

## **Manisch- depressiviteit – aanbevelingen voor therapeuten**

( = aanvulling op manisch-depressiviteit basisstuk)

Ontmoeting Marieke de Vrij met Hedwig van der Poel en Amelie van Dun.

*Vraag: zijn er verschillende groepen mensen te onderscheiden bij manisch-depressiviteit? Zo ja, wat betekent dat dan voor de benadering?*

Marieke: er zijn verschillende groepen mensen die aan manisch-depressiviteit lijden: intellectuelen met een meer analytisch vermogen en mensen die primair gevoelsmatig in het leven staan.

### **Algemeen**

**1.** Voor alle mensen met manisch-depressiviteit of bipolaire aandoening geldt dat het belangrijk is om de twee polen die spelen te beschrijven. Aan de ene kant is er miskennis en aan de andere kant overschatting. Hoe dit benoemd wordt, hangt sterk af van de groep waar je mee te maken hebt.

**2.** Er is geen noodzaak om te benoemen dat de oorzaak van manisch-depressiviteit terug kan gaan naar eerdere levens, als mensen hier niet in geloven. Voor hen die daar voor open staan, is het verstandig om vorige levens er wel bij te betrekken, omdat men dan meer zicht kan krijgen op de loop van de totale levenslijn en de werking van eerdere gedragingen.

### **Jeugd en opvoeding**

Beschrijvingen van voorbeelden rondom de ontwikkeling van manisch-depressiviteit:

**1.** Een jongste kind van een gezin krijgt buitengewoon veel aandacht en wordt in alles bevestigd. Als de ik-identificatie plaats vindt en hij meer ruimte in wil nemen, dan de ouders kunnen of willen geven, wordt hij symbolisch 'onttroond' en wordt zelfmiskennis geactiveerd

**2.** Een spreekgrage peuter, ondernemend en eigenzinnig van aard, wordt miskend op zijn ondernemingslust en afgekapt in zijn expressie. Als hij aanleg heeft voor manisch- depressiviteit kan hij daar zeer terneergeslagen van raken, in zijn diepste zijn. Met name wanneer hij klein en nietig neergezet wordt of als

hij zaken overmoedig aangaat, kan dit oude patronen activeren.

**3.** Ouders met geldingsdrang kunnen een kind met manisch-depressieve aanleg op het verkeerde been zetten, doordat zij buitengewoon willen zijn, zich expressief gedragen en behoefte hebben aan complimenten van allerlei aard.

**4.** Een kind incarneert bij ouders waarvan één of beiden aan zware zelfmiskening lijdt. Dat roept bij het kind de behoefte op om daarboven uit te stijgen. Wanneer hij daar niet de natuurlijke maat voor kent, kan een onnatuurlijke groei van de persoonlijkheid geactiveerd worden.

**5.** Een kind dat zich uitzinnig anders wil tonen dan wie dan ook en excentrieker wil zijn. Wanneer de natuurlijke eigenwaarde bij het kind onvoldoende ontwikkeld is en hij excentriek wil zijn om het verschil te maken, is de kans groter dat hij aan manisch depressiviteit gaat lijden.

De authenticiteit, het gróte verschil met anderen, kan slechts gedragen worden als natuurlijke eigenwaarde vanzelfsprekend is ingebed in zijn leven. Anders zijn om het willen alleen, zet een leven op losse schroeven.

Jonge kinderen met een negatief 'hoogmoedige' aanleg, worden vaak afgekapt en niet gecoacht. Dit heeft tot gevolg dat een kind zich miskend voelt of 'hoogmoedig' blijft spreken, omdat het nooit anders geleerd heeft. Zij hebben begeleiding nodig om een middenweg te vinden in hun beleven en doen.

Kinderen die geen manisch-depressieve aanleg hebben zullen zich wel verstoord weten door miskening of door overschatting, maar worden daar niet blijvend door ontregeld. Zij stellen zichzelf bij, gaande het proces.

**Bioritmeherstel** Bioritme oefenen in de zin van een goede dagindeling opbouwen bevordert evenwichtig in het leven staan: een ritme in tijd van opstaan, eten/drinken, activiteit, rust en slapen. Een zelfspiegelende vraag is bijvoorbeeld 'wat lijkt de beste tijd van opstaan voor jou?' Leren hiernaar te luisteren en dit in doen om te zetten.

**Omgang met dierbaren.** Hoe voelt de relatie aan? Durf je eerlijk te zijn in 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.

### **Beroep of interessegebieden**

Om een natuurlijk evenwicht te bereiken, is het voor een cliënt met manisch-depressiviteit van wezenlijk belang, om zich te kunnen verankeren in de juiste activiteit.

Niet iedereen met manisch-depressiviteit heeft een baan. Wel heeft ieder mens een gebied waar meer interesse voor is. Een therapeut kan een cliënt met manisch-depressiviteit coachen om duidelijker te krijgen wat het juiste aandachtsgebied is.

*Vraag: hoe kan je als therapeut helpen om een cliënt met manisch-depressiviteit dichter bij zijn interesse te brengen?*

Marieke: Leg uit dat in ieder mens een hoger Zijn aanwezig is dat bewust is van de levensroute die een mens doorloopt. Het hoger zijn spreekt het natuurlijke ik het makkelijkst aan wanneer er geen miskening is en er geen opwerpingen zijn. Eerst begeleid je de cliënt met aandacht naar stilte in hemzelf. Vervolgens laat je de cliënt in zichzelf vragen 'waar gaat mijn wezenlijke interesse naar uit?'. Vraag of hij er beelden bij ziet, deze zijn vaak zeer aansprekend.

Laat de cliënt bevoelen waar zijn betrokkenheid uit bestaat.

Stel een cliënt is betrokken bij en/of gepassioneerd door dieren. Omgaan met dieren is te algemeen. Welke aspecten van het omgaan met dieren raken hem het meest? Probeer precies na te gaan waar de wezenlijke betrokkenheid zit.

Maak samen met de cliënt een zin die kernachtig weergeeft waar de passie ligt.

Voorbeeld 1: ik voel liefde voor dieren. Vraag: wat is het meest belangrijk daarin? Antwoord: omgaan met katten. En waar gaat het jou precies om bij katten? Antwoord: ik wil graag dat katten een waardiger bestaan krijgen.

Laat de cliënt de zin herhalen 'ik wil graag helpen dat katten een waardiger bestaan krijgen'. Laat de cliënt dit net zo lang zeggen tot zo'n zin in hem resoneert. Je kunt hem ook als huiswerk meegeven, om dit dagelijks een aantal malen uit te spreken. Net zolang tot het goed in hem verankerd is. Belangrijk is om bij de cliënt te checken of hij dit daadwerkelijk thuis oefent.

Het mooiste is wanneer iemand dit oefent, beginnend met 'ik' en dan zijn naam er achter. ( zie basisstuk manisch-depressiviteit naamsoefening)

Zo komt hij steviger te staan in wat hij op een natuurlijke manier wenst te doen en de invloed van miskennis en opwerping krijgt zo geen kans om binnen te dringen. Belangrijk is dat de cliënt zijn eigen woorden echt gaat geloven.

Voorbeeld 2 : ik, Henk H. wil weer oprecht contact aangaan met mijn moeder, want ik hou van haar. Tegelijkertijd komt op 'nee, dat moet ik toch maar niet doen, want mijn baard staat nog en dat vindt ze niet leuk, dus ik ga maar niet'.

Wie teveel aandacht besteedt aan miskennis of opwerpingen gebruikt wel woorden, maar deze missen natuurlijke kracht. Dit soort miskenningen en opwerpingen houden hem van zijn moeder weg.

De kunst is dat de cliënt samen met de therapeut oefent, dat hij zich niet meer van de wijs laat brengen. Een natuurlijk passende zin herhalen helpt daarbij. In dit geval bijvoorbeeld 'ik Henk H. hou van mijn moeder en mijn moeder houdt van mijn natuurlijke ik. Ik ga het contact met haar aan'. Of, een andere formulering, 'ik Henk H. hou van mijn moeder. Uit respect voor wie zij is en voor wie ik ben, ga ik het contact aan. Ik voel me diep verbonden met haar'. De therapeut zoekt met de cliënt, welke woorden exact passen.

De cliënt moet leren vertrouwd te worden met woorden die natuurlijk opkomen en vanzelfsprekend zijn.

Andere therapeutische mogelijkheden zijn o.a.:

- de cliënt laten tekenen
- hem vrij te laten spreken en daar een geluidsopname van te maken, zodat hij dat  
nogmaals kan afluisteren
- uitbeelden via spel of gebaren.

Iemand kan zich soms makkelijker verbinden met zijn ware werk en/of interessegebied, als iemand zich aansluit bij een vakgroep of een vrijwilligersgroep of hobbyclub. De therapeut kan de cliënt begeleiden en bemoedigen om bijvoorbeeld lid te worden van een dierenorganisatie of zich bij

een vakgroep aan te sluiten etc. Zo wordt een cliënt positief gevoed en hoeft het niet allemaal uit hemzelf te komen.

Van belang is dat de therapeut zelf iemand is die zich niet van de wijs laat brengen door miskenningen of negatieve hoogmoed.

### **Therapeut als spiegel**

Belangrijk is dat een therapeut als spiegel fungeert voor de cliënt.

Allereerst door zelf, in houding en gedrag, te laten zien wat natuurlijke eigenwaarde als grondpatroon voor hem doet of niet doet. Iemand die zichtbaar spiegelen is naar anderen toe, is de beste leermeester.

Een therapeut die een cliënt alleen maar iets wenst aan te leren en niet toont hoe een proces voor hem werkt, kan slechts gedeeltelijk de zelfspiegeling overdragen.

Als een therapeut weinig vergevingsgezind is in zijn eigen leven en niet in staat is zelflerend te zijn, kan hij een cliënt onvoldoende therapeutisch ondersteunen. Een therapeut die actief werkt met de thema's die hij in zijn leven tegenkomt, zich lerend opstelt vanuit natuurlijke eigenwaarde, spiegelt een cliënt die manisch-depressief is het meest. Van belang is dat hij zelf het voorbeeld geeft!

De hulpverlening dient een zekere kwaliteit te hebben wil hij functioneel zijn. Hierdoor kunnen cliënten met manisch-depressiviteit op het goede spoor van herstel gebracht worden. Zo kan het manische-depressieve proces in een vroeger stadium gekeerd worden. De tijd die nodig is om zo'n diepgaand patroon te veranderen, is afhankelijk van hoe diep de oude wortels zijn.

De therapeut die ontwikkeld is in zelfspiegeling en een voorbeeld is in het tonen van natuurlijke eigenwaarde, spreekt de cliënt het meest aan.

### **Medicatie en het natuurlijke ik**

Het oefenen in natureel aanwezig zijn, is geen vervanging voor medicijnen en behandeling, maar een ondersteuning. Iemand met manisch-depressiviteit heeft er veel baat bij dat het natuurlijke ik krachtig ontwikkeld wordt, dat maakt hem minder kwetsbaar. Nu doen kunstmatig de medicijnen dat. Overall waar het natuurlijke ik voldoende ontwikkeld is, ontstaat meer houvast en innerlijke structuur, en kunnen medicijnen uiteindelijk verminderd worden. Dat kan echter pas wanneer het natuurlijke ik zo op zichzelf kan rekenen, dat de oude lagen- die heel hardnekkig zijn- niet opnieuw aangrijpen. Medicijnen kunnen behulpzaam zijn om een beter evenwicht te vinden. Bij bepaalde medicijnen is er gevaar dat de gevoelsbeleving teveel afgevlakt wordt, dan worden mensen 'zombies'. En wat leeft er dan nog?

Het is een hele kunst om een juiste balans te vinden tussen medicijngebruik en ontwikkeling van het natuurlijke ik. 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 tot natuurlijke zelfwaarde en zelfliefde doet er toe.

### **Doorbreken van manisch-depressief familiepatroon**

*Vraag: kan diepte-investering betekenen dat het proces van manisch-depressiviteit door generaties heen op een gegeven moment ophoudt?*

Marieke: dat behoort zeker tot de mogelijkheden. Wrijvingen tussen mensen in het verleden kunnen er toe leiden dat mensen zich buitengewoon gekleineerd of opgehemeld voelen, met alle gevolgen van dien. Wie zich gekleineerd voelt, houdt vaak gevoelens van verbeterheid vast. Mensen die bovenmatig opgehemeld zijn, missen realiteitszin. In familieverband tref je door de generaties heen deze posities wisselend aan.

Belangrijk is om het grondpatroon van de familiegeschiedenis te gaan doorzien. Als iemand van de huidige generatie met manisch-depressieve aanleg, dit familiepatroon diepgaand uitwerkt, ontstaat er niet alleen herstel bij hemzelf, maar vindt óók herstel door de generaties heen plaats.

### **Spiegel van de maatschappij**

Mensen met manisch-depressiviteit hebben een bijzondere functie en spiegelen

de maatschappij het zielenleven van de mens op een diep niveau.

Het leven in een stoffelijk lichaam geeft beperkingen, daar kan de ziel buitengewoon ontmoedigd door raken. Grote uitdaging is om bewuster te worden in een leefomgeving met polariteiten, terwijl men vol oer heimwee zit.

Eva en Adam leven in het paradijs, onbewust. Het leven op aarde is er om meer bewustzijn te ontwikkelen. Hier op aarde kunnen we minder bewustzijn bereiken, dan dat we voor de geboorte en na het sterven hebben. We raken ontredderd, omdat er een diep weten in ons is, dat we meer zijn dan we kunnen tonen. Ons diepere weten dat we meer zijn dan wat we hier kunnen, roept overstemming op. Onszelf beperkt tonen, roept miskennis op.

In ieder mens is een manisch-depressieve aanleg aanwezig. Mensen met manisch-depressiviteit spiegelen dit en wijzen de weg naar ons oer-heimwee. Dit mogen we erkennen, maar we moeten ons er niet in verliezen.

Er is een positieve spiraal van liefde en een negatieve. Bij de negatieve spiraal van liefde, voel je je door het oer-heimwee hier op aarde niet vermogend om wie je bent- geheel zichtbaar te maken. Daardoor wil je buitengewoon veel erkenning, bevestiging en/of bemoediging van anderen. In de onstoffelijke wereld geef men dat vanzelfsprekend aan elkaar, dus waarom krijg men het hier niet? Hier eist men het op van ouders, broers, zussen en wie dan ook. Iedereen moet hem verplicht bevestigen. Dat is de negatieve spiraal van liefde. Hij is met zichzelf bezig en met hoe hij zelf beter wordt, zodat het oer-heimwee minder pijn gaat doen.

De positieve spiraal van zelfliefde is dat je heel diep beseft dat niet alleen jij, maar iedereen aan oer-heimwee lijdt. Iedereen zoekt een troostrijke omgeving en bemoediging om hier bewustzijn te verwerven. We leven niet in een paradijs, maar in een wereld van polariteit, waar we maximale uitdaging krijgen om bewust te worden van wat nog onbewust is op menselijk niveau. Het begrip dat de medemens ook wat nodig heeft, roept wederzijds ondersteuning op.

Na de dood reizen we weer af naar het bewustzijnsveld waar de sferen zo

opgebouwd zijn dat we terecht komen in een veld van zielen die overeenstemmen met onze zielsvibratie.

### **Potentie van de manie**

*Vraag: vaak zie je, in een manische periode, dat iemand optimaal weet wat zijn behoefte is, en wat er wezenlijk voor hem toe doet in het bestaan. Daarin lijkt een enorme potentie van mogelijkheden te zitten. Wel is hij vluchtig met zijn aandacht en sterk naar buiten gericht.*

*In de depressieve kant zie je juist dat iemand helemaal niet bij die behoefte kan, zelfs niet eens bij eten, veiligheid en sociale contacten. Bovendien is zijn energie heel erg naar binnen gericht is. Kun je hier meer over zeggen?*

Marieke: in de depressie speelt de zelfverduistering en in de manie de oplichting voorbij realiteitszin. Dit zijn de polaire uiteinden. Daarnaast heb je gevarieerde tussenstappen en dan pas kom je bij het midden, de natuurlijke eigenwaarde.

*Vraagsteller: maar bij de manie lijken ineens enorm de potentie en de mogelijkheden scherp zichtbaar.*

Marieke: ja, echt uitzonderlijk. Soms heb je het gevoel dat je met verlichte mensen van doen hebt, omdat ze op zo'n bijzondere manier universele waarheden kunnen vertolken. Je voelt dat het waar is en dat het recht heeft om beluisterd te worden.

Tegelijkertijd presenteren ze zich zeer euforisch en heeft het natuurlijke ik bij hen nog niet het vermogen om vanzelfsprekend verbinding te maken met de praktische dagelijkse werkelijkheid.

Terwijl de 'doorlichte' staat van de persoon de ander soms tegemoet schijnt, heeft dat 'doorlichte' weten zich nog niet verankerd in het fysieke lichaam en ook niet in doorleefd gedrag.

### **Energieveld optimaliseren**

Mensen dienen zich te realiseren dat ze maar één energieveld hebben. De energieverdeling in het lichaam heeft overal een gelijke verspreiding nodig, waarbij ook alle chakra's in eenzelfde mate geopend zijn. Geen enkele laag verdient meer aandacht dan een andere laag!

Ook alle lagen van de psyche hebben een gelijke waarde. Als je bijvoorbeeld het



hemelse buitengewoon belangrijker vindt dan het aardse, dan heb je geen gelijke verdeling in energie en ben je kwetsbaarder. Het auraveld dient zowel in het lichaam evenwichtig verspreid te zijn, als om het lichaam heen. Dit is voor te stellen door een beeld van een ei wat om het lichaam heen ligt. Het fysieke lichaam is in het midden van het ei geplaatst en de verdeling van de kruin tot de voetzolen is helemaal gelijk.

Gegrond zijn betekent dat je een auraveld hebt om je lichaam heen (ei) dat onder de voetzolen, boven de kruin, voor, achter en opzij van het lichaam overal even breed is.

Bij iemand met manisch-depressiviteit is het energieveld niet gelijkmatig verdeeld. De oefening voor evenwichtsherstel (zie tijdschrift VRIJ nr.9) kan bijdragen aan een betere balans.

### **Verschil depressie en manisch-depressiviteit**

*Vraag: is de depressie van manisch-depressiviteit te vergelijken met de depressie zoals die 'normaal' gediagnostiseerd wordt, zonder een manische periode?*

Marieke: Het is toch andersoortig. Het verschil zit in de manier van laagdunkend denken over het eigen zelf.

**1. diagnose depressie:** de cliënt is depressief geworden door een ervaringsoverschot die hij niet verwerkt heeft, niet verteerd en niet doorleefd heeft. Soms kan hij zelfs een tijd 'als een kasplantje leven'. Alle zintuigen worden lamgelegd om meer prikkels te vermijden. Op een dieper niveau, voorbij het verstandelijk vermogen, worden verwerkingslagen aangesproken die nog innerlijk verteerd moeten worden. De cliënt heeft zich vaak te lang overgegeven aan processen die het eigen zelf niet dienden. Hij kan buitensporig dingen aangenomen hebben van buiten die hij niet in zichzelf herkende, terwijl hij wel getracht heeft hieraan te voldoen. Daardoor verliest hij zijn 'ik'.

De depressie betreft eigenlijk rouw, omdat zelfherkenning gemist wordt. De ziel huilt om zijn natuurlijke ik. Normaal geeft de ziel impulsen af aan het natuurlijke ik, het geeft signalen af, op het juiste moment, om meer te gaan onderzoeken en ontdekken over zichzelf en over zijn plek in de wereld.

Wanneer het natuurlijke ik niet actief is en men aangepast leeft, kan de ziel niet vrij communiceren en niet vrij zijn boodschappen verspreiden. De cliënt verstaat

zichzelf niet meer. Als een mens te ver van zichzelf af komt te staan, kan de ziel zich zo ontkleed voelen dat er zielsverdriet ontstaat. Het verdriet raakt onbewust een diepe laag in de psyche van de mens. Zijn energie stagneert en hij komt tot niets meer. Zijn dagelijks leven wordt in zekere zin lamgelegd, hij kan minder in de buitenwereld functioneren, wordt op zichzelf teruggeworpen en dient de brij van herinneringen die niet verteerd zijn, te gaan verwerken.

Pas wanneer de depressie aan zijn eind is, gaat hij zichzelf weer beter herkennen en krijgt hij de mogelijkheid zijn natuurlijke waarde dieper te leven. Vervalt hij weer in zijn oude patroon, dan blijft depressie op de loer liggen.

**2. depressie in de manisch-depressieve diagnose:** bij depressie rondom manisch- depressiviteit is zelfafkalving een onderdeel van het menselijk proces geworden, terwijl overschatting aan de andere kant staat. ( zie basisstuk manisch depressiviteit)

**3. verschillen:** de 'gewoon' depressieve mens heeft doorsnee overschatting niet zo sterk uitgelijnd als de manisch-depressieve mens. De 'gewoon' depressieve mens is meer afgedwaald van zijn natuurlijk ik en van zijn besef wat hij nodig heeft om waardig te leven.

De depressie van iemand die manisch-depressief is, is gebonden aan een interactiespel tussen zelfafkalving en overschatting. Dat maakt dat hij door het hele proces als een elastiek in- en uitgetrokken wordt.

### **Manisch depressiviteit roept op tot...**

Manisch-depressiviteit roept op tot innerlijke zelfstandigheid. Belangrijk is dat men zichzelf centraal durft te stellen en zich gewaar is van zijn authentieke waarachtige plek in de samenleving.

Wie dit spoor moedig durft te volgen, zal manisch-depressiviteit op den duur niet nodig hebben, mits hij medestanders vindt die ook deze levenswijze hebben.

Degenen die zich met manisch-depressiviteit durven tonen, doen er verstandig aan een omgeving op te zoeken waar authentiek gedrag aanvaard wordt.

Verskil van visies kunnen uitgewisseld worden. Gespreksgroepen waar verschil in visie vanuit het hart gedeeld wordt, zijn opliftend voor mensen met manisch depressieve karaktertrekken. Het hart bemiddelt namelijk altijd tussen miskennis en negatieve hoogmoed. Plaatsen waar mensen zich ruitelijk bekennen, zijn heilzaam voor mensen die manisch- depressief van aard zijn.

Eenvoud en zelfaanvaarding hebben de kracht in zich om het natuurlijke ik royaal te bedelen!