

Weet jij wat je met je leven wilt?

In het tijdschrift Psychologie van Maart 2010 las ik een kort artikel over een breinpacemaker tegen depressie. De volgende zin in het artikel trof mij: "Paradoxaal genoeg weten ze niet wat ze met hun leven aan moeten als hun stemming opeens verandert." Ik vond dit een intrigerende zin. Door de breinpacemaker wordt een diepe hersenstimulatie tot stand gebracht waardoor bij een groot deel van de patiënten de depressieve gevoelens verdwijnen. Echter met het gevolg dat deze mensen niet meer weten wat ze met hun leven aan moeten van- gen. En ik vroeg me af, als je het omdraait, is dit misschien een van de redenen waarom mensen depressief kunnen raken, omdat ze niet weten hoe ze hun leven in moeten richten?

Het is natuurlijk een beetje het kip en het ei verhaal, wat was er eerst. Dat is nu niet de vraag. De vraag is: wat doe je met je leven en als je dat niet weet, kun je daar dan depressief van raken? Volgens mij is het antwoord JA.

Want stel je nu eens voor dat je niet een duidelijk doel voor ogen hebt in het leven, dat het leven je, zeg maar, overkomt. Dat je een onbestemd gevoel hebt van het zou anders kunnen, maar ik weet niet hoe? Of dat je het leven leidt zoals je dat is voorgedaan door je ouders, je systeem van herkomst, en dat zo'n leven absoluut niet bij je past, maar omdat je (onbewust) loyaal bent aan je herkomst, toch dat leven leidt. In mijn ogen zijn dit allemaal oorzaken waardoor je depressief kunt raken. De depressie is dan eigenlijk een vertaling van het gevoel dat je niet goed weet wat je met je leven moet gaan doen. EN omdat je het niet weet, wellicht wel hard op zoek bent naar een antwoord, raak je somber, in een dipje en uiteindelijk gedeprimeerd, omdat je "het" maar niet kunt pakken. Een vicieuze cirkel dus. Het spreekt voor zich dat niet iedere depressie zo tot stand komt, maar ik vermoed dat een groot deel van de depressieve klachten zo wel tot stand komt.

Onvrede met je leven, het anders willen maar niet weten hoe, in een maalstroom leven die je niet wilt, het leven van een ander leiden, etc.. Het is belangrijk om zelf het heft in handen te nemen, zelf de regie te hebben en dus zelf uit te zoeken wat jij wilt met je leven en daarin stappen te zetten, zodat je verder kunt en waardoor je kunt bouwen aan een leven en een toekomst zoals jij dat voor je ziet. Een leven dat voldoet aan jouw persoonlijke verlangen.

Redenen genoeg dus om uit te zoeken wat jij nu eigenlijk met je leven wilt, zodat je de somberheid, het dipje en uiteindelijk de depressieve klachten op een afstand houdt. Mensen die zelf het roer in handen nemen weten namelijk heel goed wat ze met hun leven willen !!