



Terug vanuit een depressie

Ik ben aan de mindfulness-training begonnen omdat ik regelmatig somber was, depressief ben geweest. Ik heb geleerd om te bedenken wie ik eigenlijk ben en wat ik wil. Ik kan mijn eigen grenzen beter aangeven en bewaken, zonder me schuldig te voelen of er ruzie over te maken.

Voor mij was het een eye-opener om te zien dat ik niet mijn gedachten, gevoelens, emoties of mijn herinneringen ben. Ik identificeerde me daar mee, draaide vaak in dezelfde cirkel rond en werd uiteindelijk somber. Het lukt me nu regelmatig om naar mezelf te kijken als waarnemer. Op zulke momenten kan ik andere beslissingen nemen en vermijd ik mijn automatische reacties die niets oplossen.

De angst om depressief te worden kon me verlammen en ik ging bijna zitten afwachten tot het weer zou gebeuren en ik weer somber zou zijn. Ik kon me een leven zonder die angst en somberheid niet voorstellen. Tijdens een gesprek realiseerde ik me dat ik dat stuk zelfs zou missen als het zou verdwijnen en dat ik het misschien daardoor wel zelf in stand hield of zelfs opriep. Nu lukt het me om bijvoorbeeld naar mijn emoties te kijken en ze 'buiten mezelf' te plaatsen. Gevolg is dat ze mijn leven niet hoeven te beheersen als ik dat niet wil.