

Hoofdstuk 1

De eigenschappen van mensen met een depressie of Burnout

Er zijn een aantal belangrijke eigenschappen die je ziet bij mensen met depressie- of Burnout klachten, waarvan hier een opsomming:

1. Al op jonge leeftijd beginnen met serieus over het leven na te denken en te piekeren, al zo rond je 7e levensjaar of vroeger.
2. Een emotioneel verstoorde pubertijd of het zelfs compleet ontbreken ervan.
3. Niet goed langdurig alleen kunnen zijn of jezelf juist isoleren van de wereld.
4. Jezelf tegenover iedereen willen bewijzen en perfectionistisch gedrag.
5. Problemen ondervinden met autoriteit en autoritaire personen.
6. Geen warmte ontvangen of accepteren van de (stief)ouders en verdere omgeving.

Wanneer mensen zichzelf hierin herkennen wil dat dus zeggen dat ze in hun jeugd van één of beide ouders het gevoel kregen dat ze het nooit goed genoeg deden, of zelfs niet goed genoeg waren.

Deze situatie noemen wij in de Niranam filosofie het “gevoelsmatig ongewenste kind”. Ik zeg hier met nadruk “gevoelsmatig” want het is niet werkelijk zo, maar het is een gevoel en het signaal dat je kreeg van het gedrag van één of beide ouders in je jeugd.

Een aantal voorbeelden van situaties die dit gevoel bij een kind kunnen veroorzaken:

Een scheiding van de ouders, waardoor het kind niet de aandacht krijgt die het verdient en ook emotioneel gesproken nodig heeft. Zie ook het PAS-syndroom later in dit boek.

Een broer, zus of ouder die door ziekte of handicap meer aandacht en verzorging krijgt of nodig heeft. De houding die de ouders dan aannemen is: jij red je toch wel want jij bent gezond!

Een zus of broer die “voorgetrokken” wordt door de ouders omdat hij of zij beter kan leren en zich beter ontwikkelt dan jij, waardoor die persoon

meer waardering krijgt. Jij krijgt dan het gevoel alsof je minder waard bent, of zelfs een loser.

Ouders die er vrijwel nooit zijn door werk, scheiding of andere verplichtingen. Een zeer groot probleem bijvoorbeeld bij veel tweeverdieners in deze slechte economische tijd waarin wij zitten.

Ouders die door omstandigheden zelf niet goed functioneren, depressief zijn, of op andere wijze ziek zijn of beperkt in hun opvoedmogelijkheden.

Emotioneel slecht ontwikkelde of hun eigen emoties onderdrukkende ouders. Binnenvetters.

Ouders die de dupe waren van agressie, mishandeling of misbruik in hun leven, of in het gezin waarin zij opgroeiden. Streng of streng religieuze ouders. In de praktijk vaak de oorzaak van onderdrukte emoties.

Dit zijn de meest voorkomende oorzaken die het jeugdige kind de indruk geeft dat het nooit goed genoeg is, of dat wat het doet nooit goed genoeg is. Het gevolg hiervan is dat het kind in kwestie veel moeite gaat doen om alsnog de aandacht te krijgen van de ouders, hetgeen in de praktijk helaas averechts werkt. Je ziet dan dat veel kinderen het label ADHD krijgen en al heel snel wordt er dan

naar medicatie gegrepen. Ook zie je dat kinderen dan soms in een tehuis of internaat voor moeilijk opvoedbare kinderen terechtkomen, omdat ze voor de ouders onhandelbaar werden in hun drang naar aandacht, hetgeen ook ondergetekende aan den lijve heeft ondervonden. Je ziet dat dit dwangmatige gedrag niet afgeleerd wordt in de pubertijd en het is ook niet voor niets dat de mensen waarvan iedereen denkt dat ze het beste presteren, juist als eerste uitvallen met een depressie of Burnout. Dat wordt veroorzaakt door die enorme bewijsdrang die van binnenuit komt. Dit is absoluut onbewust aangeleerd gedrag, waar ik in de volgende hoofdstukken nog op terug zal komen.

Ik zal in de volgende hoofdstukken punt voor punt dieper ingaan op de eigenschappen van een dergelijk persoon en waar de oorzaken van zijn / haar gedrag liggen.