



Cathelijne
Wildervanck

DE
DEPRESSIE
OP ZIJN
KOP



SCRIPTUM

De depressie op zijn kop



Er is een probleem en een niet-probleem.

Het niet-probleem is altijd vele malen groter!

WE ROEPEN MAAR AL TE SNEL ‘Ik was zo depressief’, of ‘Tjonge, wat word ik hier depri van’. Het is een woord waar vrijwel iedereen wel een keer een beroep op heeft gedaan, terwijl natuurlijk niet elke tijdelijke dip ook echt een depressie is. En evenmin wordt elke echte depressie ook met een officiële diagnose vastgesteld. Bijna een miljoen Nederlanders slikt antidepressiva. Je zou denken dat dan minstens het dubbele aantal mensen zich geregeld ongezond ongelukkig voelt, immers lang niet iedereen gebruikt daar (geregistreerd) medicatie voor. We doen alsof depressie een hard meetbaar iets is, dat je hebt of dat je niet hebt. Maar in feite is het een glijdende schaal, van helemaal in je hum tot totaal eruit. Aan de ene kant kun je een lichte ontevredenheid ervaren en het hele andere einde van het spectrum is een zware depressieve stemming die maar niet overgaat. En daar zit nog van alles tussen. Heel veel mensen lijden voor de omgeving onzichtbaar en onmerkbaar. Soms verstopt uit schaamte maar vaak ook omdat je zelf eigenlijk niet meer zo onder de indruk bent van je eigen ontevredenheid. ‘Zo erg is het nu ook weer niet’ omdat we dan tegen onszelf zeggen ‘Kom op, doorgaan’. Jezelf serieus nemen met klachten is iets wat we vaak pas doen als het heel erg met je gesteld is. Wanneer klachten en ongelukkig zijn zo bij je zijn gaan passen dat het een gegeven is geworden, wordt het misschien tijd om dit boek te gaan lezen.

Na de geboorte van onze oudste zoon ging het niet goed met me. Maar ja, een bevalling is ook vrij heftig, zeker als de eerste er maar drie en een half uur voor nodig heeft om geboren te worden. Dus ik hield het op 'het hoort er bij'. Ook toen ik drie maanden later nog steeds vrijwel de hele dag sliep, pijn had en totaal niet blij was met ons kind. Het hoort er bij, hield ik mezelf en hielden de artsen mij voor. Ik had niets om over te klagen, een lief en goed gelukt kind, een lieve man en een goed lopende carrière. Alleen mijn lichaam liet het afweten dus sukkelde ik verder...

Ze was opgegroeid met de gedachte: als je het net zo voor elkaar hebt als je ouders dan ben je er. Wat 'er' precies inhield was haar niet helemaal duidelijk, maar wel dat ze inmiddels net zo was als haar ouders. Huisje, boompje, opleiding afgemaakt, betrouwbare echtgenoot en twee dochters. Dat knagende gevoel zou 'er' wel bij horen dacht ze. Dus dan hoeft je 'er' ook niets aan te doen, en zo dobberde ze voort op een lichte onvoldoende op de schaal van geluk.

Ik heb de overtuiging dat vrijwel elke ongezonde somberheid, en ook de echte depressie, te overwinnen valt. Jammer genoeg is er in de gewone mensenwereld – om het zo maar even te noemen, dus waar jij en ik in leven – veel te weinig kennis beschikbaar. Kennis over hoe we in en uit ons 'hum' raken. We leren veel, maar we leren eigenlijk niet de echte gebruiksaanwijzing van onszelf. Dat betekent dat veel mensen geen grip hebben op hun 'hum', en steeds meer zonder controle achterin de levensbus zitten. Ik spreek veel mensen die 'alles al geprobeerd hebben' en een beetje hulpverlenersmoe zijn. Als eerste leg ik dan uit hoe een depressie steeds weer verder gevoed wordt door je eigen brein. Dat het een vicieuze cirkel is die je ook kunt doorbreken. Alleen al de inzichten in hoe ze zelf voeding geven aan hun depressie geeft hoop. Want als je je depressie onbewust voeding geeft en je wordt je daar bewust van, kun je hem ook gaan uithongeren. Natuurlijk heb ik niet de wijsheid in pacht, ik heb veel met depressieve mensen gewerkt en vaak succesvol. Soms ook niet, maar het moedigt me aan om steeds meer te

ontdekken wat de essentie is van depressie en vooral van de 'oplossing' ervoor. Ik ben geen wetenschapper, ik ben een mens van de praktijk. En ik heb zo veel mensen zien opkrabbelen met hulp van doodeenvoudige principes, dat het zonde zou zijn die niet aan velen kenbaar te maken.

Ik ben dol op eenvoud, ik houd van simpel. En daarom vind ik het bijna een vereiste dat ik in vier principes kan zeggen waar dit boek over gaat. Als je daarna verder wilt inzoomen, ben je welkom om met me mee te gaan.

- 1 Wat je water geeft, groeit. Het brein geeft de voorkeur aan het meest gebruikte pad en de meest gebruikte emotie. Problemen zijn vaak een kwestie van te veel specialisatie in het brein.
- 2 Je kunt er actief aan bijdragen dat je brein een ander pad gaat gebruiken. Dit heet het principe van zelfgestuurde neuroplasticiteit.
- 3 Veel hangt af van hoe je je eigen zenuwstelsel kunt 'lezen' en beïnvloeden. Geef je water aan de pretstoffen of de stress-stoffen in je lichaam? Welk gedrag, welke activiteiten koppelt jouw brein aan een prettige stemming. Oftewel welke gedragingen, gebeurtenissen, plaatsen, mensen et cetera activeren jouw pretzenuwstelsel?
- 4 We zijn, door spiegelneuronen in ons brein, ertoe uitgerust te voelen wat anderen voelen. We zijn ons vaak niet bewust van deze vaardigheid en laten het daardoor tegen ons werken.

Zelf ben ik jarenlang depressief geweest. Achteraf bezien althans. Want pas toen ik mezelf een dikke voldoende op de schaal van geluk kon geven, realiseerde ik me dat het voordien wel erg donker was in mijn brein. Ook bij mij was niets officieel vastgesteld want dat was in die tijd nog niet zo nodig. Financiering van hulp kon plaatsvinden zonder dat je probleem een naam had. Ik wist het trouwens wel enorm goed te verbergen. Voor anderen, maar misschien nog wel meer voor mezelf. Mijn mate van ongelukkig zijn paste me als een dikke winterjas, geen benul dat ik misschien een andere moest gaan zoeken. Ik was

succesvol: dubbel afgestudeerd, een goede baan, sportte veel, leuke hobby's. Alleen mijn man, toen nog mijn vriend, zal beter geweten hebben. Hij heeft aaneengesloten periodes meegemaakt waarin de zwaarte van me afdroop. Dat ik uren uit het raam kon staren en hij aan alles kon voelen dat ik bijna letterlijk 'niet thuis' was.

Altijd, altijd ben ik elders
Altijd verlangen in mijn kop
Op zolders wil ik steeds naar kelders
En in kelders juist weer hogerop.
- Youp van 't Hek

Somberheid en depressie kenmerken zich voor mij altijd door een ongekend groot verlangen. Een soort gevoel dat het feestje ergens gaande is, alleen ik ben niet uitgenodigd. Het gevoel iets te missen, iets abstracts, iets vaags en vooral zo enorm onbereikbaar dat je denken en voelen er van op slot gaat. Helaas kennen veel mensen het gevoel, alleen weten ze niet waar het verlangen naar is. En als je niet precies weet wat het is dat je zoekt, herken je het meestal niet wanneer het per toeval langskomt.

In dit boek zal ik veel onderscheid maken tussen twee soorten van 'weten'. Aan de ene kant 'weten' zoals ons denkbrein dat doet en aan de andere kant 'weten' zoals ons voelbrein dat doet. Het onderscheid tussen denkbrein en voelbrein zal ik later nog verder toelichten maar je hebt er vast nu al wel een beeld bij. Het lastige bij depressie is namelijk dat deze twee vormen van weten elkaar vaak tegenspreken. Met als gevolg dat de meeste mensen niet kunnen duiden wat hun zoeken veroorzaakt en waarnaar het verlangen is. En dus hebben veel mensen allerlei smoezen om zichzelf niet te gunnen waar ze naartoe willen. Ja-maar'ën, die aangestuurd worden door de tegenstrijdigheden tussen denken en voelen.

Je kent de ja-maar'ën vast wel om niet in beweging te hoeven komen. Ik in elk geval wel. Zo heb ik dit boek geschreven nadat ik er een hele

tijd geen klap aan gedaan had. Ik wilde heel graag mensen uitleggen wat ik uit te leggen heb, en ondertussen zat mijn denkbrein er hard tussendoor te kakelen: 'Ja maar mensen zullen nooit geloven dat het zo simpel is.' 'Ja maar mensen zullen altijd overtuigd blijven dat depressie moeilijk, zwaar en dus (!) maar moeizaam te overwinnen is.' En vooral: 'Ze begrijpen me vast niet.'

Nu, die saboterende stemmen uit mijn denkbrein zijn natuurlijk heel functioneel geweest voor het schrijfproces! Niet dus.

Luisteren naar slechts een van de twee vormen van 'weten' lijkt gemakkelijk. Dan is er in elk geval geen touwtrekken. Gewenning daaraan lijkt ook vaak comfortabeler dan een sprong in het diepe te wagen. Somberheid heeft namelijk bijna nooit iets met de dagelijkse realiteit te maken maar alles met te veel specialisatie in je brein. Een teveel van dezelfde processen, als een rotonde waar je op vast bent komen te zitten.

Wanneer je geboren wordt, zijn bijna alle neuronen in je brein al aanwezig. De groei zit dus niet in het aantal hersencellen maar komt door een ander soort cellen namelijk gliacellen. Met hulp van de gliacellen ontwikkelen zich verbindingen tussen neuronen in je brein. De ontwikkeling van deze verbindingen tussen neuronen zou je kunnen vergelijken met de bouw van een wegennet. In het begin zijn er alleen nog maar zandpaadjes. Maar als het zandpaadje veel gebruikt wordt, wordt het steviger en breder. Er komt weer myeline bij waardoor je er sneller overheen gaat. Uiteindelijk ontstaan er op die manier snelwegen.

Veel mensen die depressief of somber zijn, weten ook dat hun leven op het eerste gezicht best oké is. Maar waarom voelt het dan niet zo? Waarom voelt het als opgesloten, futloos, angstig, donker of leeg? Waarom voelt het als eindeloos, zwaar en zinloos, terwijl de wereld in feite niet zo is en je dat met je boerenverstand ook wel weet? In dit boek wil ik proberen je bij de kern van de oorzaak te krijgen. Bij wat maakt dat je somber of depressief bent geworden? Bij wat maakt dat je

een onvoldoende scoort op de schaal van geluk? Maar vooral dat wat nog veel interessanter is: hoe zou een voldoende voor geluk binnen bereik kunnen komen?

Om deze vorm van kijken daadwerkelijk bij je binnen te laten komen, zul je wel als een soort eerlijke getuige naar jezelf moeten kunnen kijken. Dat is zeker niet altijd gemakkelijk. Het lijkt in eerste instantie veel gemakkelijker om de plaat maar te laten draaien op de groef waar hij in zit. Ik heb dat ook in mijn dagelijkse leven. Het vraagt relatief weinig om maar in de waan van de dag door te blijven gaan. Echt even stilstaan vergt ook moed.

Elke keer dat ik een coachsessie inga, voer ik even strijd in mezelf. Om echt te kunnen coachen, zal ik werkelijk stil moeten kunnen staan en voelen wat er is. Zowel bij mezelf als bij de ander. Dat vraagt steeds weer iets van me. Doorrennen is makkelijker. Want hoe oud dit beeld ook is, stilstaan bij mezelf was vroeger niet leuk. Mijn lichaam moet er nog steeds aan wennen dat stilstaan net zo lekker kan zijn als hollen!

Vergelijk de zoektocht met het oog van de orkaan: daar is het rustig. Daar kun je ook eens op je gemak kijken naar de turbulentie om je heen en naar wat je nu eigenlijk aan het doen bent. En van daaruit is er een andere weg naar levensgeluk dan je tot nu toe gevolgd hebt.

Als je doet wat je altijd gedaan hebt, krijg je wat je altijd kreeg. Hoe goed je je problemen ook begrepen hebt, de oplossing zit niet in nog meer begrip ervan. Hoe kun je het nu anders doen en een andere afslag nemen op de rotonde waar je op zit?

Dit boek is geen *state of the art* weergave van alle onderzoeken over somberheid en depressie, daar zijn er al genoeg van. De vraag is ook of je met nog meer kennis van depressie daadwerkelijk iets opschiet. Er is ruimschoots onderzoek gedaan naar bijvoorbeeld hoe files ontstaan maar daarmee zijn ze nog niet verholpen. We weten ook dat we bij het ophalen van onze koffers eigenlijk niet zo moeten dringen bij de bagage-

band, we staan elkaar alleen maar in de weg. Maar er komt kennelijk nooit een punt dat iedereen een stap achteruit doet. Met je levensgeluk geldt eigenlijk ook: blijf je vooraan bij de bagageband staan duwen en je ergeren, of doe je een paar stappen achteruit en kijk je er eens op een afstandje naar? Met de kans op een ander perspectief, meer ruimte en nieuwe kansen.

Een mooie illustratie is het carrièreverloop van Martin Seligman.* Deze man heeft zich tientallen jaren op wetenschappelijk niveau beziggehouden met depressie. Hij is beroemd geworden met zijn onderzoek naar 'aangeleerde hulpeloosheid', waarvan de essentie is: als we een tijdlang geen grip op pijn hebben, dan zoeken we daar ook niet meer naar.

Aangeleerde hulpeloosheid of *learned helplessness* is ontleend aan het verschijnsel waarbij een mens of dier geleerd heeft dat hij geen invloed heeft op gebeurtenissen om zich heen.

Ga je ervan uit dat je invloed kunt uitoefenen op je resultaat, dan zul je in elk geval op zoek gaan! De basisvoorwaarde voor het maken van echte verandering is dat je bereid bent om aan te nemen dat jij en jouw leven het resultaat zijn van jouw gedachten en handelingen. Dat hoeft niet per se helemaal waar te zijn maar door dat als uitgangspunt te nemen kom je wel aan bij het enige waar je ook echt wat aan kunt veranderen. Namelijk jijzelf! Er komen genoeg mensen voor coaching die iets aan mensen of zaken in hun omgeving willen veranderen. Maar anderen veranderen lukt meestal niet. Daarom is het goed je te realiseren hoeveel je in eigen gedag en denken al kunt aanpakken. Om die reden vragen we mensen wel eens in het eerste gesprek: hoe doe jij je depressie? Of: hoe doe jij je probleem? Gekke vraag misschien en om het nog concreter te maken: vertel me eens wat ik moet doen om in dezelfde misère te belanden als jij. Een boeiend boekje hierover is van

* Martin Seligman (geboren 12 augustus 1942), Amerikaans psycholoog. Seligman studeerde af in de filosofie aan de universiteit van Princeton en promoveerde in 1967 in de psychologie aan de Universiteit van Pennsylvania, waar hij momenteel (2006) ook professor is. Hij heeft diverse eredoctoraten op zijn naam staan en is sinds 2000 voorzitter van het Positive Psychology Network.

Bruno-Paul De Roeck en heet *Recepten om in de puree te raken*. Als jij me kunt uitleggen hoe ik in jouw puree terecht kan komen, kun je dus ook de vinger leggen op de nodige verandering om tot een ander resultaat te komen.

Een andere conclusie uit het onderzoek van Seligman zou je als volgt kunnen omschrijven. Het begin van verandering wordt gevormd door hoop. Hoop gaat over een reële verwachting hebben dat het anders kan, op welke manier dan ook. En hoop doet dus leven. Zonder hoop komt een mens niet meer in beweging. Als er geen verwachting meer is op een goede afloop, stopt het zoeken. Maar dat ene woord van vier letters, hoop, is precies het kantelpunt. Ik hoor vaak van mensen dat ze een zekere vorm van optimisme missen in de reguliere gezondheidszorg. Dat artsen en andere zorgverleners graag realistisch zijn en zeker niet per ongeluk te optimistisch willen zijn. We willen mensen geen 'valse hoop' geven. Dus als iemand met depressie, angst, ADHD, migraine, diabetes of zoals ik met de ziekte van Crohn gediagnosticeerd wordt, geven we liefst geen valse hoop. Zo werd mij verteld dat de ziekte van Crohn nooit over zal gaan en dat ik waarschijnlijk levenslang medicijnen zou moeten gaan slikken. We proberen reëel te zijn en geven aan hoe het leven er waarschijnlijk uit gaat zien. En hoe eerlijk dat ook lijkt, we voeden het brein daarmee niet ten goede. Een realistisch beeld geeft soms input aan het brein waardoor het zijn helende capaciteit niet meer inschakelt. Dat is een paradox waar mensen in de gezondheidszorg vaak tegen aanlopen. Want hoop is als startkabel bij een lege accu, het levert het vonkje waardoor de motor zelf weer kan gaan opladen!

Ze had stressklachten en was door de arbo-arts geadviseerd om psychologische hulp te zoeken. Ze ging naar een psycholoog en na drie keer besloot ze daar mee te stoppen. Ze moest gedurende vier weken opschrijven wanneer ze precies gestrest was, wat er dan precies gebeurde, wie er dan bij waren en hoe de stress zich uitte. Ze zei: zoveel focus op de stress, dáár werd ik pas gestrest van!

Inmiddels geeft de genoemde Seligman leiding aan het grootste geluksonderzoek dat in wereld ooit gehouden werd en is voorzitter van het Positive Psychology Network. Depressie en geluk hangen nauw samen. Ik zou willen zeggen: het beste medicijn tegen depressie is geluk. Maar die zin slik je wellicht pas aan het eind van dit boek zonder tegenstribbelen! Zonder de uitzonderingen tekort te willen doen: onder psychologen is de doelstelling doorgaans om depressie te temperen tot een hanteerbaar niveau. Kortom om pijn te bestrijden. Maar de afwezigheid van pijn is niet hetzelfde als de aanwezigheid van geluk. Kortom, in mijn ogen wordt de lat vaak veel te laag gelegd. Uit welke onmacht of onwetendheid dit voortkomt, wil ik buiten beschouwing laten, maar het is een gegeven dat veel psychiaters zichzelf niet zien als iemand die mensen helpt naar een mooi, prettig en succesvol leven. Er wordt nog veel te veel uitgegaan van het deterministische beeld: eenmaal een somberik, altijd een somberik!

Zo werkte ik eens met een vrouw van 26 die al vanaf haar puberteit last had van depressie. Ik werkte met haar aan wat ik noem 'hulpbronnen': dingen, gebeurtenissen en mensen die bij haar een prettig gevoel oproepen. Vervolgens zijn we verder gegaan met dat prettige gevoel. Ze kwam er achter dat ze zo gewend was aan haar zwaarmoedige stemming dat ze niet eens meer wist hoe ze anders kón denken. Een aantal sessies lang liet ik haar bewust worden van wat haar brein nog meer kon waarnemen dan de donkere somberte alleen. En door haar brein in de coaching rustig en zorgvuldig opgebouwd weer te laten kennismaken met positieve lichaamsensaties, klom ze langzaam omhoog. Ze ontdekte de kracht van verlegde aandacht en bij haar werkte dit heel krachtig. Omdat haar omgeving zo gewend was aan haar lage energieniveau en verslofte huis, maakten mensen zich zorgen nu ze actie ondernam. Dat ze uitging, een baan ging zoeken. En haar psychiater waarschuwde: pas je op dat je niet manisch wordt?

Soms is het jammer dat we van het ene probleem in het andere lijken te belanden als mensen veranderen.

Stel je bent wetenschapper en doet onderzoek naar zwanen. Tot op heden heb je één soort zwanen gezien namelijk witte. Bij het zien van een zwarte zwaan zal de wetenschapper doorgaans niet denken: 'Hé, er zijn kennelijk ook zwarte.' De eerste reactie zal zijn een afwijking weg te redeneren met de gedachte: 'Dan is het vast geen zwaan.'

Ooit was ik voor een netwerkbijeenkomst bij een groep psychologen. Tijdens de lunch raakte ik aan de praat met een daar werkende psycholoog. Zo halverwege onze kennismaking zei ik dat ik zo geniet van mijn vak omdat het zo eerzaam is om mensen weer gelukkig te maken. Waarop haar reactie was: 'Gelukkig? Nou geluk lijkt me een beetje overgewaardeerd begrip. Als mensen het leven weer aankunnen, vind ik dat ik het goed gedaan heb.'

Het beste medicijn tegen elke vorm van somberheid en ontevredenheid is geluk. En elke vorm van geluk is niets meer dan een biochemische toestand. Een kwestie van 'stofjes in je hoofd'. Ik zou dit boek kunnen samenvatten met de kreet: wat je water geeft, groeit. Met andere woorden: dit boek gaat niet over depressie en somberheid. Dit boek gaat over de oplossing voor depressie en somberheid. Gemakshalve vat ik dat samen als 'geluk'. Maar de meer uitgebreide omschrijving is: depressie bestrijd je met alle activiteiten, stemmingen en gedachten die prethormonen oproepen, stofjes die je in een betere stemming brengen. En dit op zo'n duurzame manier dat je brein dit profiel het meest zal kiezen. En met jouw toestemming noem ik dat dus gemakshalve: geluk!

Wees niet bang, ik ga je niet door allerlei oefeningen loodsen waarvan ooit iemand gemerkt heeft dat het hem of haar hielp om vrolijker te worden. Ik denk namelijk dat er geen standaardrecept bestaat. Het enige recept dat ik ken is: als jij je bewust wordt hoe je zelf je stemmingen creëert, ontstaat er een keuzemogelijkheid. Ga je ervan uit dat depressie jouw lot is, dan is de kans erg klein dat je het tegendeel zult ontdekken. Geef je toe dat er iets in jouw stemming structureel anders

moet en kan, dan heb je grotere kans om iets dergelijks te vinden! Dit boek is erop gericht je te laten zien hoe je brein werkt, hoe stemming ontstaat en hoe je daar zelf meer leiding in kunt nemen. Het gaat over ontdekkingen die ik eerst zelf met vallen en opstaan heb gedaan. Toen nog zonder theoretische kennis. Ik heb van mijn 18e tot mijn 23e vrijwel wekelijks bij een psychiater gezeten. Dat hield me in balans, maar zijn allerbeste advies met de langste houdbaarheidsdatum was: ga NLP doen! NLP staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren (wie heeft die term bedacht zeg!) en dat heb ik in mijn leven en als coach opgevat als een praktische methodiek die je helpt je brein weer goed in evenwicht te krijgen. Ik heb het aangevuld met oplossingsgericht werken en met de kennis van het brein over neuroplasticiteit, spiegelneuronen en over de fight-/flightreactie van je lichaam. Dit tezamen kan je helpen om de delen van je brein die bijna leiden aan oververhitting vrijaf te geven en de delen die staan voor geluk wat steviger aan het werk te zetten. Ik weet dat dit belachelijk kort door de bocht kan klinken. Ik moet met vrijwel elke cliënt eerst een uur strijden om bereidheid te creëren op deze manier te kijken. Uiteindelijk gaan de (meeste) mensen naar buiten met een heel nieuw gevoel. Vaak zeggen ze dan: normaal moet ik een pil slikken om dit gevoel te krijgen. Je brein is in staat alle stoffen aan te maken die je nodig hebt. Maak daar gebruik van! En houd in je achterhoofd: als ik helemaal niets zeg dat je verrast, boos maakt of je tegen staat, dan doe ik niets nieuws. Dat zou jammer zijn want verandering begint altijd met iets nieuws...

Verandering gaat nooit over het probleem, maar altijd over het niet-probleem. Verandering gaat niet over wat we al weten, maar over wat daarbuiten ligt. Al het andere dus, en dat is per definitie meer.

Ze had al van alles gedaan. Ze had psychologie gestudeerd, verschillende coachopleidingen gevolgd en was nu zelf therapeut. En de donkerte bleef overheersen. De onmogelijkheid om contact te maken, alsof ze niet bij het leven hoorde. In een prachtige sessie over systeemdynamiek, over leven en dood en de onbedoelde keuze voor de verkeerde

kant, voelde ze hoe het ook kan. En toen was de stap naar het leven snel en gemakkelijk gemaakt. Ondanks en dankzij de jaren van voorwerk.

Dit boek vormt een combinatie van theorie en oefeningen. De oefeningen dienen om je inzicht te geven, zowel van het gemak waarmee je de probleemhoek in duikt als het gemak waarmee je de andere kant op zou kunnen.

Kortom, om inzicht te geven hoe je gedachten en stemmingen ontstaan en hoe je dat voor je kunt gaan laten werken. Het belangrijkste daarbij is wel het inzicht in hoe je brein werkt. Van daaruit kun praktisch aan de slag maar dat hoeft niet per se met de oefeningen die ik bied of op de manier die ik schets. Voel je vrij alles wat je al weet en ervaren hebt te gebruiken. Alle voorbeelden, suggesties en illustraties zijn niet meer dan dat. Met uiteindelijk de simpele bedoeling: meer pretstoffen dan stress-stoffen! Wat voor jou het beste werkt, kun je ook alleen maar zelf het beste uitvinden. Met daarbij als belangrijkste maatstaf: als iets werkt, doe er meer van. Als iets niet werkt, doe dan iets (totaal) anders.

Ooit sprak ik een bedrijfsarts over een overspannen werknemer. In die tijd vond ik het nog wel eens spannend om uit te leggen hoe ik werk. Ik was bang dat het vaag gevonden werd. De bedrijfsarts antwoordde laconiek: 'Al moet deze man dagelijks roze sokken dragen. Als dat is wat werkt, dan geloof ik in roze sokken.'

Er zijn veel boeken met daarin oefeningen die je zouden helpen je depressie te verminderen. Die oefeningen helpen! Absoluut! Alleen welke oefening bij jou aanslaat, is dan de vraag. In feite is het maatwerk. Alleen oefeningen die jou zodanig aanspreken dat ze je helpen het gewenste pad in je brein te verbreden en te verdiepen, zijn goede oefeningen voor jou.

Ik geloof niet in oefeningen die je alleen kunt doen als je je ergens overheen zet, als je ze tegen je zin doet of oefeningen die vragen om

lang en hard werken (lees: vragen om discipline en doorzettingsvermogen). Ik kwam eens de volgende spreuk tegen.

Een mens is geboren om te leven, en niet
om zich voor te bereiden op het leven.

- Boris Pasternak

Lees dit boek met de bedoeling je te laten inspireren en om een nieuwe blik te krijgen op zaken zoals je die doet in het leven. Verwacht geen zoveel-stappenplan, want jouw leven is maatwerk!

Wat je water geeft, groeit



*Je kunt je hersenen trainen,
niet alleen in vaardigheden maar ook in gevoelens.*

EIGENLIJK ZOU EEN BOEK over depressie moeten beginnen met een hoofdstuk wat depressie is, hoe je eraan komt en meer van dat soort probleemgerichte informatie. Beleefdheidshalve zou ik dat kunnen doen hoewel ik weet dat het in zijn algemeenheid tot weinig leidt. Allereerst omdat als je stopt met denken in hokjes en criteria, je zult ontdekken dat ieder mens uiteindelijk heel anders somber en verdrietig is dan de ander. Vergelijk het maar met het volgende: stel ik laat je een foto zien van een winterse dag op een schoolplein. Je zult zien dat iedereen een jas aan heeft. We noemen het allemaal jas, en er is er waarschijnlijk niet één hetzelfde. Zo gaat het ook met emoties: we noemen het verdriet of geluk, maar hoe ziet jouw verdriet of geluk er uit? Dat is niet in een boekje te vatten of op een foto te zetten. En als ik *jouw* gevoel trefzeker zou weten te omschrijven, dan is het waarschijnlijk weer niet de juiste omschrijving van alle andere lezers. Kortom, dit boek gaat niet over generalisaties maar over jouw jas! Over jouw gevoelens van verdriet of blijdschap, boosheid of angst en hoe jij die creëert.

Waar ik me over verwonder, is het gemak waarmee mensen roepen: dat is erfelijk. Of het nu ADHD is, depressie of hartklachten. Ik ben geen bioloog, geen epigeneticus. Dus ik kwam altijd wat woorden tekort in de discussies rondom erfelijkheid. Dan zeiden mensen: ‘Ja zijn vader heeft “het” (wat “het” ook moge zijn) en zijn oom ook. Het is dus hartstikke erfelijk.’ Gelukkig las ik laatst het boek *Doe eens normaal* van

Malou van Hintum, waarin ze feilloos de bezwaren van dit soort uitspraken weet te pareren. Met haar argumenten in het achterhoofd bedacht ik het volgende.

- 1 Als uitspraken over erfelijkheid van bijvoorbeeld depressie of hartklachten juist zouden zijn, doet deze wetenschap je dan goed? Daagt het je uit om te zoeken naar het lek in deze redenering? Daagt het je uit om te kijken of je de depressie, ADHD of het hartfalen kunt ontwijken? Uit onderzoek blijkt keer op keer weer dat hoe mensen staan tegenover hun (mogelijke) ziektebeeld, of het nu om een fysiek of mentaal ziektebeeld gaat, enorm veel invloed kan hebben op het verloop van de ziekte. Dus: denk jij dat de ziekte of stoornis erfelijk is en dat je er dus niet aan ontkomt, dan is de kans klein dat je in beweging komt om naar alternatieven te zoeken. Soms is het inderdaad zo dat een aandoening erfelijk is. Maar dit wil niet zeggen dat het dus ook altijd tot uiting komt. Ook al erf je een bepaalde genetische aanleg, dan hoeft je daar niet per se iets van te merken en soms heb je daar ook zelf invloed op.
- 2 Genen veroorzaken geen ziektes, ze maken alleen de kans groter. In *Doe eens normaal* wordt gesteld: ‘Er zijn geen genen – laat staan dat er één gen is – die een bepaalde stoornis veroorzaken.’ Kortom: genen maken geen ziektes. Genen maken de kans op een ziekte hooguit groter. De omgeving bepaalt wat er vervolgens uit komt. Omgevingsfactoren kunnen zorgen dat wat er in zit er niet uit komt, omgevingsfactoren kunnen niet zorgen dat er uit komt wat er niet in zit.

Dus in plaats van je bezig te houden met ‘wanneer heb je een grotere kans op depressief worden en hoe kom je eraan’, is het veel interessanter te bedenken: wat zijn beschermende factoren of hoe kom je er af? Wat maakt dat iemand met een aanleg tot depressie niet depressief wordt? En is dat in te halen? Oftewel: als iemand depressief is geworden, kan hij dan alsnog die beschermende factoren integreren? En kun je dat op eigen houtje voor elkaar krijgen? De antwoorden zijn ja, ja en ja!

Een wetenschapper die zich met dit soort materie bezighoudt is de Amerikaanse psychiater, onderzoeker en schrijver Jeffrey Schwartz.* Een van zijn eerste onderzoeken ging over mensen die last hadden van dwanggedachten of dwanghandelingen. Praktisch: mensen die bijvoorbeeld steeds weer moeten controleren of het licht wel uit is. Of die alleen precies op het hele uur het huis uit mogen want anders krijgen ze een auto-ongeluk. En meer variaties op dit thema... Schwartz deed onderzoek naar de invloed van eigen gedachten. Zijn onderliggende theorie is gebaseerd op het principe van neuroplasticiteit: je hersenen raken gespecialiseerd in de gedachten en emoties die het meest in jouw brein voorkomen. Uit een van zijn eerste onderzoeken blijkt dat wanneer mensen die lijden aan dwanggedachten of dwanghandelingen (Obsessieve Compulsieve Stoornis) gedurende tien weken zichzelf trainen om andere gedachten te hebben dan de dwanggedachten, hun hersenen en hun gedrag al veranderen. De controlegroep kreeg medicatie voorgeschreven om de dwanggedachten te onderdrukken. De eerste groep mensen (zonder medicatie maar met 'denkopdrachten') blijkt minder dwanggedachten te hebben en het gebied in hun hersenen dat de dwanggedachten stuurt, is van omvang veranderd. Sterker nog: in dezelfde mate als bij de groep die medicatie gebruikte. Kortom: hij ontdekte bij wat bekend stond als een psychiatrische stoornis dat mensen zichzelf konden trainen om anders te gaan denken, anders te gaan doen en hun hersenen daarmee anders vorm te geven. En met hersenen die anders gekneed zijn, komen er weer nieuwe gedachte- en gedragspatronen in beeld. Schwartz is op dit spoor verdergegaan. Hoe kun je met je gedachten en gedrag je hersenen beïnvloeden waardoor die nieuw gedrag en nieuwe gedachten kunnen creëren? Hij noemt dit zelfgestuurde neuroplasticiteit. Schwartz maakt onderscheid tussen *Mind* en *Brain*. (Ik gebruik hier even de Engelse termen omdat met

* Schwartz is een onderzoeker op het gebied van zelfgestuurde neuroplasticiteit. Hij is auteur van bijna honderd wetenschappelijke publicaties op het gebied van neurowetenschappen en psychiatrie, alsook van een aantal populaire boeken.

name het woord *mind* eigenlijk niet goed te vertalen is.) Je mind is de software, je aandacht en gedachten en je brein is de hardware. Met je gedachten beïnvloed je hoe je brain zich vormt en hervormt waardoor weer andere gedachten en ervaringen mogelijk worden. Kortom: uitbreiding van je software!

Steeds meer onderzoek onderschrijft het idee dat je met je gedachten je hersenen kunt veranderen en dat je hersenen daarmee nieuwe gedachtepatronen en gedachten kunnen creëren. Een prachtige boektitel uit de jaren zeventig, nog uit de vorige eeuw, *Using your brain for a change* is dus eigenlijk een voorloper op dit proces. Je kunt je hersenen inzetten als belangrijkste instrument om te veranderen en om nieuw gedrag en andere stemmingen te creëren.

In het boek *Het maakbare brein* van Margriet Sitskoorn kun je lezen over neuroplasticiteit. Nog niet zo lang geleden was de heersende overtuiging dat je hersenen na een bepaalde leeftijd in capaciteit alleen nog maar afnemen. Na je 20e zou het bergafwaarts ermee gaan. Nu blijkt dat je hersenen veel kneedbaarder zijn dan we toen dachten. In grote lijnen gaat het als volgt:

- Je wordt geboren met een nog onvolgroeid brein
- In de eerste jaren worden er heel veel verbindingen aangelegd. Je wordt geboren met een brein dat ongeveer 350 gram weegt waar het uiteindelijk zo'n 1500 gram zal gaan worden. Wanneer je 2½ bent heeft je brein al 75 procent van de uiteindelijke omvang bereikt. De manier waarop je hersenen groeien kun je in de volgende drie categorieën onderverdelen, uit *Het maakbare brein*.
 - 1 Ontwikkeling die sowieso plaatsvindt wat er ook in je omgeving gebeurt en bij iedereen ongeveer hetzelfde verloopt. Dit wordt ervaringsonafhankelijke neuroplasticiteit genoemd.
 - 2 Ontwikkeling die plaatsvindt als de juiste prikkels worden aangeboden (bijvoorbeeld taalontwikkeling) en bij iedereen ongeveer hetzelfde verloopt. Dit wordt ervaringsverwachte neuroplasticiteit genoemd.

- 3 Ontwikkeling die helemaal afhankelijk is van de prikkels die de hersenen aangeboden krijgen en dus maakt dat elk individu anders is. Bijvoorbeeld als je nooit piano speelt, vormen bepaalde delen zich niet. Als je veel rekensommen maakt, vormen specifieke gebieden zich wel. Dit wordt ervaringsafhankelijke neuroplasticiteit genoemd.

De laatste categorie, ervaringsafhankelijke neuroplasticiteit, gaat dus over hoe jouw brein vorm heeft gekregen op basis van jouw specifieke eigen opgroeiomstandigheden, de activiteiten die je gekozen hebt en de prikkels die het meest door jouw brein zijn opgepakt en verwerkt. Ervaringsafhankelijke plasticiteit biedt ons de mogelijkheid ons brein te vormen en te trainen op basis van wat we in ons leven doen en waar we aandacht aan geven.

Uit onderzoeken blijkt van alles over de koppeling tussen gedrag en de groei van je brein. Over de mate waarin wat we doen en denken de vormgeving van onze hersenen bepalen. Zo is er onderzoek gedaan naar de invloed van basketballen of vioolspelen op je hersenen. Er is onderzoek gedaan naar de daadwerkelijk bestaande wiskundeknobbel. En ook is er onderzoek gedaan naar de vorming van hersengebieden bij taxichauffeurs die heel erg goed een kaart van de stad in hun hoofd moesten hebben. Bij alles bleek dat een specifiek gebied, dat gekoppeld was aan die ene activiteit, extra goed ontwikkeld was.

Nu is dat waanzinnig interessant als je een voorliefde hebt voor vier uur per dag vioolspelen, of je wilt taxichauffeur worden. Maar de meeste mensen willen dat niet. Dus wat heb je nog meer aan deze kennis? Wat je er aan hebt, is dat het niet alleen werkt bij dingen die je doet, maar ook bij dingen die je voelt! Dus ook bij stemmingen zal je brein zich gaan specialiseren. Je wordt als het ware wat je voelt.

En nu blijkt ook dat wat je doet en voelt niet echt opgeroepen hoeft te worden vanuit de buitenwereld. Ook wanneer je het je verbeeldt, komt je brein in actie! Let op: verbeelden is meer dan visualiseren. Verbeelden is in alle zintuigsystemen doen alsof het echt zo is. Dus voelen,

zien (de belangrijkste twee), horen, proeven en ruiken alsof je echt die ene activiteit aan het doen bent. Zo vertelde Leontine van Moorsel dat ze voordat ze een wedstrijd rijdt, ze hem al tientallen keren gevisualiseerd heeft. Een succesvol Amerikaans basketbalteam bereidde zich voor door tv-opnames van eerdere gewonnen wedstrijden te bekijken. Je brein kent geen verschil tussen fantasie en werkelijkheid. Ook wanneer je 'doet alsof' zal je brein ermee aan de slag gaan.

De meeste mensen vinden dit een gek principe, terwijl we er in onze somberheid vaak wel makkelijk gebruik van maken. Je zou kunnen zeggen: dat is omgekeerd effectief.

Hij was aan het solliciteren, maar kreeg de ene na de andere afwijzing. Nu had hij een vacature gevonden die hem echt aansprak. Op basis van zijn vorige ervaringen en omdat hij het nu zo graag wilde, zat hij nu alvast in te vullen hoe hij er mee zou omgaan als hij de baan niet zou krijgen.

In haar pubertijd had ze vaak het gevoel er niet bij te horen, een outsider te zijn. Dan lag ze 's avonds in bed, en dan stelde ze zich voor hoe erg mensen haar zouden missen als ze ineens dood zou gaan. De tranen rolden over haar wangen van verdriet.

Ze was nogal somber van aanleg en wilde zich medicatie laten voorschrijven. Maar ja, stel je voor dat de huisarts haar problemen niet serieus zou nemen! Stel je voor dat ze het dus op eigen houtje zou moeten rooien! Dat zou toch echt onverdraaglijk zijn...

Kortom, we zijn vaak heel goed in staat ons te verbeelden wat er allemaal mis kan gaan. En ons brein pikt dat niet op als een theoretische mogelijkheid, het brein zal dat doemscenario ook daadwerkelijk in prikkels gaan vertalen. Wellicht niet zo intens als wanneer je het *in real life* zou beleven. Dénken aan buikspieroefeningen doen, is minder effectief dan ze daadwerkelijk doen. Maar denken aan buikspieroefe-

ningen activeert wel degelijk je motorische zenuwcellen en activeert ook daadwerkelijk de spieren. Ik weet zelfs vrij zeker dat op het moment dat je dit leest, er aandacht naar jouw buikspieren is gegaan en je de spieren zelfs een tikkie hebt geactiveerd. Dat is de essentie: je brein doet niet aan theorie maar leeft zich onmiddellijk in in de informatie die het krijgt. Wellicht dat je begrijpt dat het alleen al voor mijn eigen gezondheid goed is dat dit boek meer over de tegenhanger van somberheid en onmacht gaat dan over depressie zelf.

Welk gedrag, welke activiteiten koppelt jouw brein aan een prettige stemming? Oftewel: welke gedragingen, gebeurtenissen, plaatsen, mensen et cetera, activeren jouw pretzenuwstelsel? Nu hoeft je deze dingen niet plichtmatig elke dag op een vast bepaald tijdstip te gaan doen. Mag wel, kan wel, hoeft niet. Van veel groter belang is dat je je bewust bent van het volgende.

- Als ik deze dingen doe, wat verandert er dan in mijn gevoel? Ook minuscule veranderingen – zoals dat je ademhaling verandert of dat spierspanning toe- of afneemt – zijn verandering.
- Als ik me *voorstel* dat ik deze dingen zou doen, wat verandert er dan in mijn gevoel? Ook minuscule veranderingen – zoals dat je ademhaling verandert of dat spierspanning toe- of afneemt – zijn verandering.

En ga daarbij niet op zoek naar dramatisch heftig voelbare veranderingen. Als die er al zouden zijn, zijn die het minst interessant. Het gaat juist om de subtiele, kleine veranderingen. Die veranderingen zijn ontstaan doordat je iets anders bent gaan denken of doen. Die veranderingen veranderen je brein. En daardoor creëert je brein weer ander gedrag en andere gedachten. Kortom, een prettige vicieuze cirkel! Als je uitgaat van het principe van zelfgestuurde neuroplasticiteit, dan is depressie niet meer iets dat je ‘overkomt’ en dat je hebt of niet hebt. Dan kun je onderscheid gaan maken tussen wat je hersenen op dit moment doen, welke stoffen er op dit moment geproduceerd worden en

wat het nog meer kan. Het gaat er derhalve om voeding te geven aan alles wat niet-depressie is, en daarmee andere stoffen en celgroei te activeren in je brein.

Gebruikmaken van neuroplasticiteit en dus van goede groei in je hersenen is niet iets dat groots en meeslepend plaatsvindt, meestal niet zelfs. Het gaat niet over indrukwekkende natuurverschijnselen zoals de Niagara-watervallen, het gaat om de onbeduidende bloempjes die tussen het onkruid proberen te overleven. Als je die weet te ontdekken, heb je de meest waardevolle uitweg uit je sombere stemming te pakken.

Zo was er eens de jonge vrouw die al vanaf haar 13e antidepressiva en angstremmers slikte. Ze was op jonge leeftijd alleenstaande moeder geworden en wilde onder mijn begeleiding de stap maken om haar emoties op de rit te krijgen. Helaas, in de week voordat we onze eerste afspraak hadden, werd ze slachtoffer van zwaar geweld en ze belde de afspraak af. Ze was meer down dan ooit, haatte de wereld en was zéker niet toe aan werken aan zichzelf. Ze wist zich geen raad met zichzelf en lag het liefs alleen in bed. Hoewel ik wel geraakt was door haar verhaal zei ik: ‘Als er ooit een moment is in je leven om aan de slag te gaan met de pretstoffen in je lichaam dan is het nu! Als je lichaam ergens behoefte aan heeft is het een tegenhanger voor alle stress-stoffen die er zijn.’ Iets in wat ik zei deed haar in de lach schieten en ik lachte mee. Stiekem dacht ik van binnen: lachen komt uit je ontspanningszenuwstelsel en is ook een vorm van stressontlading. Dus we lachten samen, en kregen zelfs bijna de slappe lach. Ze besloot toch te komen voor begeleiding. En de eerste keer zijn we alleen maar bezig geweest met aspecten van het pretzenuwstelsel.

David Rock, schrijver van *Coaching with the Brain in Mind*, heeft samen met Jeffrey Schwartz een formule ontwikkeld voor het bewust aansturen van verandering in je brein. De formule gaat, vrij vertaald, als volgt.

De mate waarin het lukt om op een positieve manier verandering in je brein te creëren, wordt vooral bepaald door:

- 1 In hoeverre je positieve verandering verwacht
- 2 In hoeverre je positieve verandering al eens eerder in je leven hebt ervaren
- 3 Aandachtsdichtheid met betrekking tot positieve zaken.

De vraag is dus niet hoe je somber, teleurgesteld of depressief bent geworden. De vraag is: hoe doorbreek je de vicieuze cirkel? Hoe maak je een perpetuum mobile van gewenste stemmingen? Niet door de ongewenste stemming te remmen, niet door oude patronen uit te gummen. Maar door de gewenste stemming te voeden!