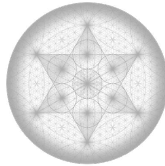


Evolutionaire depressie

Gert De Smedt

Evolutionaire depressie

Het mechanisme ontrafeld



Alchemy of Sparks

www.alchemyofsparks.center

Eerste druk: december 2022

ISBN 978-94-64658-057

© 2022 Gert De Smedt

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag gereproduceerd worden zonder schriftelijke toestemming van de schrijver.

Dit boek werd uitgegeven door Alchemy of Sparks.

www.alchemyofsparks.center

Omslagfoto: Maksim Svilar (zonsopgang in Alchemy of Sparks, Franse Pyreneeën)

Deze uitgave is met de grootst mogelijk zorg samengesteld. De schrijver stelt zich niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Ik draag dit boek op aan mijn vrouw Nadina.
Met diep respect voor haar levensweg en haar voorbeeld in het
transformeren van evolutionaire depressies.

Voorwoord

Achttien jaar geleden ontmoette ik mijn eerste depressie. Het is een energie dat sindsdien aanwezig bleef in mijn systeem. Het deed me spartelen, kruipen, het daagde me uit maar deed me ook evolueren en vooral leren relativeren. Na zoveel jaar begin ik de waarde ervan in te zien in plaats van ermee te gaan vechten.

Het is ook niet toevallig dat dit thema in het werkgebied van *Alchemy of Sparks* sterk aanwezig is. Heel veel mensen struikelen met ervaringen en emoties die ze niet verwerkt krijgen. Het duwt hen in zelfonderzoek. Zo is het tenminste ook bij mij verlopen.

Terwijl Gert aan dit boek werkte, beleefde ik een paar heel moeilijke momenten. Alsof ik gekatapulteerd werd in mijn moeilijkste levensjaren, die ik toen niet heb kunnen verwerken. Na tien jaar bewustzijnswerk, vele opleidingen en een eindeloos zuiveringsproces van mijn oude energieën, wist ik niet meer waar ik was. Ik kwam los van mijn trauma's en herinneringen uit het verleden maar er was een verwarring aanwezig in mij. Alsof ik mijn eigen gravitatie kwijt was en rondzweefde in een vacuüm. Gevoelens van machteloosheid en paniek overheersten:

'Ben ik weer in depressie aan het belanden?'

Tijdens het lezen van het manuscript, had ik twee keer de ervaring van een innerlijke oerknal. Alsof de woorden operatiemesjes waren die exact daar sneden waar het moest. Het deed me in tranen uitbarsten en ik voelde telkens een enorme lading uit mij wegvloeien. Ik voelde me bevrijd, al weet ik niet van wat, maar ik voelde me dichterbij mezelf komen.

Een vraag bleef zichzelf steeds herhalen in mijn hoofd:

'Hoe zou mijn leven verlopen zijn indien ik achttien jaar geleden dit boek in handen had gekregen?'

Op zich maakt het weinig uit.

Ik had blijkbaar al die jaren nodig om deze prachtige en bevrijdende oerknallen te ervaren.

"Het moment is altijd perfect", horen we vaak.

Nu je dit boek in handen hebt, kan ik alleen maar hopen dat jij geen achttien jaar moet wachten op je eigen innerlijke oerknal. Ik wens het je nu, terwijl je zijn woorden laat binnenkomen.

Nadina Šetić

Inhoud

Inleiding 13

EIGENSCHAPPEN VAN EVOLUTIONAIRE DEPRESSIE 15

Het begrip 17

Bewustzijnswerk 18

Symptomen 19

Verlies van levensvreugde 19

Uitputting 20

Eenzaamheid 21

Zinloosheid 21

Alles om gelukkig te zijn 22

Schaamte en schuld 23

Cyclisch verloop 25

Geen uitweg 26

Vechten, vluchten en verdoven 27

Een hefboom voor evolutie 28

HET MECHANISME 31

Karmische thema's 33

Karma 33

Karmische blessures 35

Transformatie 36

Overtuigingen 37

Het boommodel 39

De karmische download 40

Definitie 40

Karmische activatoren 40

Evolutionaire crisis	48
De rups	48
Eerste sleutelmoment	49
Evolutie van de ziel	50
Tweede sleutelmoment: onbewuste reactie	53
Probleem van het verstand	53
De neerwaartse spiraal	56
Karmische cirkels	58
Implosie	62
Nog verder de diepte in	66
Resultaten van onbewuste reactie	67
Vluchten en verdoven	67
Voeding	68
Depressieve cycli	69
Van implosie naar explosie	69

DE UITWEG 73

Bewuste actie	75
Doel	76
De sleutel: verantwoordelijkheid	77
Wat het niet is	78
Ja, maar...	80
Keuze	81
Hulp vragen	82
Kruipen of vliegen?	84
Hoe?	85
Bewust doorvoelen	86
Identificatie loslaten	95
Drie pijlers	102
Een stapsgewijs proces	106
Het versnellen van karmische downloads	111
Resultaten van bewuste actie	113

Van resultaat naar proces 114

Karma als motor 115

Magie 117

METHODES & TECHNIEKEN 119

Karmische astrologie 124

Karmische activatie 127

Opstellingswerk 127

Lichaamswerk 132

Intensief ademwerk 136

Bewuste lichaamsbeweging 142

Voeding 146

Herbronning 149

Aarde 151

Zon 152

Water 152

Lucht 153

Bezieling 154

Dagelijks bewustzijnswerk 159

Onze eigen weg 161

HELPEN & BEGELEIDEN 163

Herkennen van evolutionaire depressie 165

Ondersteunen naar verantwoordelijkheid 166

Partners 171

Therapeuten 175

Maatschappij 178

Tot slot 181

Inleiding

Golven van depressie komen regelmatig voor bij mensen die met persoonlijke ontwikkeling bezig zijn. Die tegenstrijdigheid is een grote bron van schaamte, frustratie en onbegrip. In dit boek zal ik het mechanisme uitleggen achter deze emotionele golven. Het zijn groeifasen van de ziel die ik evolutionaire depressies heb genoemd. Ze maken deel uit van een groter transformatieproces.

Dat dit boek begrip en bewustzijn mag brengen over dit onderwerp waar veel taboe rond hangt.

Dat het mag helpen om evolutionaire depressie te beschouwen als een hefboom voor groei in plaats van een mislukking.

Dat het ruimte mag scheppen om dit thema meer bespreekbaar te maken en een houvast mag bieden voor wie er op dit moment nood aan heeft.

Dat het een gestructureerd kader mag bieden aan therapeuten en begeleiders om efficiënter mensen te kunnen helpen. En uiteraard aan familieleden die zich vaak machteloos voelen als een van hun geliefden verzeild geraakt in een onverklaarbare neerslachtigheid.

Ik bedank alle mensen die ik in mijn eigen praktijk mag begeleiden. Hun voorbeelden leveren een belangrijke bijdrage aan dit boek. Uit respect voor ieders privéleven heb ik de namen veranderd, hier en daar ook contextuele aspecten en soms ook het geslacht.

Diepe dankbaarheid voor mijn vrouw Nadina voor alle feedback, suggesties, hulp en liefde tijdens het schrijven van dit boek.

Aan allen die op dit moment in hun leven beproefd worden door een evolutionaire depressieve wurggreep: je bent niet ziek. Dit is een grote kans om te groeien en te evolueren als mens.

Ik wens het je van harte toe.

Gert De Smedt

HOOFDSTUK EEN

EIGENSCHAPPEN VAN
EVOLUTIONAIRE DEPRESSIE

Het begrip

Ons bewustzijn is een universum op zich dat iedereen op zijn eigen manier ervaart. Het evolueert constant, waardoor een rotsvaste overtuiging van gisteren vandaag misschien op niets meer slaat. Het is een magische dimensie dat voortdurend in verandering is. We zijn tijdreizigers door dat bewustzijn.

Het is een wereld van relativiteit, niet van absolute waarheden. Daarom dat ik me ver verwijderd hou van vaste definities. Ik kan het enkel over fenomenen hebben die ik zelf ervaar en waarneem. Die bereiken dan op een bepaald moment een kritische massa in mijn bewustzijn waardoor ik er woorden kan aan geven. Woorden zijn een trieste poging om dat bewustzijn in een vorm te verpakken. Maar het zijn nu eenmaal de gereedschappen waarmee we het moeten doen.

Depressies als gevolg van een evolutionaire stuwung van de ziel is zo een tendens die zich in mijn bewustzijn heeft uitgekristalliseerd. Daarom dat ik de term evolutionaire depressie zal gebruiken. Niet als een strikte definitie, maar als de best passende term die ik heb kunnen vinden. Het is de beschrijving van een fenomeen met vele aspecten die onderling met elkaar verbonden zijn, zoals de draden van een web. Elk web is gesponnen met hetzelfde materiaal, maar geen enkel spinnenweb is identiek.

Zo bevatten alle evolutionaire depressies gelijkaardige basis-elementen, maar geen twee mensen op aarde ervaren een dergelijke depressie op dezelfde manier. De kunst is om dit fenomeen net genoeg te benoemen om elkaar te kunnen begrijpen, maar niet teveel om de nuances van het bewustzijn zelf niet te beperken.

Om het concreter te maken, geef ik een voorbeeld.

Ik begeleidde Hans al een paar jaar, voornamelijk voor zijn terugkerende relationele problemen.

Ondanks de vele pogingen die hij al ondernomen had, lukte het hem niet om een stabiele intieme relatie op te bouwen. Hij was ondertussen veertig jaar en voelde de druk in zichzelf toenemen. Op een morgen belde hij me op.

'Ik kan niet meer. Ik heb weer de ganse nacht niet kunnen slapen, ik voel me een wrak. Al twintig jaar werk ik aan mezelf via vele therapieën en opleidingen voor mijn persoonlijke ontwikkeling. Ik heb hulp gezocht in binnen- en buitenland. Al het geld dat ik verdien, investeer ik in mezelf. Ondertussen ken ik mijn pijnlijke thema's door en door. Ik heb ze geanalyseerd en honderden keren binnenstebuiten gedraaid. Ik ben ondertussen zelf therapeut geworden en ik heb het gevoel dat ik mensen kan helpen, maar bekijk me nu. Ik voel me slechter dan ooit.

Sinds vorige week zit ik weer in die gekende depressieve wolk. Ik voel me steeds dieper wegzakken in mijn eigen donkere modder. Het hoeft allemaal niet meer.

Kan je mij in godsnaam zeggen wat er mis is met mij?'

Dit is een sprekend voorbeeld van emotionele golven die voorkomen bij zoekers naar innerlijke groei. Hoe is het mogelijk dat we in zo een toestand terecht komen na al dat bewustzijnswerk?

'Ik was toch goed bezig? Waar heb ik de afslag gemist?'

Bewustzijnswerk

Net omdat we bewust werken aan onze ontwikkeling maakt het zo frustrerend om in een evolutionaire depressie terecht te komen. Al dat werk en toch overvallen worden door gevoelens van zinloosheid en paniek, het is niet logisch te verklaren. Er is de intentie om te evolueren en we belanden in neerwaartse spiralen zonder uitweg. We hebben het gevoel achteruit te gaan in plaats van vooruit.

Tijdens mijn eigen evolutie heb ik ook verschillende keren door die donkere gebieden van mijn bewustzijn gereisd.

Ik begon met bewustzijnswork rond mijn 25ste. Mijn leven liep gesmeerd en er ontstond de interesse om buiten mijn werkgebied als wetenschapper nieuwe domeinen te verkennen. Ik volgde een aantal workshops rond persoonlijke ontwikkeling en begon me erin te verdiepen. Er was een vonk in mij die vroeg om meer. Mijn leven zou er enkel beter kunnen van worden. Zo dacht ik tenminste.

Maar drie jaar later lag ik compleet opgebrand in bed. Een burn-out met chronisch vermoeidheidssyndroom trokken een bruuske streep door mijn toekomstplannen. Medisch waren er geen oplossingen voor handen en die uitzichtloosheid bracht me in een depressie.

Daar lag ik dan met mijn verruimd bewustzijn. Was dat het resultaat? Frustratie alom.

Maar datzelfde bewustzijn was ook mijn enige hoop op een uitweg. Alle andere deuren waren dicht. Ik wou begrijpen wat er met mij aan de hand was en hoe ik mijn leven opnieuw op de rails kon krijgen. Na een jaar ziekteverlof nam ik loopbaanonderbreking en vertrok ik naar China om er intensief qi gong te beoefenen. Daar kwam er weer licht in de donkere tunnel.

De bereidheid om naar diepere oorzaken in mezelf te zoeken, bleek achteraf een fundamentele sleutel te zijn om mijn depressieve spiraal te doorbreken.

Symptomen

Het is onmogelijk om een afgelijnde lijst te maken met symptomen van evolutionaire depressies omdat iedereen die op zijn eigen manier ervaart. Er zijn vele nuances maar ik benoem een aantal veel voorkomende symptomen.

Verlies van levensvreugde

Golven van een evolutionaire depressie kondigen zich meestal aan met een verandering in humeur en een verlies aan levensvreugde. Het is een symptoom dat zich meestal langzaam en subtiel nestelt. Het enthousiasme om te leven ebt weg en alles is een sleur aan het worden. We lachen steeds minder en we worden serieuzer. In vele