

Manisch-depressiviteit basisstuk

Inleiding

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.

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 te ver naar buiten, waardoor iemands persoonlijkheid vluchtig is, alsof hij de essentie mist, of iemand zit zo naargeestig in zichzelf, dat het leven als een kwelling aanvoelt.

Marieke de Vrij heeft door de jaren heen regelmatig gesproken over manisch-depressiviteit. Het is van groot belang dat er meer informatie over manisch depressiviteit naar buiten komt, andersoortig en aanvullend van aard op wat 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 de 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, noch voor vandaag al willen zijn wat pas in de toekomst voldoende ontwikkeld is om getoond te worden. Je leeft vanuit de positieve hoge moed jezelf te zijn, zonder onderwaardering en zonder bovenwaardering.

2016 / manisch-depressiviteit basisstuk / copyright© Marieke de Vrij

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.

Marieke wil iedereen vrij laten om wel of niet in vorige levens te geloven. Doordat ervaringen van haar en van anderen op dit gebied zo waarachtig zijn, voelt ze zich wel verantwoordelijk om deze kennis naar buiten te brengen.

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

Naturel aanwezig zijn is leven vanuit eenvoud en zelfaanvaarding, met liefde voor jezelf. Wildgroei vindt plaats, wanneer het natuurlijk leven vanuit basale eenvoud en zelfaanvaarding losgelaten wordt. Er kunnen twee soorten vervormingen optreden. Aan de ene kant kan zelfmiskening plaatsvinden en aan de andere kant kan er negatieve hoogmoed optreden.

Voor een goede balans is het belangrijk om te accepteren waar je nu bent en naar buiten te durven komen met wat je nu kan. Niet onder je kunnen te gaan zitten en je ook niet beter voor te 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. Juist wanneer dit regelmatig gebeurt en er vervolgens weer in het midden wordt gecentreerd, kan de balans steeds makkelijker gevonden worden. Op den duur reageert men vaak minder geprikkeld.

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.

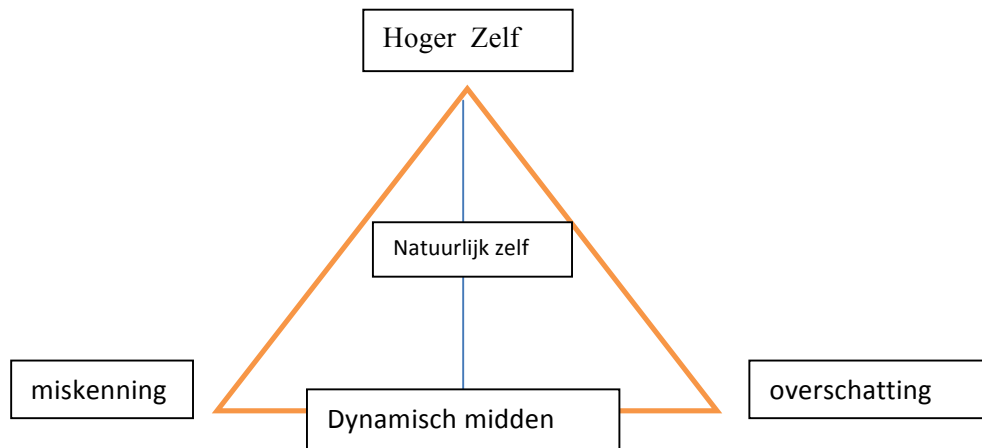
Wat kan een betrokkene aanbieden of doen?

1. De naamsoefening ² kan het natuurlijke ik helpen oproepen. Het leren uitspreken van het woord 'ik', zonder miskennis 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 zich van daaruit uit te drukken.

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 miskening 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 miskening 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

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 om te zetten.

5. 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.

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 precies om gaat. Iemand die zich niet van de wijs laat brengen door

miskeningen 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 er, naast dat wat er in je denken opkomt, ook beelden bij?

Bevoel waar de betrokkenheid precies uit bestaat. Bijvoorbeeld niet alleen 'ik ga graag met kinderen om', maar specifieker: '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 meer over worden gesproken om echt te gaan voelen waar het om gaat. Vaak werkt het evenwicht versterkend bij wat echt wezenlijk voor de persoon zelf is.

Naturel zijn en medicijngebruik

Het oefenen in naturel aanwezig zijn is geen vervanging voor medicijnen en behandeling, maar een ondersteuning.

Overal 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 tot natuurlijke zelfwaarde en zelfliefde doet er toe.

Wereldwijd

In Nederland komt bij 1 á 2 % van de bevolking manisch depressiviteit voor. Manisch depressiviteit is wereldwijd aanwezig, maar niet overal wordt bijgehouden in welke aantallen het voorkomt.

In culturen waarin kinderen gewaardeerd worden om wie ze zijn, een natuurlijk leven kunnen leiden en niet iets 'dienen' te worden komt minder manisch depressiviteit voor. Dat wil niet zeggen dat ouders die sterke verlangens hebben en uiten naar hun kind toe manisch depressiviteit bevorderen, omdat het ontstaan van manisch depressiviteit oudere wortels heeft. Echter als bij herhaling kinderen en volwassenen opgezweept worden tot een hogere prestatiedrang of dat ze op een andere manier aangezet worden om zich anders uit te drukken dan wie ze werkelijk zijn, kan wel een kiem gelegd worden voor manisch depressiviteit in iemands psyche. Het werkelijk ontstaan ervan gebeurt echter in langer tijdsbestek en behoeft meerdere incidenten.

Op steeds jongere leeftijd

Manisch-depressiviteit komt op steeds jongere leeftijd voor.

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. Jonge kinderen worden in deze tijd volwassener aangesproken dan voorheen, waardoor hun natuurlijk ik-besef ook sneller groeit naar een volwassen manier van kijken en reageren. Het manisch-depressieve proces komt daardoor ook vroeger tot uitdrukking.

Spiegeling maatschappij

In onze maatschappij leeft er veel rusteloosheid en onevenwichtigheid. Er is grote behoefte aan evenwichtsherstel.

In het manisch-depressieve proces zit ook het gevoel van ontredding verrat, 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, uit zelfmiskennis en negatieve hoogmoed te blijven én te komen tot natuurlijke zelfliefde. Dat scheidt veel rust in onrustige tijden.

Dat is niet alleen persoonlijk werk is, maar heeft ook een uitstraling op alle mensen in onze directe omgeving. Dit steeds meer in de vingers te krijgen scherpt aan op meer zelfliefde, maakt dat je beter de dynamiek van een ander snapt en geeft een ruimere blik op de wereld om je heen.

¹ www.devrijemare.nl : oefening evenwichtsherstel

zie ook: tijdschrift Vrij 9 pag. 16 t/m 18 oefening evenwichtsherstel in artikel 'Blijf in balans'

² www.devrijemare.nl : de Naamsoefening.

binnenkort verschijnt het nieuwe boek van Marieke de Vrij over de Naamsoefening.