

Weg uit
**MANISCH-
DEPRESSIEVE**
levenspatronen

Dick Tom

Vision

Uitgeverij - Groningen

Copyright © 2007: Vision Uitgeverij
Auteur: Dick Tom
Illustraties binnenwerk: Dick Tom
Omslag ontwerp: Buitenspel, Meppel

Eerste druk: september 2007

Uitgave:
Vision Uitgeverij
Postbus 70.077
9704 AB Groningen
Nederland
info@visionuitgeverij.nl
www.visionuitgeverij.nl

ISBN 978-90-75613-42-1
NUR 707

*Voor tekstvermeldingen is gebruik gemaakt van de vertaling van het
Nederlands Bijbelgenootschap (NBG) van 1951.*

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar
gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke
andere wijze ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.
No part of this work may be reproduced in any form by print,
photoprint, microfilm or any means without written permission of
the publisher.

**Waar wetenschap stopt
gaat geloof verder.**

**‘Wanneer Hij komt, de Geest der Waarheid,
zal Hij u de weg wijzen tot de volle waarheid.’
(Johannes 16:13)**

Voor Francien:

'Altijd was... heel lang'

*altijd...
vuurde je me aan
om door te gaan*

*altijd... was daar
je arm om een schouder
die troost in het niet*

*altijd was heel lang
voor pijn voor verdriet*

*altijd was jij er,
bedankt daarvoor.*

Dick

Inhoud

Voorwoord	13
Inleiding	21
1 Jouw gedachten zijn onderworpen aan je wil	27
2 De manische en de depressieve stemmingen	41
3 Reacties en houdingen	57
4 De pijn achter onze reacties	81
5 De kern van de zaak aangepakt	91
6 De kracht van de 'ware liefde'	101
7 De ziel en onze relaties	121
8 Disharmonie in de ziel	137
9 Blokkades van de ziel	151
10 De innerlijke mens bevrijd	173
11 Manisch-depressieve levensvormen	207
12 Erfelijkheid en determinatie	219
13 De wil, het stuur van ons schip	235
Verklarende woorden	251

...❖ Na vijftig levensjaren

Toen ik aan het eind van mijn middelbareschooltijd, op zeventienjarige leeftijd, eens een hele tijd erg depressief was, ging ik er uiteindelijk mee akkoord om naar de huisarts te gaan. Men vertelde mij dat ik een stof in mijn hersenen zou hebben, die me depressief maakte en... daar waren medicijnen voor.

Toen ik die middag voor het eerst die medicijnen slikte was het of ik op rozen liep. Ik wist meteen, dat kan niet waar zijn. De depressie weg zonder dat er iets in mijn omstandigheden en levenshouding was veranderd? In mijn eentje concludeerde ik toen al: depressie is geen ziekte maar een levenshouding.

Jaren later, tijdens mijn theologie studie – ik herinner mij dit nog als de dag van gister – maakte ik met God een afspraak zo in de zin van: ‘Als U mij helpt mijn depressies te overwinnen, zal ik aan iedereen die dat wil en die daar ook last van heeft, vertellen hoe dat is gegaan.’

Nu ik achterom kijk is dat zeker gebeurd.

Toen ik echter toch in een inrichting werd geplaatst, voelde ik me verder van de weg af dan ooit.

Diagnose: Ongeneeslijk manisch-depressief.

Prognose: Elk jaar een poosje ‘opgenomen’.

Maar de Heer wilde een andere weg. Via een vriend kwam de eerste hulp. We spraken en baden samen. Hij nam me 's zondags mee naar een samenkomst. In die tijd leerde ik de beginselen inzake werkingen in mijn lichaam, ziel en geest en inzake de werking van de kracht van de Heilige Geest.

Dit paste ik meteen toe in de inrichting, met name in het contact met mijn 'medepatiënten'. Eén van hen, een boom van een kerel met 'godsdienstwaanzin', die bovendien heel agressief was, lag de hele dag alleen in een kamertje, onder een spanlaken.

Met hem kon ik zo praten en bidden dat de verpleging tijdens de maaltijd het spanlaken losmaakte en ik hem mocht voeren. Zij stonden dan altijd door een ruit in de deur dit 'wonder van rust' – ongemerkt voor de patiënt en mij – te observeren. Tot op de dag dat tijdens zo'n ontbijt de behandelend psychiater op de zaal kwam.

Hij werd, zonder dat dit mijn bedoeling was, ooggetuige van dit 'experiment' en was woedend. Ik werd onmiddellijk op zijn kamer ontboden. Nooit vergeet ik die kamer. Achter zijn bureau stond een levensgroot borstbeeld in wit gips: 'Jezus met de doornenkroon'.

De arts vroeg me waar ik de brutaliteit vandaan haalde om zoiets te doen. Ik wees alleen op het borstbeeld achter hem. Op staande voet was ik ontslagen. Mijn bijbel, gitaar en wat andere spullen werden in de hal gebracht. Ik mocht zelfs niet meer naar de zaal om afscheid te nemen van mijn 'medepatiënten'. Nooit heb ik meer één voet gezet in een inrichting, althans voor mezelf.

De eerste cliënt die ik later in mijn eerste baan als maatschappelijk werker bij de Reclassering in Arnhem buiten mijn kantooruren moest bezoeken, was een manisch-depressieve man, die opgenomen was in een inrichting.

Zo ontrolde zich een lange weg onder de donkere levenswolken
vandaan, uit mijn manisch depressieve levenspatronen.

God gaf mij een vrouw en drie kinderen. Aan hen wil ik dit boek
opdragen met een diepe dankbaarheid in mijn hart, dat God mij
in hen een grote steun heeft gegeven om steeds weer met hen de
goede richting te kiezen en verder te gaan. Nog één opmerking tot
slot. Een gedachte over mijn eigen levenshouding, die ik me als
zeventienjarige steeds weer voor hield, in die tijd:

'Keer je naar de zon, dan ligt de schaduw echt achter je!'

Voorwoord

...❖ Stop depressie en manische depressie

Stoppen met depressie? Kan dat? Dan moet je zeker wel veel medicijnen blijven slikken? Dat zou je wel denken, maar niets is minder waar, dat zal blijken! Ik wil je uitdagen om vier algemeen aanvaarde leugens op het gebied van manische depressie in te wisselen voor vier waarheden. Dat is wel een heel proces, vooral in je denken, maar dit boek wil je daar bij helpen.

Vier leugens

1. Manische depressiviteit is een ziekte.
2. Manische depressiviteit is ongeneeslijk.
3. Manische depressiviteit is erfelijk bepaald.
4. Er is geen onderscheid tussen de ziel en de geest van de mens.

Vier waarheden

1. Manische depressie is een vorm van gedrag.
2. Gedrag is nooit ongeneeslijk en altijd te veranderen.
3. Gedrag is nooit via de genen erfelijk overgedragen.
4. De mens heeft een ziel en een geest.

De diagnose manisch-depressief, borderline, ADHD, ME, of welke lettercombinatie dan ook, waarmee het gedrag van iemand

een etiket krijgt opgeplakt, prikt je vast. Je kunt er geen kant mee uit. Je wordt als ongeneeslijk ziek bestempeld. Je moet er maar mee leren leven. De Bijbel spreekt heel andere taal. Jij hebt een geest. Die geest biedt jou ongekende mogelijkheden om innerlijke kracht te ontvangen. Door die kracht kun je die voortdurende stemmingswisselingen overwinnen en zelfs stabiel worden.

Jij denkt zeker: Ja, dat zijn mooie woorden, maar wat heb ik er aan? Zeker als je weet hoe complex deze innerlijke gesteldheid is en in hoeveel verschijningsvormen dit in het dagelijks leven van de doorsnee Nederlanders voorkomt.

'Doch wanneer Hij komt, de Geest der waarheid, zal Hij u de weg wijzen tot de volle waarheid...' (Johannes 16:13)

Helemaal jezelf kunnen zijn, puur en echt, geen innerlijke blokkades of complexen die je in de omgang met mensen in de weg staan, die volle waarheid in ons gedrag en onze houding, wie zou dat niet willen? Daar voor willen gaan in onze hulpverlening, zonder afgeremd te worden door allerlei medische ballast en vooroordelen.

Op één van de meest opvallende medische misvattingen wil ik hier al even ingaan. Het feit dat de ziel en de geest van de mens in de psychische hulpverlening en literatuur over één kam geschoren worden. Dit is mijns inziens een van de meest fnuikende feiten voor een effectieve hulpverlening aan mensen die lijden aan manisch-depressieve stemmingswisselingen.

Hoe kan men op adequate wijze hulp verlenen bij innerlijke problemen en daarbij de helft van de innerlijke mens, de geest, buiten beschouwing laten? Juist om tot die volle echtheid te komen, vrij van innerlijke blokkades, remmingen, angsten en complexen,

heb je de mogelijkheden nodig die jouw geest je biedt, om innerlijk werkelijk tot vernieuwing te komen. Dat is de volle waarheid over dit onderwerp!

Ik wil twee opmerkingen maken over die volle waarheid, die ogenschijnlijk met elkaar in strijd zijn:

1. Effectieve hulp verkrijgen of verlenen zal je nooit lukken zonder de kracht van de heilige Geest toe te laten in jouw geest.
2. Veel mensen hebben juist innerlijke problemen vanuit en door hun 'geloofsleven'.

Dit is het spanningsveld waarbinnen we de manische depressiviteit zullen bespreken.

Eén ding is zeker

Jouw lichaam, ziel en geest zijn in een onverbreekelijke voortdurende wisselwerking met elkaar verbonden.

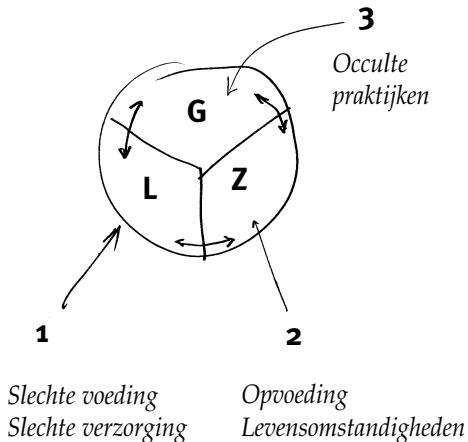
In de moderne psychologie en psychiatrie wordt dit, voor zover mij gebleken is, nergens erkend. Laat staan dat dit gehanteerd wordt voor de aanpak van innerlijke problemen, waaronder de problemen van de manische depressiviteit een zo grote plaats innemen. De Bijbel leert in vele geschiedenissen, profetieën en brieven, dat God de mens juist met het oog op een gezond en stabiel innerlijk leven, binnen het lichaam, een ziel en een geest gegeven heeft.

In dertig jaar van hulpverlening bleek mij steeds weer dat heel veel mensen, die om hulp kwamen, met een vorm van deze eideloze schommelingen in hun stemmingen te kampen hadden. In die tijd werd mij duidelijk:

- alle mensen die 'manisch-depressief' reageren, hebben in meerdere of mindere mate ook te lijden onder slaapproblemen.
- veel mensen met slaapproblemen, hebben deze problemen vaak mede wegens een 'manisch-depressief' gedragspatroon.

Er bestaat dus kennelijk een verband tussen bepaalde slaapproblemen en manisch-depressief gedrag. Problemen die specifiek samenhangen met slecht slapen beschreef ik in mijn boek 'Goed slapen kan iedereen'.

Ter afperking van het onderwerp, eerst een paar algemene opmerkingen vooraf over de verschillende soorten oorzaken van het ontstaan van manisch-depressief gedrag. Gelet op het merendeel van al deze oorzaken, kunnen we drie groepen onderscheiden, te weten oorzaken betreffende het lichaam, de ziel en de geest van de mens.



1. Lichamelijke (L) oorzaken: onder andere onjuiste en/of onvolledige voeding.
2. Zielse (Z) oorzaken: opvoeding en levensomstandigheden.
3. Geestelijke (G) oorzaken: onder andere occulte activiteiten.

De oorzaken onder punt twee genoemd, namelijk opvoeding en levensomstandigheden, kies ik als het onderwerp van dit boek. De oorzaken genoemd onder punt 1 en 3 vallen daardoor buiten het bestek van ons onderwerp.

Hier volgt meteen al de eerste uitdaging aan jouw persoonlijk adres:

‘En Hij, de God des vredes, heilige u geheel en al, en geheel uw geest, ziel en lichaam moge bij de komst van onze Here Jezus Christus blijken in allen dele onberispelijk bewaard te zijn. Die u roept, is getrouw; Hij zal het ook doen.’

(1 Tessalonicenzen 5:23,24)

❖ **Nog een persoonlijk getuigenis**

‘Toen ik een kind was, sprak ik als een kind, voelde ik als een kind, overlegde ik als een kind. Nu ik een man ben geworden, heb ik afgelegd wat kinderlijk was.’ (1 Korintiërs 13:11)

Als ik toen geweten had wat ik nu wist, dan... Ja, zo zit het leven in elkaar. Zelf had ik jarenlang last van manisch-depressieve stemmingswisselingen. Tijdens mijn studententijd was ik vaak perioden zo overactief dat ik regelmatig van de nacht een dag moest maken vanwege de overvloedige energie.

Als ik toen geweten had wat ik nu wist, dan... Ik werd een keer opgenomen voor een tiendaagse slaapkuur. Soms was ik zo depressief dat ik zei: ‘Ik ben levend dood’ en: ‘Was ik maar dood.’

Als ik toen geweten had wat ik nu wist, dan... Bij een tweede opname vanwege manisch overactief zijn, klonk de diagnose: ongeheel ziek! Prognose: elk half jaar een opname van een maand.

Tegen een behandelende psychiater heb ik toen de uitspraak gedaan: ‘Bind mij nu vast onder een spanlaken, wacht veertig jaar, dan zal ik op dat moment meteen de stap doen die u mij nu verhindert.’

Gelukkig heeft God met Zijn hulp geen veertig jaar gewacht. Als men mij vroeg: 'Wat wil je later gaan doen voor de kost, als je ontslagen bent uit de inrichting?' dan antwoordde ik steevast: 'Maatschappelijk werk bij de reclassering.'

Men keek mij dan wat meewarig aan, met een opmerking in de zin van: 'Dat zou wel mooi zijn, dan zou je jezelf wel héél goed gereclasseerd hebben.' Ik geloofde in die tijd echter rotsvast in de woorden:

'De Geest des Heren Heren is op mij, omdat de Here mij gezalfd heeft; Hij heeft mij gezonden om een blijde boodschap te brengen aan ootmoedigen, om te verbinden gebrokenen van hart, om voor gevangenen vrijlating uit te roepen en voor gebondenen opening der gevangenis.' (Jesaja 61:1)

In de inrichting kreeg ik bezoek van een vriend die met mij bad. Hij organiseerde ook vervoer voor mij om naar een samenkomst te kunnen gaan. In die dienst bad men met mij volgens de Bijbelse principes, die ik zelf geloofde en die ik zojuist citeerde.

Vrijwel direct daarna werd ik ontslagen uit de inrichting – zoals ik al vertelde – en... kreeg werk bij de reclassering in Amsterdam. Gevangenis in, gevangenis uit. Intenser in de problemen duiken was haast niet mogelijk.

Later ben ik bij de rijksoverheid als personeelsconsulent gaan werken en was daarbij verantwoordelijk voor de personeelsbegeleiding in vier verschillende provincies om te eindigen met een landelijke aanstelling voor de werving, selectie en vorming van het middenkader van de overheidsdienst waar ik voor werkte.

Als God een mens herstelt in zijn relaties doet Hij dat goed. Hij kent geen half werk!

'En Hij, onze Here Jezus Christus, en God, onze Vader... trooste uw harten, en make ze sterk in alle goed werk en woord.'
(2 Tessalonicenzen 2:16)

Mijn vrouw heeft daarin ook een grote rol gespeeld in de veertig jaar dat ze nu met mij getrouwd is. Samen zijn we nu al meer dan twintig jaar fulltime aan het werk in zending en gemeentebouw.

Dit schrijf ik ter bemoediging voor een ieder die onder deze stemmingswisselingen lijdt. Als God mij kon helpen kan Hij dat zeker ook jou! Bij Hem is geen aanzien des persoons, zeker niet als het gaat om werkers in Zijn wijngaard.

'Maar hiertoe is mij ontferming bewezen, dat Jezus Christus in de eerste plaats in mij zijn ganse lankmoedigheid zou bewijzen tot een voorbeeld voor hen, die later op Hem zouden vertrouwen ten eeuwigen leven.' (1 Timoteüs 1:16)

Ik bid dat jij door het lezen van dit boek jouw vertrouwen op Hem gaat stellen bij het overwinnen van manische depressies. En als je er zelf geen last van hebt, help dan anderen hun vertrouwen op God te stellen, op de weg naar de overwinning over manische depressies.

Manisch-depressieve stemmingswisselingen zijn verwoestend voor alle intermenselijke relaties. Ik kan je echter verzekeren, dat de weg naar de overwinning, voor iedereen openstaat.

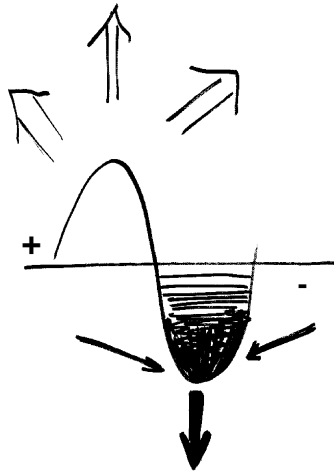
Inleiding

'Wat buigt gij u neder, o mijn ziel, en zijt gij onrustig in mij? Hoop op God, want ik zal Hem nog loven, mijn Verlosser en mijn God!' (Psalm 42:6)

'Steeg ik ten hemel – Gij zijt daar, of maakte ik het dodenrijk tot mijn sponde – Gij zijt er.' (Psalm 139:8)

Dat eindeloos onrustig zijn in je ziel, daar zitten dagelijks honderden mensen in je directe omgeving mee. Ze zijn afwisselend 'himmelhoch jauchzend und zum Tode betrübt' (*hemelhoog juichend en ten dode bedroefd*).

Als je daar last van hebt, leef je met een kwelling die je niet zomaar kunt stoppen of ontlopen. Dit heeft zijn invloed op jouw leven van elke dag. Het bepaalt je reacties op omstandigheden en mensen. Je werkprestaties lijden eronder. Zelfs levensrelaties komen erdoor onder druk te staan.



Diepe depressie, nergens meer een uitkomst zien, dood willen zijn. En dan weer, zonder dat je er iets van begrijpt, dat intens opgejaagde gevoel. Uren wakker liggen, glashelder zijn en toch... 'Manisch-depressief' is het stempel dat men op jou drukt.

Ongeneeslijk, ook dat nog! Je moet er maar mee leren leven, er zijn heel goede medicijnen, enzovoort enzovoort!

'Ongeneeslijk ziek', consequentie: elk jaar een opname van een paar maanden? 'Ongeneeslijk ziek?' Een dubbele leugen!

Er is een oplossing voor al deze reacties, die in de volksmond, mede onder invloed van de medische wereld, met 'manisch-depressief' worden bestempeld.

Ja, er is een oplossing waar je zelf aan kunt werken en die je zelf kunt bereiken door dagelijks met de kracht van Gods Geest aan je eigen houding te werken. Dat is, als je zelf aan deze wisselende stemmingen lijdt, eigenlijk niet te geloven!

Je zult bij het lezen van dit boek ontdekken, waardoor deze golven in jouw stemming kunnen ontstaan en hoe je ze kunt hantieren en kunt laten afvlakken! Bij dit alles ga ik uit van een Bijbels mensbeeld.

- Jij bent net als alle mensen, of ze geloven of niet, geschapen naar Gods beeld en gelijkenis, want God gaf jou een lichaam, een ziel én een geest.

Het is ongelooflijk te zien hoe vaak de Bijbel spreekt over de reacties van mensen, die wij in deze tijd 'manisch-depressief' zouden noemen. Altijd weer wordt in deze gevallen óók geschreven over de werking van de geest in de mens en de invloed, die daarvan uitgaat op het gedrag.

Je zult ontdekken dat je een definitief einde kunt maken aan die, naar jouw mening haast onontkoombare, steeds weer terugkeren-

de golven van depressiviteit en manie. En dat zonder daarbij helemaal afhankelijk te moeten zijn van de werking van antidepressiva en kalmerende middelen.

Met tekeningen wil ik stap voor stap duidelijk maken wat er in de mens omgaat en wel in het bijzonder in zijn ziel. Doordat je de oorzaken van die stemmingswisselingen gaat begrijpen, zul je in de loop van het verhaal in staat zijn deze aan te pakken en de gevolgen ervan te overwinnen. *Als je dat tenminste wilt!*

Dit boek heeft echter niet alleen tot doel dat jij, die dit leest, geholpen wordt, maar ook dat je in staat zult zijn anderen te helpen in hun depressies! Dit zal juist mogelijk zijn door wat je zelf overwint en bereikt op dit punt!

In het laatste hoofdstuk wil ik door middel van de tekening 'Roer-ganger naast God' en de toelichting daarbij, duidelijk maken hoe God met Zijn Geest ons helpt, om in al onze druk, die we dan doorzien en begrijpen, de kracht te ontvangen om tot overwinning te komen over elke depressie en dat gevoel van mateloos opgejaagd worden.

'Zodat wij hen, die in allerlei druk zijn, troosten kunnen met de troost, waarmede wijzelf door God vertroost worden.'

(2 Korintiërs 1:4)

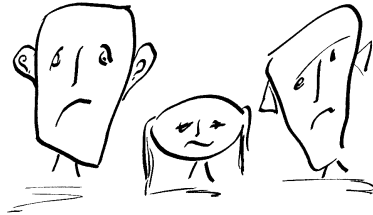
Als je wilt is het mogelijk. Waar een wil is, is een weg, een weg om zelf uit deze uitzichtloze fnuikende instabiliteit te komen en anderen daarbij te helpen! Maar... elke weg begint met de eerste stap.

❖ Mijn 'hoofd'-personen

Als je eens wist hoeveel mensen op dit moment, in meerdere of mindere mate, steeds maar weer depressief zijn... Ik bedoel nu niet 'een beetje depri' maar echt zò depressief dat alles in hun ogen donker lijkt, uitzichtloos. Alles lijkt zinloos en hun leven

zien ze niet meer zitten. En toch is er hoop en kun je afkomen van die depressieve perioden, die steeds maar weer terugkeren!

In de jaren waarin ik met mensen sprak, om met hen uit deze problemen te komen, hoorde ik veel opmerkingen, ervaringen en tegenwerpingen. Deze waren voor mij vaak een waardevolle stimulans, om mijn gedachten helder en scherp over de tafel te krijgen. Vele van deze opmerkingen wil ik je niet onthouden. Daarom wil ik door middel van een aantal 'hoofd'-personen zo nu en dan bepaalde gedachten uit al die gesprekken naar voren brengen. Stel je maar voor dat tijdens mijn schrijven enkele van die personen over mijn schouder meelesen. Ik noem deze personen mijn 'hoofd'-personen, omdat ze allemaal vanuit een bepaalde stemming in hun 'hoofd' reageren.



Bepaalde 'hoofdzaken' zijn de oorzaak van hun depressieve of manische stemming en vanuit deze stemming reageren ze op wat ik schrijf. Meestal zullen ze zich rustig houden, maar zo nu en dan zullen zij het niet laten om – ongevraagd – mij te interrumperen en hun commentaar te geven. Ik zal ze steeds bij name noemen, zodat je altijd duidelijk weet uit welke stemming, of vanuit welk verleden ze reageren. Soms zullen ze iets beamen, soms zullen ze mij tegenspreken en dan weer eens om verdere toelichting vragen. In dat geval zal ik daar altijd op ingaan. Op deze manier kun je kennis nemen van dat wat er in vele voorgaande gesprekken naar voren werd gebracht.

Deze 'hoofd'-personen wil ik hier aan je voorstellen. Als jij jezelf in deze personen herkent kun je, als je dat wilt, telkens als er één

aan het woord is, jezelf invullen. Ik stel ze alleen maar voor zonder een specifieke leeftijd. Achter hun naam vermeld ik de stemming van waaruit ze reageren. Deze stemming hebben zij vanaf de eerste tot de laatste keer dat ze mij interrumperen.

Let even op

Enkele houdingen in mijn hoofdpersonen komen zowel bij mannen als bij vrouwen voor. De ene keer is de depressieve persoon die mee gaat praten een vrouw en zal ik over 'Depi' schrijven als een vrouw en haar met 'haar' aanduiden. In een volgend gesprek kan de depressieve persoon die meepraat een man zijn en zal ik over 'Depi' schrijven als een man en dus over 'hem' spreken.

Hoofdpersonen met bepaalde 'stemmingen':

- Manus verkeert in een manische stemming
- Depi is depressief
- Adé altijd ongelooflijk energiek en druk
- Emmé altijd moe en uitgeput
- Bordelina heeft sterk wisselende stemmingen, is impulsief, weinig zelfvertrouwen, onzeker in relaties

Hoofdpersonen met problemen op het gebied van eten en drinken:

- Boulia heeft problemen met de inhoud van de koelkast
- Anora heeft problemen met de inhoud van de koelkast
- Eufora ziet alles overdreven van de zonnige kant
- Alko heeft problemen met de drank
- Bordelina heeft soms last van impulsief eetgedrag en is bovendien vaak geldverkwistend

Hoofdpersonen met seksuele problemen:

- Incèsja met haar werd incest gepleegd
- Mastur hij heeft problemen met eigen seksualiteit

Deze groep 'hoofd'-personen is duidelijk in drie groepen onderverdeeld en zou ik nog verder kunnen uitbreiden. Toch wilde ik hun aantal niet te groot laten worden en blijf daarom bij de bovengenoemde personen. Ze hebben echter allemaal regelmatig last van langere perioden van diepe depressiviteit; afgewisseld met die vreemde, vermoeiende, energievolle manische perioden waarin ze overactief zijn! Vaak wilden er meer dan één persoon reageren maar dan maakte ik een keuze uit de meest relevante reacties.