en ik voel psyche wat ik ervaar". Wees erkentelijk naar je lichaam en psyche voor de signalen die ze afgeven aan jou.
- Herinner je nu dat je meer bent dan je lichaam en meer bent dan wat je psyche in gevoeligheid toont. Daarom ga je nu de regie nemen door aan je lichaam te verzoeken of het jou wil steunen vanuit hele diepe ontspanning te gaan bewegen. Er kan nu van alles gebeuren, laat het toe: misschien wil je bovenlichaam als een trechter rondcirkelende bewegingen maken, zodat dat akelige gevoel doorsluist naar de benen en voeten toe om onthecht te worden. Je laat het toe als je voluit wilt gaan gapen. Je laat toe dat je tranen uit je ogen mogen lopen zonder dat je het hele verhaal hoeft te kennen daarachter. Kijk waar de beweging je naartoe brengt. Veel mensen met een psychiatrische of verstandelijke beperking doen dit van nature. Zij brengen zonder bedoeling hun lichaam in een repeterende beweging – bijvoorbeeld van voor naar achter, in een cirkelbeweging of met armgebaren. Zij bewegen onbedacht van binnenuit.

**Het lichaam brengt de opgestapelde gevoeligheden in beweging om afgevoerd te worden.**

- Ga even staan en kijk hoe je lichaam wellicht ook vanuit je voeten en benen behoefte heeft aan bepaalde bewegingen, zodat het opgestopte gevoel door gaat stromen in erkenning dat jij het geregistreerd hebt. Laat het inzicht dat je het naargeestige gevoel zo kunt afvoeren, bestaan.

- Ga dan vanuit je hart in bemoediging naar je lichaam en naar je psyche, opdat je in bewustzijn blijft van wat daar speelt zonder het te verdoezelen.

**Wat zich erkend weet, neemt minder ruimte in en gedraagt zich minder diffuus.**

- Neem je start onderwerp nogmaals voor ogen en zie hoe jij wenst te behartigen dat je lichaam en psyche niet onnodig belast blijven geraken.
- Neem je voor regelmatig je lichaam en psyche te ontzien door hier gerichte aandacht naartoe te brengen.

Wanneer je dit regelmatig doet en de houding lang genoeg aanneemt, zal je merken door de erkenning die je geeft aan het gevoel en de houding die bij het gevoel past, dat het lichaam door de erkenning zegt: nu komen er nieuwe houdingen, want je hebt het inzicht opgepakt. Het inzicht bewerkstelligt dat het lichaam bevrijdende bewegingen wil activeren om de energieopslag van gevoeligheden in je lichaam, te helpen afvoeren. Als je dan nauwkeurig gaat bevoelen welke handelingen van het lichaam voor het afvoeren zorgen, merk je dat je van dat nare gevoel verlost bent. Doe het in de maat die je aankan. Beter beetje bij beetje, dan in één keer heel lang achter elkaar. Doe het tegelijkertijd met de 'naamsoefening' (zie elders op deze website).

**Terugkerende depressiviteit en angsten met zelfdoding als gevolg**

*Vraag van deelnemer: Met zo'n mooie oefening mag je hopen dat je nooit depressief zal worden. Ik ken veel mensen die het toch zijn, die al op jonge leeftijd met angst en met depressie te maken krijgen. Het gaat een tijd over. Het komt weer terug. Op en neer, 30 jaar lang en daarna kan er een heftig einde ontstaan: mensen komen niet uit de depressie, niet uit de angst, ze komen tot zelfdoding. Soms zie je zo'n onmacht in de persoon zelf die depressief is, alsmede bij familie, vrienden maar ook bij psychiaters. Mensen menen dat het af en toe goed gaat, of dat ze goed ingesteld zijn op medicatie en toch kan het heel abrupt eindigen in suïcide.*

**De mens is meer dan een menselijk wezen. Hij is ook een geestelijk wezen.**

Veel mensen missen deze herinnering, omdat hen dat ook onthouden werd zich dat te realiseren. Daardoor raken vele mensen gevoelig om benard te denken. Veel mensen

zien het menselijk leven als zijnde een afgrijselijk doolhof waar ze de weg niet uit weten. Ze vergeten gaandeweg, of al eerder, dat er uitkomsten zijn in het geestelijk leven die het aardse leven kunnen doen doorstaan. De mens vergeet zijn bron van herkomst en ziet zijn eeuwige toekomst over het hoofd.

**De mentale belemmeringen die daar uit voortkomen, doen mensen veelal wegwijnen omdat er geen uitzicht gloort waar dan ook. Zij die dit uitzicht wel in zich herbergen, kunnen even goed suïcidaal van aard worden, maar hopen rust te vinden in het leven ná de fysieke menselijke dood. Echter hun uitgangspunt voor zelfdoding is andersoortig. Mensen vergalopperen zich menigmaal in stellingnames die niet ter zake doende zijn, omdat men nalaat zaken in een ruimer perspectief waar te nemen.**

Bijvoorbeeld: liefdesafwijzing rondom een echtscheiding of een niet beantwoorde verliefdheid wordt niet in de context geplaatst van een 'groter' leven waar nieuwe liefde op je wacht. Ontslagen worden in een baan geeft niet de ruimte vrij dat het leven nog veel langer zal duren en dat nieuwe mogelijkheden rondom zinvol werk (betaald of onbetaald) zich aan zullen gaan dienen.

Wie kortzichtig kijkt, bericht zichzelf kortzichtige antwoorden. Dat maakt dat zelfdoding veelal op kortzichtigheid gebaseerd is en te weinig het levensperspectief als geheel als uitdaging ziet. Wie daarnaast 'vergeten' is dat men meer is dan menszijn alleen, ervaart een extra verzwaring hierop, daar wanneer men maar eenmalig levende is, men het patroon van leven niet langer als uitdaging ervaart, maar een vergissing in het bestaan.

Zij die diep doorvoelend beseffen dat zij niet zonder redenen geschapen zijn hier op aarde, zullen doorzoekend zijn naar de redenen van hun bestaan en dit niet achteloos verwerpen. Hoe complex de natuur op aarde zich ook uitbeeldt, niets is geschapen zonder bedoeling. Wie zichzelf als vergissing aanmerkt, doet daarmee de schepping als geheel tekort. Anderen kunnen een persoon die deze vermoedens in zich draagt helpen doorzien zich vanuit een directer zelfervaren bijzonder te achten.

Binnen het korte leven dat een mens op aarde leeft, tijdelijk van aard en opeenvolgend menigmaal door levens heen, zal men bemerken dat dit slechts een punt is in een groter scheppingsverhaal. Wie te lang gekluisterd blijft aan eenzijdig beperkt denken, kan het geheel te weinig openhartig betreden. Je bent als mens niet alleen en zal ook niet alleen gelaten worden waar je ook verblijft.



## ***Depressie verwijst immer naar oerheimwee***

**Binnen depressieve gevoeligheden die de mens kent als aardewezen is de depressie immer gerelateerd als zijnde afgezonderd van zijn eerdere ervaringen in de kosmos. De mens voelt zich zoekend naar zijn oerbron die hij niet kan bereiken zoals voorheen. Depressie verwijst dus immer naar oerheimwee en wordt vervolgens specifiek.**

Heel simpel uitgelegd: de diepste depressie van de mens is: was ik maar weer waar ik vandaan kom. En alle depressies anders van aard zijn afgeleid daarvan. Bijvoorbeeld bij miskenninggevoelens: jouw waarde binnen al wat is, is volledig aanwezig in de kosmos, alleen jij herinnert het je niet. En je verlangen naar jouw eigen waarde is het verlangen weer te zijn waar jij jouw waarde ervaart, te midden van al het geschapene.

Het verlangen dat jouw wezen verstaan en werkelijk beluisterd wordt, is een directe verwijzing naar oerheimwee. Want als je overlijdt, ben je te midden van gelijkgestemden en kan je elkaar telepathisch moeiteloos verstaan. Je wordt altijd geweten en jij weet anderen: je verstaat elkaar gelijkgezind. De onderlinge verschillen zijn minimaler, leiden niet tot opstoot maar tot begrip. Dat is waar we hier naar hunkeren.

Op aarde leven alle incarnaties in een grote verscheidenheid door elkaar en dat is het leerproces. Na je overlijden kom je in een sfeer van herkenning, dat is toch anders. Als je incarneert, kom je dus uit een sfeer van herkenning en dan vind je het hier maar een groot verschil. Je leeft hier in de wereld van polariteiten om bewust bewúst te worden van je aard. In de onstoffelijke wereld zijn delen van jouw bewustzijn onbewust, terwijl je wel in een prachtig bewustzijnsveld leeft. Dat vind je daar heel gewoon, maar pas doordat je op aarde geleefd hebt, krijg je bewustzijn over je bewustzijn. De polariteiten dienen om je bewustzijn gewaar te worden. We incarneren allemaal vanuit een andere insteek, in een andere volgordelijkheid, in andere omstandigheden, wisselend in vrouwenlichamen, in mannenlichamen. Er komt een enorme rijkdom aan ervaringen in je bewustzijn dat met jou mee teruggaat naar het onstoffelijke leven en daar blijvend wakker is.

Een depressie is dus een verwijzing naar oerheimwee. Wanneer je je eigenheid centraal durft te stellen en daar vanuit gaat leven, ben je thuis in jezelf en kan de buitenwereld nog wel met je botsen, maar je verdraagt het verschil beter dan wanneer je in aanpassing leeft met hoe anderen jou willen zien.

**Suïcidaliteit heeft maar één boodschap: ik wil anders leven dan dat ik doe, maar ik weet niet hoe of ik denk dat ik het niet kan.**

Wanneer je iemand steunt op deze onderliggende vraag, kun je kijken hoe iemand wenst te leven in de maat van waar ie is. Je steunt die persoon in het verschil tussen oerheimwee en aards ervaren. Maar doordat vele mensen onverantwoord met zichzelf overweg gaan in aanpassingsgedrag, leven velen zo ver af van wie zij in de kern zijn – om welke reden dan ook – dat het hen een gevoel geeft, dat het een waardeloos bestaan is. Het bestaan mist voor hen de waarde waarbinnen ze hun eigen waarde nog goed kunnen doorgronden en daarom willen ze eruit stappen. Terwijl het enige verzoek van het leven is: wees jezelf vanuit een gerust hart en wat de ander daaraan ervaart is van de ander.

Het gaat vaak om mensen met een hoog aanpassingsgedrag, met stilgehouden gedachtegangen, soms mensen die exceptioneel anders zijn dan gemiddeld, dat ook horen te zijn maar niet durven. Het zijn vaak gevoelige mensen die in subtiliteit denken en voelen, die de wereld verbijsterend vinden omdat de structuren niet de verfijning uitademen die in hun innerlijk leeft. Het is vaak ook de groep mensen die oude herinneringstrillingen onbewust of bewuster in zich hebben van eerdere levens die niet eerder goed verwerkt zijn en waar in de aanvang van dit leven dat verwerkingsproces nog aanwezig ligt. Er komen zaken op hun pad die opnieuw moeizaam zijn en niet makkelijk om aan te gaan, juist omdat het 'oude' meegenomen dient te worden in het herstel van wat er in het nu ligt. Ze lopen stuk als ze teveel in afzondering verkeren, te weinig gezelligheid kennen en te weinig letterlijk in de natuur zijn. Het mooie is dat deze mensen doorsnee belangwekkende signalen in zich dragen voor ons als maatschappij, mits ze het durven vrij te geven en support hebben.

Er zijn ook mensen die incarneren terwijl ze de tijd al voorbij zijn waarin ze leven. Ze hebben kwaliteiten die nog ontdekt dienen te worden. Hen ontvliedt de moed om het aan te gaan, als ze het gedoe horizontaal zien van wat er in een bepaald tijdsvlak gaande is.

**Als je je aaneengesloten wenst te houden met anderen in aanpassing en je wilt spreken zoals anderen doen, dan worden talenten ingehouden die bedoeld zijn om uit te monden, en word je daar zwaar depressief van.**

Eén van de diepste geraaktheden van mensen op aarde is dat doorsnee zelfs je ouders en de meest dierbaren eigenlijk niet weten wie je echt bent. Dat is haast niet te verhapstukken, want het kind dat geïncarneerd is, heeft nog de sfeer om zich heen van

de gelijkgezindheid waar het uit voortkwam voordat het incarneerde. Het is helemaal niet berekend op polariteit, ontmoet die vaak al direct en denkt: "Hier is geen doorkomen aan in dit leven". Zo kan er al heel jong een depressie insluipen die steeds weer terugkeert.

### ***Medicatie bij depressies***

Medicatie bij depressies is bedoeld om kortdurend te gebruiken om weer wat energie op te doen, tot rust te komen en om hierna weer zelfdoend in zelfverantwoordelijkheid contact te maken met waar het om ging en je leven een richting op te brengen, zodat jij je door jezelf beantwoord weet. Wanneer medicatie ongewoon lang aangehouden wordt, gaat het lichaam er naar staan, en loop je de kans dat je je eigen levensdoelen minder diep nog kan onderscheiden en te weinig bewustzijn kan verkrijgen hoe je jezelf kan begeleiden binnen dat wat je je ooit voorgenomen hebt voor deze incarnatie.

Wanneer de depressie door medicijnen in een maatschappelijke aanpassing gebracht wordt van: 'Het voelt helemaal niet goed, maar ik houd het wel vol dankzij de medicijnen', is de depressie uiteindelijk niet meer bemiddelend naar het doel van jouw leven toe. Er wordt nooit verwacht dat je in aanpassing het onderspit delft. We hebben vanuit de natuur en reguliere geneeskunst medicijnen die ondersteunend zijn als een tijdelijke oppepper om je de gelegenheid te geven even op verhaal te komen.

Als een proces te ver gevorderd is, waardoor je na kortdurend gebruik niet zonder medicijnen kan, dan nog is het belangrijk om de dosis medicijnen tussentijds wat terug te schroeven en pas later weer te versterken. Zodat je niet continu dezelfde cadans aanhoudt. Het is zorgvuldig maatwerk en dat kan je nooit zonder begeleiding doen. Dit is niet algemeen voor iedereen te vertalen. Als mensen de neiging hebben langer medicatie te gebruiken, hebben ze uiteindelijk steeds meer nodig voor hetzelfde effect. Terwijl als ze tussentijds korte intermezzo's nemen met wat minder medicatie en daarna weer hun normale dosis nemen, hebben ze in de toekomst niet steeds meer nodig.