

EX-pressie is zo belangrijk om een DE-pressie te voorkomen

Algemeen

Deze quote las ik vorige week en ik werd erdoor geraakt. Hoe kan je met expressie een depressie voorkomen?

Daar heb ik een tijdje over nagedacht, gevoeld wat deze zin met me doet en of het voelt als waar of niet waar.

Wat is pressie

“Wat je doet om iemand iets te laten doen wat jij wilt, voorbeeld: pressie uitoefenen op de leden om voor te stemmen. Synoniemen: dwang, druk”, “het gedwongen zijn, het moeten, voorbeeld: zij oefent geweldig veel pressie op hem uit”. Dit zijn officiële definities van pressie.

Wat is expressie

“Gevoel dat je uit met je gezicht, je gebaren, je muziek of andere kunstvorm”, “gevoelsuitdrukking”, “creativiteit”, dit zijn officiële definities van expressie.

Wat is depressie

“Depressie is een stemmingsstoornis die zich kenmerkt door zware neerslachtigheid of een verlies van levenslust. In het dagelijkse spraakgebruik wordt de term depressief gebruikt voor uiteenlopende gemoedstoestanden, variërend van een korte dip tot ernstige neerslachtigheid.” Dit is de omschrijving via Wikipedia.

Betekeningen van de woorden

Toen ik dit opzocht, typte en las toen kreeg ik een heel ander begrip van deze woorden. Ik had er nog nooit zo overgedacht of gezien dat het woord ‘pressie’ met ‘ex’ of ‘de’ ervoor een andere betekenis heeft. Het waren voor mij gewone woorden die je kent en gebruikt als je ze nodig hebt.

Maar nu komt er bij mij een heel ander beeld naar boven als ik over deze woorden nadenk.

Expressie is dus een naar buiten gericht moeten (bijvoorbeeld creativiteit). Iets wat je doet wat anderen kunnen zien of beleven. Je hoeft natuurlijk niet te exposeren of zo maar een ander kan zien wat je leuk vindt om te doen (schilderen, tekenen, breien, borduren, schrijven, modelauto's bouwen, timmeren, tuinieren, schrijven, muziek maken, etc.).

Al merk ik wel gelijk dat ik het woord ‘moeten’ voor mij weerstand oplevert, dit is mij ook aangeleerd door diverse coaches.

Pressie is wel een dwang of moeten maar creativiteit is geen moeten of dwang. Hooguit voor jezelf om je te uiten en te laten zien wie je bent en waar je voor staat.

Depressie voelt voor mij als naar binnen gericht, opgesloten, jezelf niet kunnen uiten. Ik vermoed dat als je, tenzij het een ziekte of overlijden etc. betreft, dat een depressie een gevolg is van heel lang jezelf niet zijn en je niet kunnen of mogen uiten.

Dit kan natuurlijk heel uiteenlopend zijn en een grote mogelijkheid is dat je je hiervan zeker niet bewust bent. Je leeft je leven of liever gezegd, soms overleef je. De dagelijkse routine gaat maar voort en voor je het weet ben je een aantal maanden of jaren verder voordat je je realiseert dat dit helemaal het leven niet is wat je wil. Maar het is zo gelopen.....

Expressief/levenslust

“Waar gevoelens duidelijk uit blijken voorbeeld: zij heeft een expressief gezicht”

“1) Beeldend 2) Een sterke uitdrukking hebbend 3) Levendig 4) Nadrukkelijk 5) Sprekend 6) Sterk sprekend 7) Tekenachtig 8) Veelzeggend 9) Vol uitdrukking”. Synoniem: levendig. Dit zijn de officiële definities van expressief.

Wat ik ook tegenkwam met opzoeken is dat depressie en tekort of verlies aan levenslust is en dat expressie levendig/sprekend is, dus meer levenslustig.

Wat voor mij dan helder(der) wordt is dat als je je kan uiten, via wat dan ook, dat je energie en je levenslust toenemen. Als je je afsluit, afzondert of in elk geval je minder of niet kan uiten dat dan de depressie meer op de loer ligt.

Dit zal vast wel te zwart/wit zijn maar er zit wel een kern van waarheid in. Dit herken ik bij mezelf.

Eigen voorbeeld

Als ik schrijf, teken of schilder, readings maak dan voel ik meer energie en levenslust en ben ik minder geneigd om achter de tv of Netflix te gaan zitten.

Met tv en dergelijke is niets mis mee maar als je daar achter zit en kijkt om het kijken en om maar niets te voelen en jezelf te verstoppen dan is er wel degelijks iets ‘mis’.

Ik weet van mezelf dat als ik daaraan toegeef, en zeker richting de winter, dat ik dan min of meer depressief wordt.

Gelukkig niet zodanig dat ik echt in een depressie raak maar toch....alles wordt wel somber, donker en mistroostig. Ik voel me dan eenzaam en afgesloten van alles en iedereen.

Communicatie

Wat ook belangrijk is om te communiceren/te praten met je omgeving/gezin/familie. Met de mensen die je vertrouwt. Dat kan met een vriendin, een coach, je buurvrouw of via social media zijn, net wat goed voelt voor jou.

Het gaat erom dat je je uit, niet alleen creatief maar ook dat je kan vertellen wat je dwars zit of waarom je zo triest of verdrietig bent. Het zal misschien niet gelijk helpen maar het lucht wel op als je je ‘ei’ bij iemand kwijt kan.

Ook is het stellen van grenzen een stuk communicatie. Je mag en kan aangeven als je iets wil of niet wil. Wat de ander daar ook van vindt. De ander hoeft het ook niet in te willigen maar als je aangeeft wat je nodig hebt, dan heb je jezelf serieus genomen. Dit geldt natuurlijk ook als je iets niet wilt.

Je hoeft niet altijd voor een ander klaar te staan en mag daarin echt je grenzen aangeven.

Conclusie

Voor mij klopt de zin “EX-pressie is zo belangrijk om een DE-pressie te voorkomen”, in elk geval.

Wat ik hiervan geleerd heb is vooral: leef je eigen leven, doe wat JIJ leuk vindt en/of belangrijk vindt voor jezelf. Kijk waar jij energie van krijgt en waar jij blij van wordt. Praat en geef je grenzen aan.

Je hoeft niet alles tegelijk te doen (of te laten) maar met kleine stapjes ga je echt vooruit.

Vraag (externe) hulp als je je somber of neerslachtig voelt, en er zelf niet goed uitkomt.

Wat is jouw eerste stap?