DIE STILHOUPLEK WAT NIE WOU KOM NIE….(DEPRESSIE).

Julian Müller

Die stilhouplekke langs ons Suid-Afrikaanse paaie is nie meer wat dit was nie. Trouens dit was nog nooit eintlik van ‘n hoë standaard nie. Deesdae vind ek dat baie mense, soos ons, eerder die stilhouplekke vermy, want dit is dikwels onaangenaam vuil en ‘n mens is eenvoudig bang om jouself te maklik langs ‘n nasionale pad aan misdadigers bloot te stel.

Onlangs was ons op pad en het behoefte gehad om bietjie te rus. Telkens het ons stadiger gery wanneer ‘n padteken aangedui het dat daar ‘n stilhouplek voor is, en telkens het ek maar weer versnel sonder om stil te hou. Mens loer vinnig, probeer die situasie opsom en besluit elke keer weer dat dit waarskynlik raadsaam is om liewer nie te stop nie. Die een stilhouplek na die ander het gekom en gegaan en ons het maar deurgedruk tot by die volgende skaflike vulstasie.

‘n Blaaskans en afklimplek is nie altyd ‘n vanselfsprekendheid nie. Baie mense raak deesdae moedeloos omdat daardie langverwagte verposings op ons moeisame lewensreis skynbaar nie wil kom nie... Soms voel ‘n mens asof die aanslae net nie ophou nie. Jy kry, by wyse van spreke, die een papwiel na die ander en dit moet in alleryl herstel word. Maar ‘n stilhouplek waar jy bietjie weer tot jouself kan kom? Aikona! In ons gejaagde lewe op pad na die derde millennium is stilhouplekke skaars, baie skaars!

G’n wonder dat depressie aan die toeneem is nie. Menslike sisteme is nie bedoel om aan te hou funksioneer sonder rus nie. Die ‘motortjie’ raak oorverhit! Soos ek dit sien, is depressie dikwels die enigste manier wat ‘n menslike sisteem het om ‘n bietjie uit te draai en die stroom te laat verbygaan. Daarmee sê ek nie dit gebeur doelbewus en met opset nie. Dit is nie asof ‘n mens voel jy kan nie meer nie, en nou wend jy jou tot depressie as ‘n soort ‘oplossing’ nie. Mense wat aan depressie ly ervaar dit glad nie as ‘n oplossing nie, maar eerder as ‘n ondraaglike, bykomende las. Die feit is egter dat depressie ‘n mens tot stilstand bring. Dit word nie ervaar as ‘n aangename stilhouplek wat ‘n verposing inhou nie. Dit verlam jou eerder en verhoed dat jy teen dieselfde spoed voortgaan. Depressie is vergelykbaar met ‘n kar wat oorverhit en oorkook. Mens sien dit soms langs ons paaie. ‘n Motoris wat tot stilstand gekom het op die skouer van die pad. Die enjinkap is oop en die stoom borrel uit. ‘n Onaangename ervaring wat nie as ‘n verposing beleef word nie. Tog het die kar het tot stilstand gekom. Hy kon nie meer aanhou ry nie, die druk was te groot.

Howard Stone, in sy nuwe boek, Depression and Hope, beskryf sy eie persoonlike ervaring van depressie:

I am lost in an immense underground cavern with tangled, unending passageways. What distant light I could once see soon shrank to a glimmer and now is gone. Earlier I tried mightily to get out, to find the light of day again, but it is no longer possible and I no longer care. I'm very, very tired.

I don't have energy to turn back, to find my way out. It would be futile anyway. I have no real hope for the direction I am going. There is no real reason to continue but I am afraid to stop; I might never move again.

I am very cold. My hands are numbed by die cold, scarred, and caked with blood from my falls on the dark uneven floor.

People (those who wish me well and those who don't) are irritants. They want something from me, or they want to do something for me (which I do not want). I shudder at a knock on the door, the sound of the telephone. I wish all of them would be gone. There is nothing I want to do. Nothing excites me.

God is absent. Perhaps God has more important things to do elsewhere….

Sharp words are now dull aches. The thoughtlessness of others is hardly discernible. I stumble on. Cracking my head against an unseen rock brings fresh blood mingling with my tears. I hardly feel the pain. What was once acute now is only a dim, pervasive ache. Nothing matters.

Why should I go on? I see no light, no end, no way out. No one beckons me. All that exist are cold, damp walls closing in on me. Ahead is a useless journey, exhausted step

followed by exhausted step, leading deeper into the unknown. Why not throw myself on the ground and let numbed sleep peacefully overcome? I blunder on.

Volgens die statistiek wat Stone in sy boek gebruik, kan mens verwag dat een uit elke tien van ons kerklidmate op elke gegewe oomblik ernstig ly aan depressie – mense wat voel dat die stilhouplek net nie wil kom nie en wat voel dat hulle verlam geraak het in totale swaarmoedigheid.

Volgens Stone se boek en ander literatuur wat ek geraadpleeg het, is daar geen kitsoplossings vir depressie nie. Maar al is daar nie kitsoplossings nie, het dit waarskynlik sin om te praat oor die rigting waarin die uiteindelike oplossing lê. Dit lê nie in die rigting van ‘n volgehoue soeke na ‘n stilhouplek nie, maar juis in die teenoorgestelde. Depressielyers moet eerder aangemoedig word om aan te hou, al maak dit vir hulle skynbaar nie sin om aan te hou nie. Mense met depressie beland maklik in ‘n afwaartse negatiewe spiraal. Hulle ervaar ‘n oneindige moegheid en het behoefte om net al minder te doen. Die groter onaktiwiteit bring ‘n groter ervaring van nuttelоosheid en moegheid, met ‘n nog groter behoefte om onaktief te wees…

Daarom lê die oplossing eerder daarin om die een winkende stilhouplek na die ander verby te gaan en vol te hou op die moeisame reis. Mense wat ly onder depressie moet deur dominees in omstanders aangemoedig word en ondersteun word om nie uit te val nie, maar aan te hou en die gewone dinge te doen, selfs al maak dit geen sin nie. In hierdie volharding lê meer hoop as in die behoefte om tou op te gooi.