

Inleiding

De troosteloze bomen staan van zonneschijn te dromen is de aanzet van een gedichtje van een onbekende dichter. Voel jij je ook soms als die bomen, lijdend onder de droefheid van je bestaan, gebukt onder zorgen of problemen, dromend van een betere toekomst voor jezelf of je naasten? Heb je het gevoel dat je veel meer uit je leven zou willen halen dan je nu doet? Ben je ontgoocheld, ontmoedigd, depressief? Put je geen kracht meer uit je relatie maar wordt deze eerder een bron van frustratie en pijn? Heb je het gevoel dat er teveel op je afkomt, je overvraagd bent en word je daar zo moe van? Voel jij je ongelukkig gaande van een vage innerlijke ontevredenheid tot een gevoel van verdriet zo intens dat het pijn doet?

Een depressie is een krachtig signaal van je lichaam en geest. Een teken dat het tijd is om zaken anders aan te pakken. Dat je niet leeft op de manier waarop je zou willen of moeten leven om je goed te kunnen voelen. Dat je over je grenzen gaat. In die zin heeft een depressie heel wat te vertellen. Je wordt verplicht 'aandacht' te geven aan je leven en wel op een heel speciale, indringende, diepgaande manier. Doe je dit niet of niet voldoende dan krijg je vroeg of laat de rekening opnieuw gepresenteerd tot je wel luistert. Iedere depressie is anders, iedere mens is anders, je kan nooit zomaar vergelijken. Een vriend/dichter noemde een depressie 'de allerindividueelste uitdrukking van het allerindividueelste verdriet'.*

Iedereen heeft zijn eigen verhaal, zijn story of her/his life maar de essentie blijft gelijk. Soms kan je weinig doen en moet je je verdriet kunnen toelaten, bij de dood van een geliefde bijvoorbeeld. Soms spelen heel andere factoren. En soms moet je inderdaad ziek worden, een depressie of een zware lichamelijke aandoening krijgen, om je te doen inzien dat je niet zomaar op deze manier verder kan. Dat je het beste bepaalde veranderingen invoert in je leven, gaande van het nemen van bepaalde kleine beslissingen tot het zetten van drastische stappen. De meeste mensen denken dat een depressie iets is wat hen zomaar overkomt. Ze hebben het ook allemaal niet zien aankomen. Een depressie kan acuut optreden maar meestal sluipt ze gemeen binnen zelfs zonder dat je er veel erg in had. En zo beland je in een neerwaartse spiraal.

* Naar analogie met Willem Kloos: Poëzie is de allerindividueelste expressie van de allerindividueelste emotie'.

Dit boek wil een pleidooi zijn om je bewust te worden van je situatie en vanuit die bewustwording te ageren. Een wegwijzer die je een richting aangeeft en aanduidt dat je ook een andere weg kan inslaan. Geluk ligt in jezelf, soms diep verscholen, weggemoffeld onder een deken van angsten, spanningen, verdriet. Zorgen, stress op het werk of in de relatie, al deze 'psychische vervuiling' leidt ertoe dat je afgesneden wordt van je diepere, natuurlijke kern, je bron van gezondheid en geluk. Geen wonder dat je depressief wordt als je niet meer in contact bent met wie je werkelijk bent en vaak geleefd wordt door je job, je partner, je kinderen, je sociale verplichtingen, de vele 'moetens' in je leven.

Het gebruik van de subtitel 'Kiezen voor geluk ...' is weloverwogen. Het duidt er op dat kiezen voor geluk een bewuste daad kan zijn.