

DE KWESTIE



„Deskundigen die je willen helpen met pillen en therapie bedoelen het goed, maar ze verkopen je een illusie”, stelt De Waal.
FOTO ANP/TH

OPINIE François de Waal

Een depressie creëer én genees je zelf

In Nederland krijgt één op de vijf mensen in hun leven te maken met een depressie. Voortijdig jaar werden er in ons land 8,7 miljoen antidepressiva (herhaal)recepten uitgeschreven. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) voorspelt dat deze mentale aandoening tegen 2030 wereldwijd de belangrijkste oorzaak is van ziektebelasting.

Er gebeurt een ramp in je leven. Je verliest je relatie, je werk, je kind, je vermogen (crypto), je reputatie (Ali B, Matthijs van Nieuwkerk), je huis of je lichamelijke gezondheid. Depressie heeft altijd met belangrijke verliezen te maken. Je gaat huilen, je wordt boos op het leven of God, je voelt je tekortgedaan, het is oneerlijk! Als je neigt tot optimisme, duurt dit weken of maanden en dan noemen we het 'verwerken'. Na een tijd droog je je tranen (van verdriet en woede) en ga je verder.

Aanleg

Als je aanleg hebt tot pessimisme, fatalisme, perfectionisme, zelfmedelijden, cynisme en/of doemdenken, dan kan je deze ramp veranderen in een depressie. Hoe? Door voortdurend tegen jezelf te zeggen, gillen en bulderen: Mijn HELE leven is kapot (dus niet alleen relatie, werk, enzovoorts)! Het komt NOOIT meer goed! En ten derde: het is ALLEMAAL mijn stomme

Blue Monday, de dag die te boek staat als de somberste van het jaar, dient zich komende maandag aan. Het heet een moeilijke dag te zijn voor hen met een zwaar gemoed. François de Waal kent het. „Depressie is een dwangmatige denkwijze die je alleen zelf kunt genezen.”

schuld! Als je dit voortdurend en extreem hard tegen jezelf herhaalt, liefst ook 's nachts, dan levert dat een voortdurende, extreme stress op. Je lichaam en kop kunnen uiteindelijk niet tegen deze stress en je explodeert.

Kortsluiting. Je kan niet meer stoppen met huilen, kermen, stuip trekken, smeken om hulp en druk en gejaagd doen.

Als je zeker weet dat het niet erger kan worden, wordt het erger. Na de explosie komt de implosie, de echte depressie. Na veel huilen kan je niet meer huilen. Je praat niet meer, eet niet meer, vrijt niet meer, je verplaatst je niet meer. De explosie is: het huis/mijn leven staat in brand! De implosie is: het huis/mijn leven is afgebrand. Je bent verslagen, einde oefening, game over, laat me maar.

Deze wanhoop levert een ondraaglijke, hersenkrakende pijn op en uiteindelijk weet jij zeker dat je deze pijn maar op één manier

kan stoppen: zelfmoord. Alcohol, drugs, Netflix - al die dingen helpen niet meer.

Nu heb je twee problemen. Het eerste probleem is het verlies van alles van waarde: relatie, werk, enzovoorts. Het tweede probleem is de depressie, en die is erger dan het eerste probleem. Alle energie die je nodig hebt om het eerste probleem op te lossen, wordt opgeslorpt door het tweede probleem.

Dwangmatig

Ik ga nu iets belangrijks zeggen: wij creëren onze depressie onbewust. We doen het niet expres, dus geen verwijt, schuld of schaamte. We weten niet wat we doen. Maar goed, we doen het wel. Daarom noem ik depressie een dwangmatige denkwijze.

Deskundigen die je willen helpen met pillen en

therapie bedoelen het goed, maar verkopen je een illusie. Wat ik zeg lijkt liefdeloos, maar wat zij doen is je verantwoordelijkheid afpakken, beledigend, en dat is pas liefdeloos. Sta open voor alle hulp, maar jij gaat jezelf helpen.

Bewust worden

De oplossing van depressie is om, zodra je dat kan, bewust te worden van de oorzaak: die onbewuste gedachten met HELE, NOOIT en ALLEMAAL. Die de depressie hebben gecreëerd en continuëren. Word je bewust van je automatische, negatieve, overdreven, hysterische, zelfdestructieve, onrealistische, depressieve gedachten.

Deze oplossing heet tegenwoordig deftig *mindfulness*: steeds opnieuw bewust worden van je onbewuste, veelal negatieve gedachten. Mijn moeder noemde dit zelfbeheersing en mijn oma zei dat ik tot tien moest tellen. Als jij niet de baas bent over die depressieve gedachten, dan zijn die depressieve gedachten de baas over jou.

François de Waal is journalist, tv-maker, jurist, ervaringsdeskundige en auteur van *Depressie, de dwangmatige denkwijze*

