



e-Book

**DE
DEPRESSIE
OP ZIJN
KOP**

Cathelijne
Wildervanck

INHOUD

Inhoud	2
Voorwoord	3
1 De depressie op zijn kop	4
2 Wat je water geeft, groeit	17
3 Breinologie	26
4 De Voeltaal	44
5 Van voelen naar emoties	53
6 Beelddenken en denkbrein	62
7 De confettifabriek of er geen gat meer in zien	67
8 Een kleine pauze? – Hoe vergroot ik positieve aandacht dichtheid?	75
9 Weglopen of vinden?	80
10 WWW: Wat Werkt Wel!	89
11 Spiegelneuronen	97
12 Spiegelneronen en het familiesysteem	107
13 'Hoe kan het wel'-verbindingen	114
14 Hoe het met mij afliep?	125
Tot slot	128
Over de auteur	129

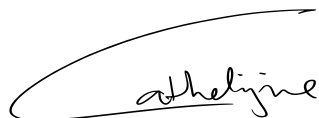
VOORWOORD

Twee jaar geleden opperde ik bij Tosca Ruijs, de uitgever van mijn vorige boek, om een boek over het brein te gaan schrijven. De kennis die we hebben over het brein groeit met de dag maar vaak is de vertaling naar het dagelijks leven lastig. Ik vond dat een aantal heel simpele brein- en levensprincipes meer aandacht verdiende. Want hoeveel we ook leren in de eerste twintig jaar van ons leven, zelfkennis en kennis van de motor van ons bestaan wordt maar mondjesmaat aangeboden. En als het al aangeboden wordt, dan is het vaak theoretisch en redelijk ver weg van het dagelijks bestaan.

Ik raakte tijdens mijn studie teleurgesteld in de psychologie doordat het voor mijn gevoel vooral een 'hoe is het nu zo gekomen'-perspectief bood. Met het accent op problemen en niet op mogelijkheden. Maar gelukkig is daar een kentering in gekomen. De inzichten van de laatste tien jaar verdienen het om gekend te worden: neuroplasticiteit en spiegelneuronen dragen wezenlijk bij op de schaal van geluk.

Dit boek is geschreven voor mensen die in welke mate dan ook niet gelukkig zijn. Van licht ongelukkig tot echt depressief. Het is geen vervanging van of protest tegen wat psychologen en psychiaters te bieden hebben. Het is wel veelal anders dan je in de gebruikelijke zorg zult vinden. Ik voel me daarin gesteund door niet in het minst de visie van onder andere Daniel Siegel en Jeffrey Schwartz, beiden schrijver, psychiater en hoogleraar. Beiden schrijven over hoe je weer grip op je brein kunt krijgen, over hoe je die grijze massa kunt beïnvloeden en voor je kunt laten werken. De boektitel *Je bent niet je brein* van Jeffrey Schwartz geeft al aan dat je brein jou ten dienste staat en niet andersom! Dit in tegenstelling tot meer deterministische boeken als *Wij zijn ons brein* van Dick Swaab of *De vrije wil bestaat niet* van Victor Lamme. Dat grote namen elkaar zo tegenspreken is veelzeggend. En dan is de vraag: waar schiet je het meeste mee op?

Ik hoop met dit boek je beeld over depressie en de beïnvloedbaarheid ervan een beetje op zijn kop te zetten. Ik zeg niet dat wat je hier zult lezen de toverstaf is die voor iedereen het licht aan zal doen. Dit boek is een opstap, een begin, een uitnodiging om van een aantal nieuwe principes uit te gaan. Waarbij ik hoop dat het je veel zal brengen, voor jezelf of als professional.



Cathelijne



1

**De
depressie
op zijn
kop**

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 ze zelf eigenlijk niet meer zo onder de indruk zijn van hun 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 je vaak pas doet 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 drieënhalf 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 hoef 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 achter in 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 dood-eenvoudige 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.

De vier principes

- 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'en**, die aangestuurd worden door de tegenstrijdigheden tussen **denken** en **voelen**.

Je kent de ja-maar'en 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 gemakkelijker. 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 dagelijks 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 bagageband, 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 gedrag 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 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

* 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 ook hoogleraar is. Hij heeft diverse eredoctoraten op zijn naam staan en is sinds 2000 voorzitter van het Positive Psychology Network.

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 startkabels 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 hij 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**. 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 lichaamssensaties, 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 een 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 je 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 wélke 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!



2

**Wat je
water
geeft,
groeit**

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 eruit? 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 hoef 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

* 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.

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, hierdoor 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 gekneet 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 zelf-gestuurde neuroplasticiteit. Schwartz maakt onderscheid tussen Mind en Brain. (Ik gebruik hier even de Engelse termen omdat met 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 brein 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 bepaalt. 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 als je taxichauffeur wilt 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, deze 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 ermee 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 buikspieroefeningen 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 hoef 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 brein nog meer kan. Het gaat er derhalve om voeding te geven aan alles wat niet-depressie is, en daarmee andere stoffen en netwerken 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 angstremers 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:

- In hoeverre je positieve verandering verwacht
- In hoeverre je positieve verandering al eens eerder in je leven hebt ervaren
- 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!**



3

Breinologie

Breinologie

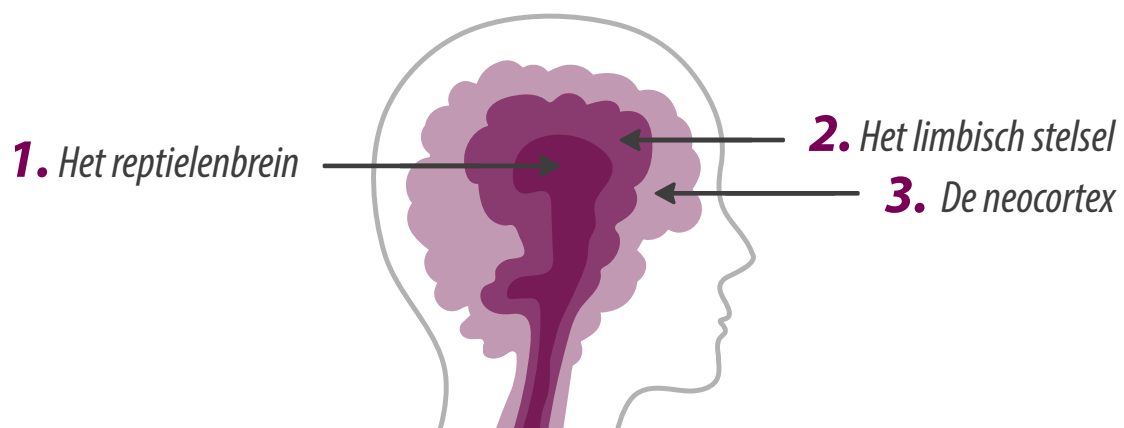
*Dat wat je brein het meest te doen krijgt,
daar wordt het het beste in.*

Er zijn al heel veel boeken geschreven over stemmingsmanagement en hoe je jezelf een leuker leven kunt bezorgen. Veel boeken vertellen daarbij wat je anders moet of kunt doen. De laatste inzichten zijn echter dat het niet gaat om wat je doet, maar hoe je dat vervolgens waarneemt in je brein. Niet het gedrag maakt de verandering, maar welk gedrag je aandacht geeft, zodat het een pad creëert in je brein. Niet de emotie maakt de verandering, maar welke emotie je de meeste aandacht geeft zodat het een pad creëert in je brein. Aan de ene kant is het goed nieuws, je hoeft niet allerlei oefeningen en actiepunten in je dag te voegen. Aan de andere kant vraagt het wel dat je meer breinkennis opdoet en ook daadwerkelijk naar die inzichten gaat handelen. In de vorige twee hoofdstukken zijn al wat breintermen langsgekomen. Denkbrein, voelbrein, neuroplasticiteit en spiegelneuronen heb ik terloops genoemd. Waarschijnlijk heb je al een globale indruk gekregen van wat ik daarmee bedoel, maar het is tijd om deze onderwerpen wat verder uit te diepen.

Je brein bestaat uit heel veel verschillende onderdelen en daar alleen al kun je een boek over schrijven. Ik beperk me tot indelingen die ik hiervoor al een aantal keren heb aangehaald. Indelingen die praktisch zijn en je van inzicht kunnen voorzien. Realiseer je wel dat ik kies voor begrijpelijkheid en toepasbaarheid. Dus wat ik beschrijf zijn vereenvoudigingen van hoe het is. Sowieso is geen enkel brein hetzelfde. Alle schema's over welke kwab en welke functie waar zit zijn per definitie niet helemaal waar. Niet voor niets moet een neurochirurg doorgaans testen welke gebied bij welke functie

hoort voordat hij kan gaan opereren. Je kent vast die filmpjes wel waarbij een patiënt alleen rond zijn hersenpan verdoofd is maar verder bij bewustzijn. Dat ze elektrische prikkels geven in het brein en de patiënt ondertussen woorden moet zeggen om bijvoorbeeld te testen waar het spraakcentrum precies zit. Het steekt zo nauw, op de millimeter nauwkeurig. Maar voor ons gelukkig niet, voor ons perspectief is vooral van belang welke functies er globaal zijn.

Onderstaand plaatje geeft het brein weer zoals het vaak in de populaire psychologie wordt omschreven met de volgende drie onderdelen:



Voor wie graag iets meer de diepte in gaat, hier de functies van de drie breindelen. *Voor het begrip van dit boek heb je het overigens niet per se nodig.*

- 1. Het reptielenbrein** – Het eerste brein, dat werkelijk in de kern van onze hersenen zit, is het reptielenbrein. Het zorgt voor de instincten, voor de vecht- of vluchtreactie, je hormooncontrole, regeling van temperatuur, honger- en dorstgevoel, de voortplanting, ademhaling en hartritme. Het is het stukje brein dat het snelst reageert.
- 2. Het limbisch deel van het brein** – Dit deel is betrokken bij onbewust, instinctief gedrag, bij emoties en stemmingen en bij de lichamelijke reactie daarop. Maar ook bij regulering van de emotionele reactie. Daarnaast is het betrokken bij leren en geheugenwerking. Het limbisch deel van het brein combineert ‘primitievere’ hersenfuncties zoals instinctief gedrag met ‘complexere’ hersenfuncties zoals het bijsturen van emotionele reacties.
- 3. De neocortex** – Is vooral verantwoordelijk voor het bewust verwerken van informatie en stelt ons in staat om rationeel te redeneren.

Deze driedeling is het meest gebruikelijk in de populaire psychologie. Zelf maak ik het graag nóg iets simpeler en sluit ik meer aan bij wat het brein doet dan bij de lagen zoals die tijdshistorisch zijn ontstaan.

Reptielenbrein en limbisch stelsel samen noem ik het **voelbrein**.

Neocortex noem ik het **denkbrein**. Deze kun je overigens weer in twee functies splitsen: het **analytisch** denkbrein (talig, in rijtjes en structuren, opties en plannen), en het **beeldend** denkbrein (in beelden, oplossingsgericht en metaforisch).

Op basis daarvan krijg je het volgende schema.



Dus dan heb je aan de ene kant de neocortex, het **denkbrein**, dat betrokken is bij de hogere functies die we ook wel als ‘denken’ typeren, zoals interpretatie van zintuiglijke waarneming, bewuste bewegingen, redeneren, abstract denken en taal. Aan de andere kant hebben we de oudere breindelen in het **voelbrein** die zich met oerreacties bezighouden en met emoties.

Uit steeds meer onderzoek blijkt trouwens dat het niet zozeer het denkbrein is dat maakt of we succesvol zijn, maar juist het functioneren van het voelbrein. Ap Dijksterhuis, schrijver van *Het slimme onbewuste*, heeft bijvoorbeeld in samenwerking met de belastingdienst een onderzoek gedaan waaruit bleek dat inspecteurs fraude veel effectiever op het spoor zijn wanneer ze naar hun ‘gevoel’ luisteren. In dit hoofdstuk zoomen we als eerste in op het onderscheid tussen denk- en voelbrein (boven en onder), pas later kijken we naar de verdeling tussen links en rechts.* **Waarom deze als eerste?** Veel problemen van mensen ontstaan doordat er een onevenwichtigheid

* Overigens: deze indeling is natuurlijk een sterke vereenvoudiging van de werkelijkheid, het is een werkmodel. Natuurlijk zijn functies niet zo strikt en duidelijk gescheiden. Ook de verdeling tussen linker- en rechterhersenhelft is bij voortduring onderwerp van discussie. Die wetenschappelijke discussie is voor de doelstelling van dit boek niet van nut, wel het bewust worden van verschillende functies die elkaar kunnen versterken of tegenwerken.

is tussen denken en voelen. Het een te veel of het ander te veel. Daar weer **balans** in krijgen is de basis voor alles. Hiervoor gaf ik al aan dat in de hersenen bij voortduring keuzes gemaakt worden tussen specialisatie en integratie. Dus als cel/cluster hersencellen heb je de keuze: goed worden in wat je al kunt en dus je eigen gang gaan, of energie steken in samenwerken. Zoals Daniel Siegel zegt in zijn boek Mindsight: als er problemen in het dagelijks leven ontstaan, heeft dat doorgaans te maken met te weinig integratie en te veel specialisatie.

Uit het voorgaande kun je trouwens ook al afleiden: denken is niet waardevoller dan voelen en andersom is voelen ook niet waardevoller dan denken. Het gaat om de balans tussen **specialisatie** en **integratie**. Precies dat is wat er vaak ontbreekt in allerlei therapieën. Het doet het een of het ander. Sommige benaderingen proberen je beter te laten snappen wat je doet (cognitieve therapie), anderen zoomen in op het voelen (mindfulness). Weinig benaderingen zorgen ook voor het samenvoegen van die twee. En dan leidt het tot: ik snap het beter maar ik voel het niet veranderen. Of: ik voel me na een sessie lekkerder maar krijg er zelf geen grip op.

Ik heb nog in de luxe tijd geleefd dat ik elke week 'mijn' psychiater mocht bezoeken voor een gesprek van een uur. Die gesprekken brachten me stabiliteit. Ik kwam er altijd in een betere stemming vandaan dan dat ik erheen ging. Ze maakten dat ik weer wat grip op de wereld kreeg. Wat ik er helaas niet mee verwierf, is dat ik het ook zelf kon gaan doen. Dat ik begreep hoe het kwam dat ik me door zo'n gesprek lekkerder ging voelen. Met de kennis van vandaag, vooral door het gebruik van NLP, heb ik die aspecten wel door en ik kan nu zelf mijn stemming creëren als ik de bocht uit dreig te vliegen.

Begrijp me trouwens niet verkeerd: ik heb heel wat mensen zien opknappen met cognitieve therapie. En ik heb ook heel wat mensen zien opknappen met yoga, mediteren of mindfulness. Alleen: de kans op succes en vooral de snelheid van succes wordt vergroot als je je therapie ook richt op **integratie in je brein**. Je hebt je denk- en voelbrein in balans en in samenwerking nodig om je **duurzaam** beter te voelen, om goede beslissingen te nemen en je prettig te voelen, vandaar.

Maar laat ik een stapje teruggaan en je nader laten kennismaken met de breindelen en hun kwaliteiten. Wat we nu dus weten, is dat het denkbrein ons in staat stelt tot logisch denken, analyseren en dat in dit deel van ons brein het vermogen zit om gebruik te maken van taal. Het is een beetje als een spreadsheet. Je kunt er allerlei getallen en gegevens in stoppen, je kunt er van alles mee berekenen. Maar welke optie je uiteindelijk kiest, is niet gebaseerd op denkkraft. Keuzes worden op een andere manier genomen.

Stel dat je je vakantie zou gaan boeken op basis van een aantal criteria. Je wilt bijvoorbeeld een zwembad, een goed restaurant nabij, geen disco in de buurt in verband met mogelijke geluidsoverlast. Grote kans op mooi weer en georganiseerde sportieve activiteiten. Verder heb je een maximumprijs in gedachten. Als er geen accommodatie is die aan dit alles voldoet, dan zul je een eis moeten laten vallen. Maar welke? Dat is niet wat het denkbrein doet maar het voelbrein.

Onder het denkbrein zit wat ik noem het voelbrein. Anderen noemen het ook wel het emotionele brein. Dat laatste vind ik niet zo'n fijne term omdat het voelbrein van alles doet wat niet met emoties te maken heeft. Emoties zijn namelijk gevoelens die we een label, een naam hebben gegeven. Het voelbrein doet precies dat wat de naam zegt: voelen. Ik ga er later nog verder op in wat voelen is. Maar voor nu: voelen is nog een fase vóór we, wat we emoties noemen, die betekenis in woorden geven. Laat ik daar eens wat voorbeelden van geven.

Bekijk dit plaatje eens >

Wat is het eerste wat er in je lichaam gebeurt als je dit plaatje ziet?

Wat neem je waar bijvoorbeeld in de verandering in je ademhaling, hartslag of spierspanning?

En pas daarna:

Welke gedachten heb je bij het plaatje?



Nog een plaatje, nu van iets prettigs >

Wat is het eerste wat er in je lichaam gebeurt als je dit plaatje ziet?

Wat neem je waar bijvoorbeeld in de verandering in je ademhaling, hartslag of spierspanning?



En pas daarna:

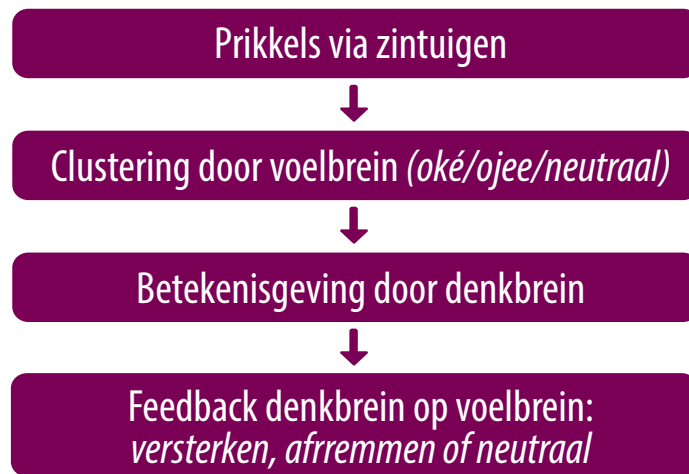
Welke gedachten heb je bij het plaatje?

Het liefst zou ik nu naast je zitten en je bewust maken van alle veranderingen in je lichaam wanneer je de plaatjes na elkaar ziet. Want wat ik vaak merk als ik mensen coach, is dat ze nog niet de helft van de veranderingen in hun lichaam opmerken. Niet **bewust** tenminste. En dat ze dus ook niet half merken hoe vaak hun lichaam 'ho stop, dit vind ik niet leuk'-signalen afgeeft aan het denkbrein. En andersom: hoe vaak het lichaam 'ja, dit bevalt me wel, ga daar vooral mee door'-signalen afgeeft. Wanneer deze signalen wel worden afgegeven maar niet meer of niet meer zo vaak voorkomen, dan houdt het lichaam er óf ontmoedigd mee op of gaat nog harder jengelen. Lees: dan komen er allemaal fysieke klachtjes en klachten.

Vergelijk het met een pizzakoerier die steeds weer naar hetzelfde adres gestuurd wordt waar niet open wordt gedaan. Als hij slim is, houdt hij gewoon op met er naartoe te rijden. Of hij wordt heel boos! **Voelen is de ervaring van het totaal aan zintuiglijke prikkels.** Op basis daarvan reageren we met gedrag en met het doorgeven van de informatie aan het denkbrein. Het is niet het voelbrein dat beslist 'Oh, ik voel dit, dus ben ik verdrietig' of 'Tjonge, wat vind ik dit leuk, wat maakt dit me blij'.

Het voelbrein neemt de zintuiglijke prikkels waar en beslist vooral: is dit oké of ojee? Het denkbrein geeft er vervolgens een betekenis aan en een verklaring voor.

Even in een plaatje wat er dus gebeurt:



Het voelbrein reageert op alle lichamelijke sensaties die het krijgt van de zintuigen en clustert het tot een 'gevoel'. Op basis daarvan beslist het 'ja' of 'nee'. Het voelbrein reageert primair in leuk of niet leuk, gaan of blijven, eropaf of ervandaan. Het voelbrein is het 'oké of ojee centrum'. Het communiceert niet met je in termen van 'dit maakt me verdrietig', of 'wat ben ik teleurgesteld in mijn vriendin'. Dat is de taal van het denkbrein. Jammer genoeg hebben we vaak meer contact met het denkbrein dan met het voelbrein.

Denk- en voelbrein hebben elkaar dus nodig. Wat de een niet kan, kan de ander wel en vice versa.

Wat het denkbrein niet kan is beslissen wat je wilt, voor echte beslissingen heeft het het voelbrein nodig. Verder kan het denkbrein je niet echt motiveren. Het kan wel bedenken 'dat het handig is om dit en dat te doen', maar als het voelbrein niet meedoet: vergeet het dan maar! Misschien dat je hier een lichtje gaat branden bij de vraag waarom sommige doelen van jezelf of van anderen steeds maar niet bereikt worden! Als het voelbrein nee zegt, dan is het meestal ook nee!

Wanneer ik workshops geef over het brein dan laat ik de deelnemers altijd een paar voornemens opschrijven die ze al lang hebben maar die ze maar niet uitgevoerd krijgen. Daarna leg ik die voornemens aan hun voelbrein voor. Oftewel: ik ga uitzoeken hoe hun fysieke reactie is op die voornemens. Natuurlijk weet ik al bij voorbaat dat het voelbrein negatief zal reageren, immers, anders zou het hier niet gaan om voornemens die steeds maar blijven liggen. Maar voor de deelnemers is het vaak een verrassing te merken hoe hun lijf reageert. Voornemens komen uit het denkbrein, of je het ook omzet in daden komt uit het voelbrein!

Wat je denkbrein kan, is relativeren en analyseren. Maar het trekt uiteindelijk vaak aan het kortste eind als het moet strijden met het voelbrein. Aan de andere kant: wanneer beide breindelen op elkaar afgestemd zijn, is het wel heel fijn om een denkbrein te hebben. Want het denkbrein relativeert het voelbrein, anders zouden we speelbal zijn van al onze primaire responsen. Dan zouden we ook nooit leren dat een bepaalde prikkel eigenlijk niet gevaarlijk is. Ook zou je dan wellicht steeds weer aan een beginnend gevoel van verliefdheid toegeven, ook wanneer je heel tevreden en gelukkig getrouwd bent. En wellicht zou je nog meer gekke fratsen uithalen.

Samenwerking tussen de twee breindelen is dus waar het om gaat. Bij veel mensen is er een onevenwichtigheid ontstaan. Hoe dat zo gekomen is en hoe je dat in de toekomst kunt voorkomen, kom ik later op terug. Voor nu is het goed te weten dat vaak het ene deel wat meer actief is dan het andere. Ook zijn bij veel mensen beide delen om de beurt actief maar niet in samenwerking, als het mannetje en vrouwtje in een weerhuisje. Daardoor kan iemand gedurende een periode veel te veel overmand worden door alles wat er te voelen valt, en daar zo overladen door raken dat hij zich weer terugtrekt in de gevoelloze ratio. Een pendel als het ware die in beweging is gebracht door een overactief voelbrein. De taal van het voelbrein: **oké leidt tot pretstoffen** en **ojee tot stress-stoffen**.

Vaak proberen we iets te veranderen door het te snappen en nemen ons dan voor om iets anders te gaan doen. Maar snappen en voornemens komen vanuit het denkbrein, en zoals je al zult vermoeden: het voelbrein saboteert vaak. Het voelbrein gaat op de rem of geeft juist overdreven gas.

Veranderen begint daarom vooral bij: weer aansluiten bij en contact maken met het voelbrein. Net zoals je een hysterische kleuter of peuter, en geloof me daar heb ik ruimschoots ervaring mee thuis, niet tot rust krijgt met redelijkheid en argumenten. Doorgaans werkt contact prima, lijfelijk en in aandacht.

Om het maar weer eens metaforisch te zeggen: **verandering begint met afstemmen op een andere zender**. Bij muziek is het logisch dat je een zender opzet die muziek uitzendt die je mooi vindt, waarom doen we dat bij emoties en stemmingen dan niet! We zijn geneigd om alle aandacht te richten op de nare, ongewenste, onplezierige zaken in het leven in de hoop ze daarmee op te lossen. In het volgende hoofdstuk neem ik je mee naar de wereld van de vecht- en vluchtreactie in je lichaam. Dit heeft van alles met depressie te maken, maar voordat ik die link kan leggen zal ik je eerst meer over de achtergrond ervan moeten uitleggen.

Het is trouwens goed daarbij onderscheid te maken tussen reacties van je lichaam die passen bij de situatie waar je in bent en reacties die daar niet bij passen. Want als je net ontslagen bent en je partner is onverwacht bij je weggegaan, dan is er wel degelijk een aanleiding om somber te zijn. Om maar eens een voorbeeld te noemen.

Echter: bij depressieve gevoelens die niet (meer) in verhouding staan tot wat er in het hier en nu is, is het brein kennelijk ergens de weg kwijtgeraakt. Heel simpel gezegd: het denkbrein relativeert de emotionele prikkels niet afdoende meer, het voelbrein wordt niet geremd. En **dus belandt je brein in een cirkel van een depressieve stemming**. Want wat we uiteindelijk willen ontdekken is: hoe zorgen we ervoor dat het brein niet weer op dezelfde track blijft hangen? Hoe voorkomen we dat er nog steeds emotionele pijnsignalen door je voelbrein worden afgegeven terwijl daar in de wereld om je heen eigenlijk geen aanleiding meer toe is?

Ons zenuwstelsel bestaat uit twee delen, namelijk het **centrale deel** (de hersenen) en het **decentrale deel** (dat informatie van en naar de hersenen transporteert).

Twee belangrijke informatiekanalen van het decentrale zenuwstelsel zijn delen waar we niet echt actief grip op hebben. Het zijn het parasympatisch en het sympatisch zenuwstelsel.

- Het ene, het **parasympatisch zenuwstelsel**, zorgt voor alles in je lichaam dat in rust kan plaatsvinden. Slaap, spijsvertering, celherstel, je immuunsysteem. Het is actief als er geen sprake is van bedreiging oftewel als er sprake is van veiligheid. Het is dus het **okécentrum**.
- Het **sympatisch zenuwstelsel** is het zenuwstelsel dat in actie komt als er sprake is van een bedreiging en is het **ojeecentrum**. Het organiseert de vecht- of vluchtreactie. Om te kunnen vechten of vluchten heb je nodig: snellere hartslag, meer zuurstof om spieren van energie te voorzien, hogere bloeddruk om je bloed snel bij je spieren te krijgen, focus op waar je naartoe moet en niet op de randverschijnselen.

Tot zover de theorie, maar nu veel bruikbaar en compacter: je hebt een **pretzenuwstelsel** (parasympatisch) en een **stresszenuwstelsel** (sympatisch). En ook hier geldt: wat je water geeft, groeit!

Wat in een gezonde situatie gebeurt, is in grote lijnen het volgende: er speelt zich iets af, wat dan ook, in de wereld om je heen en deze gebeurtenis wordt door je voelbrein beoordeeld op de mate van gevaar. Als het voelbrein de prikkel als potentieel gevaarlijk beschouwt, worden er stresshormonen aangemaakt. Deze stresshormonen dienen ertoe je lichaam in staat van paraatheid te brengen. Een fractie van een seconde daarna komt het denkbrein in actie om te beslissen of het lichaam terecht geactiveerd is. Als het terecht is, wordt het voelbrein niet geremd en zullen de stresshormonen verder toenemen. Wanneer de activering volgens het denkbrein niet terecht is, dan zal het denkbrein de opdracht geven om stressreducerende hormonen af te geven. Dan gaat de golf weer naar beneden.

Dit kunnen we als volgt schematisch weergeven.

STAP 1

Iets in de buitenwereld of in je lichaam geeft een **prikkel** aan een van je zintuigen. Je **ziet, hoort, proeft, ruikt** of **voelt** iets. Of een combinatie natuurlijk van al deze zintuiglijke prikkelingen.

STAP 2

Deze prikkel wordt vervolgens via **zenuwbanen** doorgegeven aan de **hersenen**.

STAP 3

In je brein worden de prikkels pas **als geheel waargenomen**, samengevoegd, geclusterd als het ware. De prikkels komen als eerste binnen in je **voelbrein**, dat razendsnel bepaalt of de prikkels **bedreigend** zijn of niet.

STAP 4

Iets later maar ook iets vollediger komt de informatie je **denkbrein** binnen. Je denkbrein gaat interpreteren en dus **betekenis geven** aan de prikkel, je labelt het. Dat doe je middels taal en het is dus letterlijk een 'vertaling' van alles wat in en om je heen plaatsvindt.

STAP 5

Het denkbrein geeft aan het voelbrein door of het terecht iets wel of niet als bedreigend heeft ervaren. Door dit signaal wordt de reactie van het voelbrein **versterkt** of **afgeremd**.

Dus als je voelbrein iets als gevaarlijk heeft geïnterpreteerd (ojee) en je denkbrein is het daarmee eens, dan wordt de vecht- of vluchtreactie versterkt. Als het denkbrein het er niet mee eens is, dan wordt de vecht- of vluchtreactie getemperd (en komt er weer meer oké).

Ik was in huis met de kinderen en mijn man verstopperdje aan het spelen. En natuurlijk doen wij als volwassenen nog wat extra ons best elkaar het moeilijk te maken. Dus kon ik hem nergens vinden. Ik stond al een beetje op scherp en toen ik de badkamer instapte om hem te zoeken, sprong ik van schrik de lucht in en gaf een gillette. Tot grote hilariteit van de rest van het gezin: het was mijn eigen badjas waar ik zo van schrok!

Kortom, het is goed dat het voelbrein **snel reageert**, en het is ook goed dat het denkbrein zich vervolgens wat grondiger **verdiept in de ernst van de situatie**.

Helaas kan er een kink in de kabel komen waardoor het denk- en voelbrein niet meer zo soepel samenwerken in deze dans van stress- en ontspanningshormonen. Lang niet altijd weet het denkbrein het voelbrein nog te bereiken en te kalmeren. Je kent het vast, dat iets je vreselijk raakt terwijl je dat achteraf helemaal niet zo nodig vond. De stressactivering is oorspronkelijk bedoeld om je in de benen te krijgen als je leven bedreigd wordt. Je weet wel: om weg te rennen, uit de grot of plaggenhut te kruipen omdat er een tijger aan komt. Maar ja, nu er geen tijgers meer op de loer liggen en we niet meer in plaggenhutten of grotten wonen, zitten we als het ware met de gebakken peren.

Het was al aangekondigd: er zou een nieuwe klas gevormd worden en sommige kinderen zouden worden overgeplaatst. De betreffende kinderen zouden een brief mee krijgen. Mijn kind niet, dacht ik nog. Hij had echt net zijn draai gevonden met zijn nieuwe vrienden, dat zouden ze zeker weten niet overhoop halen. En toen was er die brief! Hij moest wel over! Alsof het schoolplein wegviel, mijn blikveld werd een koker en de adrenaline golfde door mijn lijf. De redelijke argumenten van de juf ten spijt, mijn denkbrein kreeg niet meer de leiding. Het kostte me een middag en een heel pak cakejes voor mijn lijf weer echt tot rust gekomen was.

Als ik in de auto zit en een sirene hoor, schrik ik altijd even. Mijn eerste gedachte: wat heb ik verkeerd gedaan? Dus: er wordt door het stresszenuwstelsel gereageerd en mijn denkbrein stimuleert deze stressreactie in eerste instantie. Kort daarna zie ik dat iemand naast me aangehouden wordt en haal ik (letterlijk!) opgelucht adem. Mijn denkbrein vertelt het stresszenuwstelsel dat het weer mag loslaten. Het pretzenuwstelsel neemt het weer over.

Als er te veel activering van het stresszenuwstelsel plaatsvindt (dat kan door één grote piek of door een te lange opeenstapeling van kleinere golfjes), dan lukt het het denkbrein vaak niet meer om het voelbrein te sussen. Vervolgens kunnen er twee situaties ontstaan:

- Het voelbrein blijft in een **overgeactiveerde toestand** doorgaan.
- Het voelbrein raakt in één klap of na verloop van tijd zodanig uitgeput dat het er maar **helemaal mee ophoudt**.

In beide gevallen is er iets ouds blijven hangen in het zenuwstelsel, alsof er een stressresidu is achtergebleven. Peter Levine heeft een prachtig boek geschreven genaamd *De tijger ontwaakt*. Vanuit de dierenwereld ontdekte hij: als er veel stress is geweest moet een organisme dat letterlijk kwijt. Alsof het overladen is en de lading moet lossen. Dieren doen dat door de overvloedige energie af te schudden, weg te stampen of er uit te trompetteren. Mensen proberen dat door te redeneren, te relativiseren of het weg te drukken.

Toen ik twaalf was, zat ik op een dag bij mijn vader in de auto. We reden het dorp uit en er stond een oude man aan de linkerkant van de weg. Rechts stond zijn vrouw naar ons te zwaaien. Mijn vader keek naar de vrouw en zag daardoor niet dat de man overstak. Hij belandde bij ons op de motorkap en rolde eraf op de grond.

Mijn stresszenuwstelsel wilde wel reageren maar was overladen. Ik ben ook letterlijk enkele minuten kwijt. Het eerste beeld dat ik weer heb is dat van mijn vader die door de kapotte voorruit heen de autoradio uitzette. Ook nu ik het opschrijf voel ik nog een bepaalde mate van verstrakking in mijn lijf. Het is net alsof mijn stresszenuwstelsel nooit echt helemaal gedeactiveerd is met betrekking tot die gebeurtenis.

Wij dragen met onze westerse manier van met emoties omgaan bij aan **het in stand houden van stressresiduen**. Veel emoties zijn niet gewenst, veel situaties die ons lichaam als spannend ervaart, worden door ons denkbrein afgedaan als aanstellerij. Ik was bij onze oudste nog geduldig bij elke huilbui, ook als het in mijn ogen 'om niets' was, maar bij de derde had ik al sneller de neiging te zeggen: 'Het valt wel mee, stil maar.' Maar dat is denkbreintaal tegen een voelbrein, kortom, het valt dus eigenlijk niet mee!

In 2004 was ik met mijn gezin op vakantie. We hadden toen alleen onze oudste zoon nog maar en we waren bij het zwembad. Ik wilde indruk op hem maken en dook onder water met de bedoeling vlak voor de rand weer omhoog te komen. Dat ging, mede door mijn bijziende ogen, nogal mis, dus ik knalde vol met mijn neusbrug op de rand. Vanuit de grote vaart en de enorme speelenergie werd mijn zenuwstelsel ineens met een harde klap geconfronteerd. Ik wilde het uitbrullen maar ja, dat maakt geen goede indruk op een 2-jarige. Dus ik hield me in. Tot ik op het terras aangekomen mij het boek van Peter Levine herinnerde en dacht: 'Het moet eruit, die stress.' Gelukkig is het gemakkelijk met een 2-jarige erbij, dan kun je zonder dat mensen het gek vinden, samen even stampen en dansen en zingen op het terras. Overigens zou het me niet verbazen als jij tijdens het lezen van dit stukje ook even met je aandacht naar je eigen neus bent gegaan. Hoezo neemt het brein alles persoonlijk op!

Trauma gaat niet altijd over grote dramatische dingen. Het leven brengt met zich mee dat er grote en kleine dingen zijn die ons even in beroering brengen; die golven in ons zenuwstelsel veroorzaken. In deze cultuur dempen we helaas vaak het natuurlijk golvende proces. We dempen met al onze overtuigingen over het hebben van emoties, we dempen met onze overtuigingen over kwetsbaar zijn en gevoelig zijn, we dempen met eten, met drugs, met mooie dingen kopen, met hard werken. Het effect hiervan is dat het proces in je brein niet meer natuurlijk verloopt, het lichaam wordt niet de tijd gegund om de golven steeds weer af te bouwen. Het wordt, voordat het denkbrein het all clear-sein kan geven, al abrupt gestopt maar de opgebouwde stress verdwijnt dan niet als bij toverslag. Het blijft als het ware hangen in je lichaam.

Het effect daarvan is dat al die stress-stoffen zich als het ware ophopen, tot het moment dat het echt te veel is geworden! Bij dat laatste is het goed om nog een bijkomend effect uit te leggen: als er heel veel stressactivering in je lichaam plaatsvindt, dan raakt je brein eigenlijk nog verder in de war. Het krijgt immers biochemisch de signalen: gevaar, gevaar, kijk uit, kijk uit! En als je dan om je heen kijkt dan is er geen actueel gevaar te bekennen. Je zit bijvoorbeeld gewoon achter je bureau of op de bank een boek te lezen. Geen tijger te bekennen! Dat is een tegenstrijdigheid waar je brein nog verder van in de war raakt: het voelt gevaar maar ziet het niet! Er wordt binnendruk ervaren terwijl er van buitendruk geen sprake is! Er treedt dan een verschil op tussen wat je voelt en wat je in de buitenwereld waarneemt. Die verwarring wil de mens bijna per definitie oplossen.

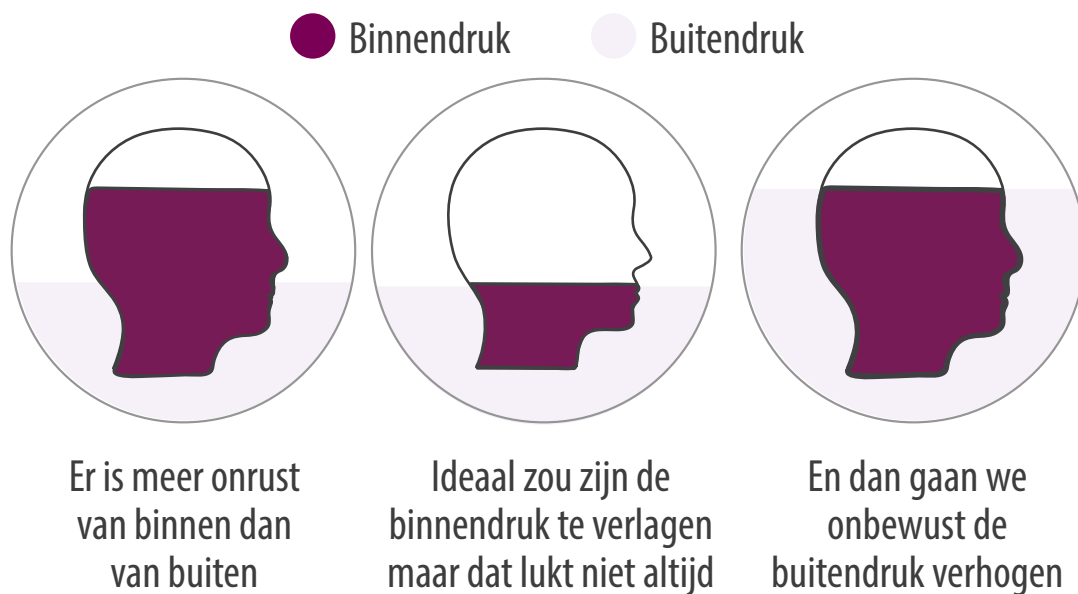
Er is ruimschoots onderzoek gedaan naar het begrip **cognitieve dissonantie: onverenigbaarheid van twee gedachten, meningen of gevoelens**. Mensen houden daar niet van en willen het recht breien. Nu zijn er twee manieren om de ervaren binnendruk en het ontbreken van buitendruk weer in balans te krijgen. De **binnendruk verminderen** of de **buitendruk vermeerderen**. Voel je 'm aankomen? Omdat de meeste mensen zich niet bij machte voelen om de binnendruk te verminderen, kiezen ze er onbewust voor om de buitendruk te vermeerderen. Hoe? Door ruzie te maken, stress-situaties te creëren, zichzelf als slachtoffer te gaan zien of door heftige dingen te doen zoals parachutespringen of vechtsporten.

Hij was politieagent geweest. Maar om carrièretchnische redenen was hij gaan werken bij een ministerie. Een kantoorbaan. Hij zei zelf: 'Gelukkig mag ik in de weekenden nog nachtdienst draaien bij de politie. In de stad Den Haag in het uitgaansleven. Tijdens zulke nachtdiensten gebeuren er altijd wel heftige dingen en is het vaak spannend.' Zonder het te weten hield hij op deze manier binnendruk en buitendruk in evenwicht.

Deze man liep over van de stress in zijn lijf, doordeweeks voelde hij zich depressief en door elk weekend los te gaan bij nachtelijke knokpartijen in het uitgaansleven, hield hij binnenkant en buitenkant in balans.

Kun je je voorstellen dat mensen ruzie gaan maken, problemen gaan zien of problemen gaan creëren? Dat is niets anders dan een **verlangen om binnenkant en buitenkant weer met elkaar in evenwicht te brengen, zodat het 'klopt'**. Dat is waarom mensen steeds weer in dezelfde problemen belanden. Maar zou het niet veel fijner zijn om de stress aan de binnenkant te kunnen verminderen?

Overigens: veel mensen zijn zich **helemaal niet bewust** van de hoge binnendruk. Als je langere tijd een hoge activering hebt van je stress-zenuwstelsel **ben je er gewoon aan gewend**. Hooguit herken je signalen zoals: slecht slapen, slechte spijsvertering, een wat zwak immuunsysteem. Allemaal tekenen dat het oké-zenuwstelsel niet vaak genoeg aan bod komt.



Er zijn ook mensen die niet op de toppen van de pieken blijven maar juist op de nullijn functioneren. Met de nullijn bedoel ik dat het voelen is gedempt, als het ware uit is gezet. Dan is het stresszenuwstelsel echt overbelast geraakt en zijn de stoppen doorgeslagen. Er wordt helemaal geen stroom meer doorgegeven. Mensen die onbewust en onbedoeld zijn gestopt met voelen, zijn vervolgens gaan overleven in hun denkbrein. Dan wordt het leeg, zonder koers, het doet allemaal nergens meer toe. Wellicht herkenbaar?

Ook dit proces gaat vrijwel volledig onbewust. En sowieso wordt denken in zijn algemeenheid in onze maatschappij niet als een bezwaar gezien, dus met weinig verbinding met je voelbrein kom je vaak wel weg. Maar op termijn gaat het voelbrein ineens weer als dramrende kleuter tekeer, of je gaat duidelijk koers en empathie missen in je leven. Dan wordt het tijd om uit de nullijn te komen en weer contact te maken met het voelbrein.

Om uit deze nullijn te komen zul je jezelf weer moeten toestaan te gaan voelen. En wel zodanig dat het lichaam niet meteen weer naar de toppen van de golven vliegt. En hoe doe je dat? Door je lichaam eerst eens te verleiden tot het voelen van prettige, niet-stresserende sensaties. Door je brein te verleiden het okécentrum weer aan te zetten zodat er weer pretstoffen aangemaakt worden. Hé... waar kennen we die gedachte van?

4

De voeltaal

De voeltaal

*De oplossing zit niet in méér van hetzelfde
maar ook niet in radicaal iets anders.*

Heel vaak is iets dat we een etiketje geven zoals een depressie, angststoornis, chronische vermoeidheid et cetera het eindresultaat van een te lang op te hoog niveau functionerend stress-systeem. Althans, dat is wat ik zie bij de mensen die ik begeleid heb en in de opleidingen die ik geef. **Wat iemand uiteindelijk voor klachten ontwikkelt, wordt bepaald door 'de zwakste schakel'**. Bij de een is het zijn hart, bij de ander zijn immuunsysteem, weer een ander zijn hoofd en weer een ander zijn gevoel van eigenwaarde of zelfvertrouwen. Wat de zwakste schakel is, kan een erfelijke kwestie zijn en wordt ook door omgeving en opvoeding gevormd. De een zal, als er veel druk op het zenuwstelsel staat, reageren met een regelmatige woedebui, de ander trekt zich juist terug, weer een ander ontwikkelt lichamelijke klachten zoals migraine of nekklachten. Het is maar net waar de aanleg bij jou aanwezig is en wat dus de zwakste schakel is.

In het boek *Doe eens normaal* van Malou van Hintum, kun je lezen hoe mensen zich vaak vergissen in de betekenis van het woord erfelijk. Veel mensen denken: als het erfelijk is, dan kan ik er niets aan doen. Niets is minder waar. Bij heel veel zaken geldt: erfelijke aanleg komt er pas uit wanneer de omgevingsfactoren dat oproepen. **Dus of iets dat in aanleg aanwezig is zich ook manifesteert, wordt bepaald door de mate waarin er 'een goed klimaat' is voor die erfelijke afwijking.** Dus hoezeer iemand ook op basis van genetische bepaling een hogere kans heeft op depressie, een hoog cholesterolgehalte of borstkanker, het hoeft niet per se tot uiting te komen.

Je hoeft niet per definitie depressief te worden, aan een te hoog cholesterolgehalte te lijden of borstkanker te ontwikkelen. **Of dat wel of niet gebeurt, is een samenspel van genen met omgevingsfactoren.** Interessant is dan om uit te zoeken wat **'beschermende factoren'** zijn, die bepalen wanneer iemand een ziekte krijgt of niet krijgt. Andersom is trouwens ook waar: als je die omgevingsfactoren kent, bieden ze niet per definitie bescherming. Maar het beïnvloedt wel de kansen!

Wat zijn jouw beschermende factoren? Wat is jouw 'tegengif' voor depressie? Wat zorgt ervoor dat wat in aanleg misschien aanwezig is, geen voedingsbodem (meer) krijgt? Het antwoord op deze vraag is voor iedereen anders maar heeft wederom te maken met het aanmaken van pretstoffen, hormonen die de tegenhanger zijn van depressiestoffen. **Je brein kan niet tegelijkertijd prettige gevoelens creëren én depressief zijn. Het moet een keuze maken tussen deze twee uitersten.** En wederom: wat het het meest aangeboden krijgt, daar wordt het op termijn het beste in. Een manier om te weten wat voor jou een aanknopingspunt is, is de volgende oefening.

OEFENING

Het voelbrein weet precies wat het tegenovergestelde van depressie is, alleen is het niet altijd logisch (bezien vanuit het analytisch denkbrein). Het is zaak om die andere kant te voeden. In je denkbrein zul je daarom eerst wat voorbereidend werk moeten doen.

- 1.** Schrijf een heel A4'tje vol met wat voor jou depressie is. Merk trouwens wat dat al schrijvende mogelijk met je stemming doet.
- 2.** En schrijf daarna ook een A4'tje vol met wat voor jou het tegenovergestelde van al die depressiewoorden is. Zonder er over na te denken, zonder kritisch te zijn, let alleen op: het woord 'niet' en alle andere woorden die een ontkenning in zich dragen zijn verboden.

3. Als je dit gedaan hebt, markeer dan de kernwoorden en vul daarmee de volgende zin aan:

Voor mij is het tegenovergestelde van depressie (vul maar in):

Let op dat je dit antwoord niet te veel aan je denkbrein overlaat. Want die wil het vaak logisch maken. En laten we eerlijk zijn: als de oplossing voor depressie met logica te vinden zou zijn, dan had je het al lang voor elkaar gehad!

Ik werkte eens met een meisje dat last had van dwanghandelingen. Ze moest twintig keer checken of de deur wel op slot was. En 's avonds voor het slapen gaan er nog minstens tien keer uit om te checken of het licht wel uit was. Ik heb haar gevraagd hoe ze in één woord deze neiging zou samenvatten: dat was 'controle'. Toen vroeg ik: 'Wat is het tegenovergestelde van controle?' Waarop ze antwoordde: 'Vrij zijn in mijn eigen lichaam.' Tja, is dat antwoord logisch? Niet voor het denkbrein. Wel voor het voelbrein.

En houd in de gaten dat je alle nietjes weglaat! Denk aan wat je wél wilt zijn! Alle zinnen die een ontkenning inhouden, kunnen benaderend gemaakt worden. Het vergt alleen bewustwording en oefening. Maar het kan altijd! Als je het vermijdend opschrijft, krijg je wat je niet wilt. Omdat de menselijke geest geen ontkenning kan onthouden. Illustratie hiervan? Probeer maar eens NIET nu te bedenken wat je vanochtend als ontbijt hebt gegeten.

Enkele voorbeelden:

'Ik wil niet meer zo somber zijn'

> 'Ik wil mijn hoofd richten op mogelijkheden'

'Ik wil niet zo moe zijn'

> 'Ik wil energiek zijn'

'Ik wil niet meer versuft op de bank zitten'

> 'Ik wil dingen doen die me in contact brengen met mensen'

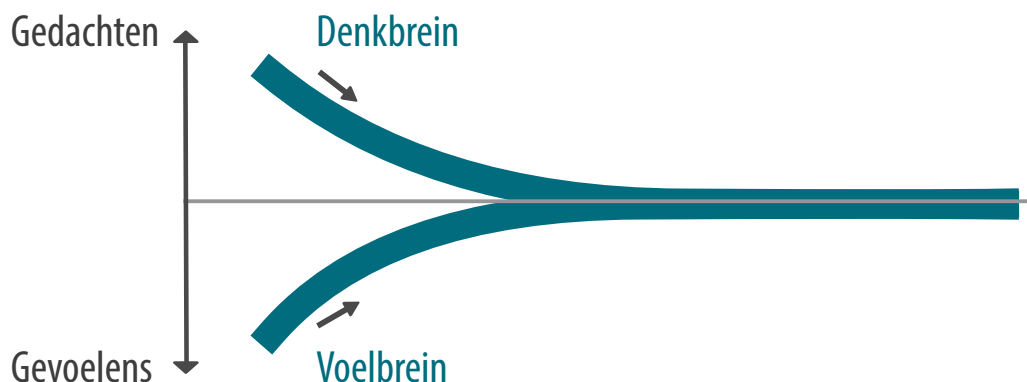
'Ik wil niet zo in mijn eigen gedachten verdwalen'

> 'Ik wil mijn gedachten verwoorden en er iets mee doen.'

Wat dat betreft is het met je brein net als met Sinterklaas: wanneer je op je verlanglijstje zet dat je geen trein wilt, weet hij nog niet wat hij je wél moet geven.

Overigens... Als het goed is heb je nu een beter beeld van wanneer je vooral reageert op basis van je voelbrein en wanneer vooral op basis van je denkbrein. Niets is goed of fout, maar wel meer of minder functioneel. Globaal bezien onderscheid ik de volgende drie voorkeuren.

- **Voorkeur 1:** Vooral in het denkbrein. Ik voel niet, aan mij gaat alles voorbij. Ik pieker wel maar voel me verder leeg.
- **Voorkeur 2:** Vooral in het voelbrein. Ik voel zo veel, zit zo bomvol emoties maar ik snap ze niet, kan ze niet relativeren of krijg er geen grip op.
- **Voorkeur 3:** Afwisselend veel in het voelbrein en veel in het denkbrein. Ik slinger heen en weer tussen te veel denken en te veel voelen, het is het een of het ander. Dan ben ik weer leeg, gevoelloos haast als een computer en, dan voel ik juist weer veel te veel, zak ik weg in mijn eigen gevoel en kan ik het niet relativeren.



Wat ik vaak zie is dat mensen vanuit hun voorkeurstijl de verkeerde oplossingen zoeken.

- Als iemand erg veel in zijn **denkbrein** functioneert, dan kan deze persoon heel goed analyseren, alles op een rijtje zetten en vaak ook goed uitleg geven en verantwoorden. Mensen die zijn gaan survivalen in hun neocortex, zo noem ik dat dan maar. Overleven in het 'hoofdkwartier'. Voor deze mensen is de uitdaging om te voelen, connectie te maken met zichzelf en met anderen en ook daadwerkelijk tot door henzelf gewenste actie te komen. Maar vaak zijn dit de mensen die kiezen voor een therapie die nogal analyseerderig is (cognitieve therapie, gesprekstherapie). De kans is dan groot dat je lekker je denkbrein zit te voeden, maar dat levert in essentie niets nieuws op. **Het nieuwe zit 'm in leren voelen.** Het punt is alleen: je gaat echt niet ineens op commando leren voelen! Het is daarom ook weer niet altijd handig om mensen een yogales of een sessie bij een haptonoom aan te raden. Voor sommigen ligt dit eerder in hun irritatiezone dan dat het helpt met bewuster voelen. Mensen die veel in hun denkbrein zitten willen hun problemen onder controle krijgen met... je raadt het al: denken!

Als jij zo iemand bent, dan zit de oplossing niet in hetzelfde maar ook niet in radicaal voor een andere koers gaan. Daarmee doe je dan je natuurlijke overlevingsvoorkeur geweld aan. Het zit meer in het langzaam afzakken op de denkcurve en langzaam aan je meer bewust worden van wat je allemaal voelt. **Dus 'denkerige' types hebben ook modellen en 'denkerige' informatie nodig om zich comfortabel en begrepen te kunnen voelen. Als het doel maar is om van daaruit af te zakken naar het voelbrein.**

- Wanneer je juist van onderen uit de curve komt, dan ben je wellicht niet zo dol op theorieën en modellen. Voor jou is het eerder zaak langzaam op te klimmen in de curve van het denken. Mensen die ongelofelijk goed op hun **voelbrein** kunnen koersen, kunnen heel goed ja of nee zeggen tegen prikkels uit de omgeving. Bijvoorbeeld: de prikkels worden allemaal als een ja-prikkel opgevat dus ze gaan overal op af en zijn overal mee bezig. Alles is zinvol, noodzakelijk, de moeite waard of leuk. Dank u wel voor de burn-out/overspannenheid aan het einde! Want het denkbrein doet niet voldoende mee om te relativeren en aan te geven wat er wel en niet verstandig is.

De andere mogelijkheid is dat het voelbrein tegen alle binnenkomende prikkels 'nee' zegt. Dan is dus (bijna) alles bedreigend, beangstigend of gewoon niet aantrekkelijk om voor in beweging te komen. En het denkbrein doet niet voldoende mee om de zaak vlot te trekken en te relativeren. Welkom indolentie, angst, onzekerheid en teruggetrokkenheid.

Mensen vanuit dit type (veel activering vanuit het voelbrein) kiezen vaak voor therapieën die erg een beroep doen op hun voelen, maar daar zijn ze juist al zo goed in! Met als gevaar dat ze het heel goed doen, zo'n therapie. Maar dat het niet iets nieuws oplevert. Want **het nieuwe zit 'm er nu juist in dat het denken geactiveerd wordt naast dat overmatige voelen.**

Overigens is het voorgaande ook contextgebonden. Het zou maar zo kunnen dat je in je werk wel goed in staat bent om te voelen terwijl je thuis je voelbrein grotendeels afgesloten hebt, of andersom. Alleen al om die reden is het goed stil te staan bij de vraag: wanneer en waar functioneer ik wel lekker?

Het is vrij basic verwoord en neuropsychologen zouden vast wat ongelukkig worden van zulke globale taal, maar dit model blijkt mensen keer op keer **een gevoel van herkenning en opluchting** te geven. 'Ik ben niet gek, dit doet mijn brein.' Het proces kunnen snappen geeft veel mensen ook lucht en... hoop! Want voor veel mensen geldt: **als ik het snap, kan ik het gaan veranderen en als er hoop is kan ik me motiveren.**

OEFENING

Invuloefening om uit te zoeken wat je voorkeur is.

Het kan plezierig zijn om iemand anders deze zinnestjes te laten voorlezen zodat jij ze af kunt maken. Als je het zelf moet lezen en beantwoorden werk je eigenlijk al bijna per definitie het meest vanuit je denkbrein. Als je achterover kunt leunen en de vragen vervolgens hoort, kan je brein vrijer reageren.

Als ik mijn **denkbrein** aan het woord laat dan:

Doe ik... *(niet)*

Zijn de meest voorkomende gedachten...

Vind ik mezelf...

Mijn denkbrein houdt mijn depressie in stand door de volgende gedachten:

Als ik mijn **voelbrein** aan het woord laat dan:

Doe ik... *(niet)*

Zijn de meest voorkomende gedachten...

Vind ik mezelf...

Mijn voelbrein houdt mijn depressie in stand door de volgende gedachten:

Een man van rond de 40 met een depressie plus burn-out. Hij hield alle ballen in de lucht door te anticiperen op wat anderen van hem willen, vrouw, baas, kinderen. Luisteren naar zichzelf en dan vooral naar zijn voelbrein vond hij maar lastig. Want hij was als de dood dat hij dan niet meer zou doen wat anderen van hem vroegen. Opletten wat anderen nodig hadden, van hem wilden en daarop anticiperen, dat was wat hem koers had gegeven. Hij was het vertrouwen in zichzelf zodanig verloren dat hij alleen nog maar handelde op basis van de verwachtingen van anderen. Dat gaf hem koers en zekerheid. En heel veel vermoeidheid trouwens, want het is hard werken om op die manier in het leven te staan.

Overigens is het misschien interessant om te weten dat ons denkbrein ons ook vaak voor de gek houdt. Lees het volgende onderzoek maar eens. Over in stand houden van je depressie gesproken!

Er is eens een onderzoek gedaan bij een groep mensen die hoog scoorde op depressie. Ze moesten aan het einde van elke dag drie dingen benoemen die plezierig waren geweest. Periodiek werd hen vervolgens gevraagd zichzelf te scoren op depressie. Na deze eenvoudige opdracht enkele weken te hebben uitgevoerd, merkten de meesten een verlichting van hun depressieve klachten op. Aan het einde van het onderzoek scoorden ze nog slechts mild op de schaal van depressie. Wat nog veel interessanter is: vanaf dag 1 werden er ook hersenscans gemaakt. Daaruit bleek dat bij het verstrekken van de opdracht er al significant minder depressieactiviteit was dan daarvoor. En dat bij de eerstvolgende meting de depressie nog slechts mild aanwezig was terwijl de participanten zelf zichzelf nog hoog scoorden. Oftewel: biochemisch was de depressie al heel veel minder op het moment dat de patiënt dat zelf nog helemaal niet waarnam!

Een ander verschil tussen denkbrein en voelbrein is dat het denkbrein veel woorden en uitleg nodig heeft om zichzelf te verhelderen en te laten begrijpen. Het voelbrein heeft vaak aan één sensatie genoeg. Ga maar na, op momenten waar je enorm ontroerd, geraakt of verwonderd bent, heb je er meestal bijna geen woorden voor. Voelen gebruikt een andere en veel eenvoudigere taal, de vraag is in hoeverre je je nog bewust bent van de voeltaal van je lichaam!

A large teal number '5' is centered in the upper half of the image. Below it, a teal wavy shape curves across the bottom half. The text 'Van voelen naar emoties' is written in white on the teal background.

5

**Van
voelen
naar
emoties**

Van voelen naar emoties

*Het 'hoofdkwartier' krijgt vaak de grootste stem
en het laatste woord.*

De meeste mensen verwarren voelen met emoties. **Emoties** zijn het eindstation van een heel proces, het zijn woorden die we plakken op fysieke sensaties. Alleen op een zeker moment lijken we soms meer naar de woorden te luisteren dan naar de fysieke sensaties.

Als ik 's avonds een lezing of workshop heb gegeven, dan heb ik altijd wat moeite om in slaap te vallen. Het wordt dan vaak een wat onrustige nacht. De volgende ochtend ga ik meestal wel in volle vaart de dag in. En dan tegen een uur of drie vraag ik me af: 'Wat is er met me aan de hand?' Gek genoeg duurt het altijd even voordat ik me realiseer dat mijn lichaam signalen van vermoeidheid afgeeft. Want de avond en nacht tevoren ben ik overdag al lang weer vergeten! En als ik dan doorheb dat het vermoeidheid is, dan heb ik daar allemaal meningen over: niet handig, aanstellerij, ik moet nog zoveel doen. Oh ja, mijn geautomatiseerde oplossing is dan trouwens om naar snoep te grijpen... Herkenbaar?

We zijn meer bezig met de labels die we aan onze lichamelijke sensaties hebben gegeven, dan met wat er werkelijk gaande is. Het lichaam geeft de hele dag signalen af; het is de kunst om die ook op te pakken. Veel signalen zijn meestal vrij duidelijk. Op het moment dat je trek krijgt of naar het toilet moet, weet je wel wat je moet doen. Naast deze signalen krijg je ook signalen wanneer je moe of juist energiek bent, wanneer je iets niet wilt of juist wel wilt. Wanneer je ergens 'de kriebels van krijgt' of wanneer je 'aan

je water voelt dat je iets niet moet doen' of ergens een 'onbestemd gevoel' van krijgt. Heel veel mensen hebben afgeleerd deze signalen te herkennen en ernaar te luisteren. Logisch. Als kind moet je je bord leegeten omdat het vol is geschept, niet omdat je buik meer eten wil. Op school moet je lezen omdat het op het rooster staat. Er zijn niet zoveel scholen waar je kunt zeggen: 'Nee dank je, ik heb gisteravond de hele avond gelezen dus ik ga vandaag wel wat anders doen.' Ik begrijp de praktische noodzakelijkheid hiervan. Maar het principe blijft: we zijn niet gewend om vooral te mogen handelen op basis van ons gevoel dus waarom zou je dan nog naar je gevoel luisteren?

Op basis hiervan krijgt het 'hoofdkwartier' de grootste stem en het laatste woord. **We doen onze dingen gebaseerd op wat verstandig is, wat gebruikelijk is, wat afgesproken is of op basis van wat het meeste nut heeft. En daarbij lijkt het niet functioneel om te luisteren naar een lichaam.** Immers, dat kan even geen zin hebben in nut, afspraak, handig of verstandig! Maar niet naar je lichaam luisteren geeft op den duur problemen. Dat is duidelijk bij simpele dingen als eten en slapen, maar bij de meer subtiele signalen van je lichaam geldt ook dat je ze niet te lang kunt negeren.

Je kunt het vergelijken met een stoplicht. Bij groen is alles oké en kun je doorgaan, oranje is een waarschuwingssignaal en bij rood moet je echt stoppen. Te veel mensen voelen niet meer wat er werkelijk gaande is in hun lichaam en rijden als het ware dagelijks door rood. *Hoe vaak rijd je eigenlijk door rood of net even door oranje? Ben je je daar nog van bewust?*

Voorbeelden van voelen

Strak rondom mijn borst
Het borrelt in mijn buik
Mijn knieën zijn op slot
Mijn bilspieren zijn gespannen
Mijn schouders zijn laag
Mijn schouders zijn hoog
Mijn voet tintelt
Mijn bovenbeen is warm
Mijn rug is los
Et cetera

Voorbeelden van interpretatie

Ik voel me geremd, gefrustreerd
Ik voel me energiek of hyper
Ik ben gejaagd
Ik ben boos

...

...

...

...

...

...

Merk je het verschil tussen de eerste en tweede kolom? En dan bedoel ik niet of je denkbrein het verschil merkt want dat zou een suffe vraag zijn. Merk je dat de eerste kolom neutraal is, een waarneming? En de tweede kolom is wat je brein ervan maakt.

We zijn meer gewend te luisteren naar de talige interpretatie die ons brein van ervaringen maakt dan dicht bij de waarnemingen van ons lichaam te blijven. En het denkbrein maakt ervan wat het meest voor de hand liggend is, oftewel wat het vroeger het meest betekend heeft. En dan geldt dat de betrokken hersencircuits zich door deze aandachtsdichtheid op oude betekenissen weer een tikje steviger met elkaar verbinden. In het Engels zeggen ze: *when they fire together they wire together*. Oftewel: **wanneer groepen neuronen geregeld informatie aan elkaar overdragen (vuren zoals dat heet) dan maken ze een duurzame verbinding met elkaar.** Dit heet **de Wet van Hebb**.

Als je 'naar je lichaam luistert' zoals in de eerste kolom beschreven, dan worden er veel minder probleemverbindingen aangelegd. Dan is de boodschap veel neutraler en eigenlijk ook veel meer waar!

Veel mensen denken dat ongewenste emoties opgeruimd moeten worden. Dit is ook de basis van de psychoanalyse. Dus zeggen mensen: ik moet mijn woede een plekje geven, of: mijn verdriet moet opgeruimd worden. Niets is minder waar. We hebben geen klikbak in ons brein, een plek voor de leftovers en ongewenste bijproducten van ons brein. We hebben geen afvalbak die eens in de zoveel tijd aan de straat gezet moet worden en dan geleegd wordt. We hebben alleen maar voorkeurspaden in ons brein. Door die paden te analyseren en uitvoerig te bespreken, maak je ze alleen maar steviger. Van zandpad naar vierbaansweg!

Onlangs was ik met het gezin op vakantie. De eerste week hadden we enorm veel plezier en pret. De tweede week werd ik 'ineens' een slome slak, nergens zin in, trok me terug in de camper met een boek en wilde eigenlijk alleen maar slapen. En ik werd somber. Natuurlijk slaat bij mij dan ook eerst mijn denkbrein op

hol: 'Wat is er, hoe komt dit, hellup, ik word weer depri.' 'Welnee,' zei mijn man en hij had gelijk. De tweede camping had alles weg van het type camping waar ik vroeger naartoe ging. Allerlei oude circuits werden in alle hevigheid geactiveerd en mijn ojeecentrum stond weer aan. Nu weet ik wat ik te doen heb, en wat je water geeft groeit. Al werd de tweede week bij verre niet zo'n succes als de eerste, gelukkig lukte het wel om mijn aandacht te verleggen.

De kracht van verlegde aandacht betekent dus andere circuits activeren. Dat de oude circuits nog (jaren)lang op de loer blijven liggen, heb je voor lief te nemen. Eerlijk gezegd schrok ik er bij mezelf ook wel van dat ze kennelijk nog steeds geactiveerd kunnen worden. Alleen merk ik in alles dat het geen snelweg meer is maar een bospad, waarop ik gelukkig ook snel weer omkeer.

Aandacht verleggen, maar waar naartoe?

Een depressie blijft dus in stand door een bepaalde manier van denken waardoor je brein nog meer stoffen aanmaakt waardoor je je nog weer elendiger gaat voelen. Er ontstaat dan een vicieuze cirkel waardoor je steeds een beetje moeilijker bij 'prettig voelen' zult kunnen komen. En dat is niet wat je wilt! Je wilt je weer prettig voelen of energiek of geïnspireerd of... vul maar in.

Om deze vicieuze cirkel te doorbreken zijn er in essentie de volgende twee oplossingsrichtingen:

- 1.** Zorgen dat er andere stofjes in je lichaam komen waardoor je je beter gaat voelen (bijvoorbeeld door middel van medicatie, sporten of mediteren) en je andere gedachten gaat krijgen. Oftewel eerst doen dan denken.
- 2.** Andere gedachten creëren, waardoor je brein andere stofjes gaat aanmaken en waardoor je je beter gaat voelen. Oftewel eerst denken en dan doen.

Het komt uiteindelijk op hetzelfde neer, namelijk meer pretstoffen, een actiever okécentrum en prettiger gedachten en gedrag. Welke van de twee ingangen je kiest hangt van jezelf af. Wat bij je past.

Vaak, als mensen beginnen met bijvoorbeeld yoga of hardlopen, vergeten ze om ook daadwerkelijk hun aandacht te richten op de (mogelijk in het begin minuscule) positieve veranderingen. Vergelijk het met een zware bal de berg oprollen, als je bijna boven bent en je stopt, dan rolt hij net zo hard weer naar beneden. Pas bovenaan de berg zul je ervaren dat het echt gemakkelijk wordt.

De meeste mensen die beginnen met oplossingsrichting 2 geven het ook te snel op. Want als je niet uitkijkt wordt het een trucje, dan ga je elke ochtend jezelf vertellen dat je een kanjer bent. En dan ben je na een week verbaasd dat het echt niet werkt. Oplossingsrichting 2 gaat namelijk niet over wat je moet doen maar over wat je erbij voelt en hoe dat je brein weer beïnvloedt.

Toen ik hem de principes van het brein uitlegde, zei hij: 'Ik ben eigenlijk een heel positief mens. Ik heb ook naast de spiegel een A4'tje met daarop een positieve tekst om me in een goed gevoel te brengen. Dat hangt er al vijf jaar... Toen ik hem vroeg wat hij er bij voelde, schoot hij in de lach. 'Eigenlijk zie ik dat briefje niet eens meer. Laat staan dat ik er iets bij voel!'

Dit boek gaat vooral over oplossingsrichting 2: **hoe kun je de vicieuze cirkel doorbreken door je gedachtepatroon te veranderen?** Maar dan liefst zonder tips & trucs. Zonder gedragscode die je niet mag loslaten omdat je dan weer reddeloos verloren zult zijn. Wat dat betreft zou je depressief zijn wel kunnen vergelijken met willen afvallen. Er zijn zoveel tips geschreven, je kunt een leven besteden aan ze allemaal lezen en uitproberen. Maar het werkt pas als je zodanig vrede sluit met jezelf en je omgeving dat er meer pretstoffen dan stressstoffen in je lichaam komen. Daarmee verander je je brein en met dat veranderde brein verander je je stemming en je gedrag. Met je denken je brein kneden waardoor je brein weer beter wordt in andere dingen denken en voelen. Maar om die weg in te slaan, is het nodig ervoor te zorgen dat andere dingen denken meer is dan oppervlakkige 'heppie de peppie psychologie'.

Anders denken is niet genoeg. Anders denken en je bewust worden van de effecten die dat in je lichaam en in je brein heeft, is wel effectief. Dus: **denken en voelen en je bewust worden van de interactie tussen die twee.**

Kortom, dit boek is niet bedoeld als een stapel trucjes maar als mindset. Daarom noem ik het voorgaande ook oplossingsrichtingen in plaats van oplossingen. Er zijn heel veel methodes, therapieën en benaderingen die gebruikmaken van een of beide richtingen. En daarin denk ik dan: doe wat voor jou werkt! Het een is niet per se beter dan het ander, het een is beter dan het ander voor jou. Dit boek gaat niet over de eerste oplossingsrichting. Simpelweg omdat daar al genoeg goede boeken over zijn. Wil je meer weten over hoe je vanuit gedrag andere stoffen in je lichaam kunt creëren, lees dan bijvoorbeeld eens *Uw brein als medicijn* van David Servan-Schreiber, waarin prachtig wordt uitgelegd hoe je kunt zorgen dat er andere stoffen in je hoofd/ brein belanden.

Ik hoor je misschien denken: dat is wel een simpele benadering van mijn problemen. Eerlijk gezegd moet ik dan een beetje grinniken. Ja, en **wat is er mis met simpele benaderingen?** Ik weet dat veel mensen diep vanbinnen een vastgeknutselde gedachte hebben dat goede dingen tot stand komen door hard werken. Wellicht ook de gedachte dat het naast hard werken ook moeilijk is en met vallen en opstaan gepaard gaat. Zonder gekheid: veel mensen hebben gedachten over hun eigen groei en ontwikkeling die op zichzelf al aanleiding zouden moeten zijn tot somberheid. Ga maar eens na wat de volgende twee lijstjes doen met je stemming.

OEFENING

Lees de onderstaande tekst en ervaar wat het doet met je gevoel/stemming.

De weg naar een leuker/fijner leven:
zal er een zijn van hard werken
gaat gepaard met vallen en opstaan
zal niet altijd mee zitten
kan ik niet alleen.

Lees de onderstaande tekst en ervaar wat het doet met je gevoel/stemming.

De weg naar een leuker/fijner leven:
is makkelijk als ik eenmaal weet hoe
kan ik soepel en met gemak gaan bewandelen
mag eenrichtingsverkeer worden, alleen in de goede richting
kan ik ook zelf en ik kan er hulp bij krijgen.

Het gaat er niet om dat je nu voortaan het tweede lijstje moet mantra'en; alleen al omdat het geen werkwoord is, zou ik dat maar achterwege laten als ik jou was. **Het gaat erom je bewust te worden wat jouw brein allemaal voor boodschappen zendt.** Herinner je je nog de formule van David Rock in hoofdstuk 2? Een belangrijke factor in veranderen is de mate waarin je positieve verandering verwacht. Ik zeg niet dat het tweede lijstje helemaal jouw lijstje zou moeten zijn. Dat is nu juist de grap van maatwerk. Misschien zitten er zinnen bij waar je acuut misselijk van wordt, omdat je ze nep of opgepoetst of theatraal vindt. Weet ik veel! Vind zinnen die in jouw lijf een prettige sensatie oproepen. Want neem van me aan: uiteindelijk is het voor je lichaam gemakkelijker en moeitelozer om zich te verbinden met zinnen waar het een prettige sensatie bij heeft.

OEFENING

Mijn eigen zinnen die me **beperken** in mijn groeiproces:

Mijn eigen zinnen die me **versterken** in mijn groeiproces:



*Met deze zinnen zul je nog niet dé verandering creëren.
Maar wel een paar extra deuren openzetten!*

Er was eens een klein mensenkind dat woonde in een prachtig paleis met wel duizend kamers. Alle kamers waren gevuld met prachtige spullen, mooie beelden en kostbaarheden, maar ook met heerlijke geuren en schitterende kleuren. Het kleine mensenkind speelde en rende door de kamers en was alle dagen heerlijk bezig. Maar op een dag belde er iemand aan en zei: 'Die kamer daar achter, daar is het gevaarlijk. Doe die deur maar dicht.' En het kleine mensenkind zei oké en huppelde naar de kamer om hem af te sluiten. En zo kwam er geregeld iemand die hem ergens op wees waar het niet in orde was. Dan was iets gevaarlijk, dan te licht, te donker, te groot of te klein. En het kleine mensenkind volgde keurig de waarschuwingen op en deed de deuren op slot, stuk voor stuk. De sleutels van al die kamers gooide hij weg of hij verstopte ze. Soms sloot hij wekenlang geen enkele deur, soms twee per dag. Maar uiteindelijk kwam er de dag dat het kleine mensenkind weer een deur dicht deed en verdrietig ging zitten in de enige kamer die nog beschikbaar was.

Welke deur heb jij het laatst van binnen dichtgedaan? Sta eens stil bij de gedachte hoe het zou zijn als je die deur, juist die laatste deur, weer open zou doen?

6

**Beelddenken
en
denkbrein**

Beelddenken en denkbrein

Hoe kun je een professor en een baby met elkaar laten communiceren?

In het vorige hoofdstuk stelde ik de vraag: welke deur heb jij voor het laatst dichtgedaan? En natuurlijk bedoel ik dan niet of dat de wc-deur was of de deur naar je slaapkamer omdat je daar nu dit boek ligt te lezen. Ik bedoel dat metaforisch gezien. Wat op zich misschien al weer een open deur is om dit te benoemen, maar toch wil ik dit graag expliciet maken.

Tot nu toe heb ik het meest gesproken over het analytisch denkbrein versus het voelbrein. Als het goed is, is het trouwens niet 'versus' maar een samenwerking. Dus een **analytisch denkbrein én een voelbrein!**

Metaforen en beeldspraak doen een beroep op een heel andere vorm van denken. Het gedeelte dat globaal, niet talig, en niet geheel onbelangrijk, in mogelijkheden denkt! Het deel dat voor oplossingen staat en altijd zoekt naar kansen. Dat deel dat helaas ook niet bij voorkeur in woorden denkt en daarom vaak wat ondergesneeuwd raakt.

Misschien ken je dat wel, dat je iets hebt meegemaakt en wanneer je het anderen wilt vertellen heb je er eigenlijk geen woorden voor. Of dat je je ervan bewust bent dat je een waanzinnig creatief idee hebt, maar dat je stilvalt zodra je er iets over wilt zeggen. Dan is het andere deel van je denkbrein aan de gang, dat tot nu toe nog wat buiten beeld is gebleven: **het in beelden denkende deel van je brein**. En dat deel denkt niet talig dus het is een klus om de ideeën en inzichten van die kant te transporteren naar het talige deel van je brein.

Een groot deel van onze problemen – ik schetste dat al in het vorige hoofdstuk – is dat we bepaalde hersenprocessen te veel de overhand hebben laten nemen. Een teveel aan denkbrein kan leiden tot honderdduizend argumenten en redeneringen maar niet tot actie. Een teveel aan voelbrein kan leiden tot impulsiviteit of juist volledige teruggetrokkenheid. Een teveel in het beeldend denkbrein kan leiden tot een fantastische binnenwereld maar het komt er niet zo uit in het contact met anderen of in concrete plannen. Zo kan het dat als je dit boek leest, je brein al volop aan het bedenken is wat je er (niet?) mee kunt, of dat het je een bepaald prettig of juist benauwd gevoel geeft. Ook weet ik dat mensen van al deze ideeën soms erg veel ideeën in hun hoofd krijgen, maar die vooral ‘zien’ en er dus geen woorden aan weten te geven. Vandaar ook dat het goed is – als je echt aan de slag wilt met deze materie – om het op alle drie de vlakken te doen: wat zal ik anders denken, anders voelen en welke andere voorstellingen creëer ik dan voor mezelf.

In welke vorm dan ook, betekenen somberheid en depressie te veel specialisatie in één bepaalde stemming of gedachte. Mijn ervaring daarbij is dat veel mensen hun analytisch denkbrein of hun voelbrein te hard laten werken, maar zelden het beeldend denkbrein. Het symbolisch en oplossingsgericht denkende breindeel moet vaak wat opgepord worden, omdat hij ook een fantastische tolk is tussen denken en voelen. Dus nu je dit weet stel ik lekker nog een keer de vraag: hoe zou het zijn om de deur die je het laatst dicht hebt gedaan, weer eens open te doen? En sta bij dit antwoord ook even stil met je voelbrein!

Tot nu toe heb ik het gehad over de tegenstelling denkbrein en voelbrein en het touwtrekken tussen die twee. Het beeldend breindeel is de tolk, de mediator, de onderhandelaar die denken en voelen op een nieuw spoor kan krijgen. Het beeldend breindeel spreekt namelijk een taal die voor de andere twee betrokken partijen ook te begrijpen is. Voor echt duurzame verandering heb je nodig dat alle drie de breindelen betrokken zijn en iets nieuws gaan doen. Dus hoe verleid je je brein tot het verleggen van aandacht naar nieuwe, wél functionele gedachten en beelden (denkbrein) en prettige gevoelens (voelbrein)?

Oftewel...

Hoe creëer je positieve aandachtsdichtheid zoals eerder genoemd in de formule van Rock? **Hoe gebruik je je brein?**

Alle problemen en mogelijkheden in je leven worden vanuit drie perspectieven beschouwd en corresponderen met de drie breindelen die ik al eerder noemde:

- Talig en analytisch
- Beeldend, metaforisch en in mogelijkheden
- Voelend, sensorisch.

We zijn ons er lang niet altijd meer van bewust 'hoe we dingen zien' of wat we nu eigenlijk ergens bij voelen. De meeste mensen functioneren doorgaans afwisselend in het denkbrein en in het voelbrein. Zie de samenhang als het volgende rollenspel:

- **De professor:** Deze man snapt alles, heeft het allemaal op een rijtje, wil graag beredeneren en discussiëren. Hij heeft een plan en houdt daar graag aan vast.
- **De dreumes:** Deze weet wat hij wel en niet wil. Kan stevig stampen en driftig worden, kan zich ook mateloos verwonderen, blij zijn en zich volledig verliezen in het moment. Maar hij kan nog niet praten!

Stel dat je met deze twee een dagje door moet brengen bij Duinrell... Zie je het voor je? Ze komen binnen bij de hoofdingang. De dreumes ziet de monorail, je weet wel, die fietsjes in de lucht. Daar staat wel een gigantisch lange rij. Dus de professor denkt dat het handiger is om achterin het park te beginnen, daar zijn immers nog niet zoveel mensen...

Moet ik verder gaan? Zie je de driftbui van de dreumes al aankomen? Zie je de frustratie van de professor voor je? Totdat er iemand komt met een plaatje van het treintje, een mooi kleurig plaatje van het treintje achterin het park met daarin allemaal vrolijk kijkende kinderen. Hoe groot is de kans dat de dreumes het snapt? Hoe groot is de kans dat hij daar enthousiast van wordt? Ik kan het niet garanderen maar ik weet wel dat hier het onderhandelen pas echt begint.

Een dreumes die niet wil, krijg je doorgaans niet in beweging, zo is mijn ervaring na drie kinderen door die tijd heen geloodst te hebben. Of beter gezegd: na mezelf drie keer door die tijd heen geloodst te hebben. Je voelbrein is als de dreumes, en die zul je moeten verleiden. Met beeld, want dat snapt het wel. En beelden en metaforen zijn voor de professor – alias je analytisch denkbrein – ook nog wel te bevatten...

Het volgende hoofdstuk gaat erover hoe de beelden die je maakt invloed hebben op je gedachten en op wat je voelt.

A large, stylized white number '7' is centered in the upper half of the image. The background is a vibrant green with a white, curved shape on the left side that partially overlaps the number.

**De
confettifabriek
of er geen
gat meer
in zien**

De confettifabriek of er geen gat meer in zien

*Als je aan verandering voorbijfietst,
gebeurt er (te) weinig om je brein echt te veranderen.*

Roger Sperry heeft als een van de eerste onderzoekers gewezen op de specifieke taakverdeling in de hersenen, zoals ik die al eerder noemde. Aan de ene kant is er het deel dat meer gebruikmaakt van het rationeel en talig denken, het deel dat ik dus tot nu toe het analytisch denkbrein heb genoemd. En aan de andere kant het deel dat niet-talig beeldend denken is en creatieve constructies kan maken. Het gedeelte kortom dat ik steeds het beeldend brein noem.



**Kijk eens naar dit plaatje
en ga na wat er bij je op komt**

Dit plaatje is de weergave van hoe iemand zijn hoofd ervaart. Wat is je eerste indruk? Ervaart diegene het als prettig in zijn hoofd? Als ruim en licht? Als druk? Als gecontroleerd?

Stel dat dit plaatje jouw hoofd zou weergeven, wat zou je dan willen veranderen aan dit beeld? Waarom zou dat beter zijn? En als je het in gedachten zou doen, waar merk je dan aan dat het prettiger is?

In de praktijk blijken mensen datgene wat ze als probleem ervaren, vaak (onbewust) als een metafoor op te slaan. Neem bijvoorbeeld de man die bij me kwam met de klacht: 'Het is zo'n kermis in mijn hoofd.' Of een collega die zei dat zijn hoofd aanvoelde als een ontplofte confettifabriek. De vrouw die zich voelde alsof er een korset om haar borst geknoopt zat of de man die zijn depressie omschreef als watten in zijn hoofd. Zo zijn er ook mensen die een knoop in hun buik hebben, iets voelen drukken op hun schouders, er geen gat meer in zien.

Inmiddels weten we dat deze beeldspraak ook daadwerkelijk vastgeknoopt zit aan een gevoel. En dat zolang dat beeld niet verandert, het gevoel ook hetzelfde zal blijven. Je zou kunnen zeggen dat beeld en gevoel de legoblokjes zijn waarmee jouw brein stemmingen, gedachten en emoties opbouwt.



Nu een ander plaatje

Wat roept dit plaatje voor associaties bij je op? Voelt degene die dit getekend heeft zich prettiger dan in het vorige plaatje? Is het licht of donker van binnen? Is het ruim of krap?

Ik weet de antwoorden niet. Ik weet wel: dit plaatje is door dezelfde persoon getekend en gaf aan hoe hij zich zou willen voelen. Het beeld stond symbool voor harmonie en gezamenlijkheid. (Dat waren de woorden die hij gaf aan het gevoel dat bij het plaatje hoort. Drie breindelen in actie dus.)

Dit soort plaatjes staat niet op zich. Dit is talig verwoord wat iemand van binnen ervaart. Alleen nu eens, door het te moeten tekenen, **op een andere manier gecommuniceerd dan gebruikelijk. Namelijk vanuit het beeldend denkbrein en dat is een ander deel dan waar we meestal bewust mee communiceren.** Het bijzondere is: door te sleutelen aan het probleemplaatje, communiceer je iets nieuws. Een prettiger beeld geeft een andere prikkel aan je denkbrein en aan je voelbrein. En de veranderingen die je dan creëert kunnen zo kernachtig zijn omdat je in tegenstelling tot veel benaderingen niet met taal werkt. Daardoor kun je vaak sneller bij de mogelijke oplossingen komen.

Voorbeelden uit de praktijk

Een cliënt wil meer verbinding tussen denken en voelen. Bij de vraag hoe dat denken en voelen er nú uit ziet: voelen zit in zijn buik en denken in zijn hoofd en de draad die er tussen loopt wordt onderbroken door een metaalplaat ter hoogte van zijn middenrif.

Ander voorbeeld. Een cliënt met hoogtevrees voelt dat de hoogtevrees als een bal klei in haar buik zit en wil dat opruimen.

Weer een andere cliënt had last van angst voor files en dat uitte zich door een stemmetje achter haar hoofd.

Hoe kan het dat we problemen zo metaforisch weergeven aan onszelf en is daarin ook een sleutel tot de oplossing te vinden? Als ik dit zo schrijf zijn er **twee mogelijkheden** (denk ik althans, wie weet zijn er nog wel meer).

- Je snapt dit onmiddellijk, denken in beelden is voor jou gemakkelijk en vanzelfsprekend en je begrijpt precies wat ik bedoel. Als je in die categorie valt is dat mooi, maar zo eenvoudig kom je niet van me af dus ik spreek je later!
- Het kan ook zijn dat je je afvraagt waar ik het in vredesnaam over heb. Je denkt niet in beelden, je kunt je niet voorstellen dat je ooit in beelden zult denken, laat staan dat daar voor jou een oplossingsrichting ligt.

Iedereen denkt in beelden! Je bent de hele dag door bezig plaatjes van binnen te vergelijken met plaatjes van buiten. Als je 's morgens wakker wordt en er ligt iemand naast je, dan maak je snel een beeld van diegene en vergelijkt het met je interne beeld. Dan concludeer je, waarschijnlijk, dat het

overeenkomt en dat diegene die naast je ligt je partner is. Als je de deur uitgaat moet je kiezen welke auto de jouwe is. Dat voel je niet, althans niet voor zover ik weet! Je vergelijkt het beeld van de auto met je interne beeld. Zo gaat het dus de hele dag door. Ook wanneer je onder de douche stapt en de shampoo pakt en niet de daarnaast staande fles met Glassex. Wanneer je op je werk aankomt en aan het juiste bureau gaat zitten, et cetera.

Alleen de kwaliteit van de beelden verschilt, de een ziet beelden van binnen echt alsof hij in de bioscoop zit en bij de ander is het wazig. Maar wel wazig met een structuur, waardoor jij grip hebt en houdt, op de wereld om je heen. O ja, als ik spijbelde op school, dan was dat het liefst bij tekenen. Als ik iets erg vond, dan was het mijn binnenwereld op papier te moeten zetten. En gebouwen en vogeltjes natekenen kon ik net zomin. Wat ik maar wil zeggen: **het voorgaande geeft aan hoe je met beeld en gevoel een veranderproces kunt inzetten**. Het is niet gezegd dat je nu linea recta naar de Xenos moet gaan om verf en doeken te kopen! Doe wat bij je past. En voel je vrij om eens te experimenteren met de probleembeelden en de oplossingsbeelden zoals je die aan jezelf weergeeft, ook als je jezelf geen 'beelddenker' vindt.

De meeste mensen hebben een voorkeur als het gaat om talig denken, beelddenken of gevoeldenken. Overigens betekent het niet dat als je voorkeur bij het beelddenken ligt, je het nu per definitie makkelijker hebt. Weet je nog: beelden zijn de mediator. Dus ze dienen om jouw voelen en denken op elkaar af te stemmen. Veel mensen met een voorkeur voor beelddenken hebben er nog een uitdaging aan om die beelden te koppelen aan voelen.

De meeste mensen zijn zich **niet bewust** van hun eigen voorkeur of die van anderen. Mede om die reden zijn veel therapeutische benaderingen gericht op maar een van de drie systemen (denken, voelen, beeld maken). Beelddenken is, met name uit de hoek van het onderwijs, sterk in de belangstelling gekomen. Dat is op zich positief en het is wel in een vorm die er vaak van uitgaat dat een voorkeur voor beelddenken bijzonder is. Maar in ieders brein worden dus allerlei ervaringen opgeslagen middels beeld, gevoel, geluid en gedachten. Deze codering bepaalt mogelijk nog wel meer je werkelijkheid dan de werkelijkheid zelf. Daarvoor geldt echter ook dat je door de codering te veranderen, je je beleving van gebeurtenissen kunt veranderen.

Wat in het vorige hoofdstuk aan de orde is geweest – maar nog zonder de bijbehorende theorie – dat is dat we weten dat **alle ervaringen, emoties en gedachten op een bepaalde manier in je hersenen zijn opgeslagen**. Deze codering vindt plaats op een manier die ons bewuste amper snapt. Deze codering (de echte prikkels, de informatieoverdracht, de bits en bytes zeg maar) worden vooral door het emotionele brein begrepen maar niet door het denkbrein. Het denkbrein werkt daarentegen met logica en daar kan het emotionele brein weer weinig mee. Alsof je een professor en een baby samen laat werken aan een proefschrift! Hoe vind je hier een soort brug, een tolk in?

Veel therapieën gaan ervan uit dat je op de diepste laag iets zult moeten veranderen, dus bij de bits en bytes of juist op de oppervlakkige laag, namelijk die van het denksysteem. Wij hebben ontdekt dat het juist vaak veel gemakkelijker is om het met de spreekwoordelijke tolk te doen. De tolk die met het emotionele brein én met het verstandelijke brein kan communiceren. En die tolk vinden we vaak op een tussenliggend niveau van beelden en metaforen. Dát is dus het niveau waarmee we veel werken om verandering te creëren. Als je benieuwd bent of dat op jou van toepassing is en je wilt daar begeleiding in, zoek dan een hierin opgeleide coach.

OEFENING

Teken je hoofd. Niet zomaar je hoofd. Je neemt twee A4'tjes.

1. Op één daarvan teken je hoe het nu in je hoofd is. Zonder censuur, is het chaos dan teken je chaos. Is het zwaar dan teken je het zwaar. Het hoeft niet mooi, het gaat erom je beeldend brein eens aan het woord te laten.

2. Teken dan op het tweede A4'tje hoe je zou willen dat je hoofd eruit zou zien. Ook hier weer zonder censuur, laat je beeldend denkbrein eens losgaan!

3. Nu is het zaak om je denkbrein en voelbrein weer de aansluiting te laten maken. Stel jezelf daarom bij het tweede plaatje de volgende twee vragen.

*Hoe is het tweede getekende hoofd logisch voor je?
Welke conclusies kun je er uit trekken?*

*Hoe voelt het tweede getekende hoofd voor je? Hoe zou je
dit gevoel meer voeding kunnen geven in het dagelijks leven?*

De manier waarop je je problemen weergeeft, beperkt zich natuurlijk niet tot beelden in of van je hoofd. Hier volgen enkele voorbeelden uit de praktijk.

- Cliënt wil meer verbinding tussen denken en voelen. Denken blijkt in het hoofd te zitten en voelen in zijn buik. Er is geen verbinding want tussen die twee zit een metalen plaat, ter hoogte van het middenrif. Zijn oplossing is om een paar gaatjes te maken zodat het denken als door een soort koffiefilter naar zijn gevoel kan.

- Cliënt heeft moeite om informatie te filteren én heeft geregeld last van haar oor wanneer dingen haar 'te veel' worden. Haar eerste oplossing is om een draaideur in haar oor te plaatsen; bij nader inzien leek dat haar niet handig. Tweede oplossing was een kantelraam.
- Cliënt heeft hoogtevrees. Het gevoel zit in haar buik en ziet eruit als een plakkerige bal. Ze wil het er met haar hand uithalen maar dat gaat niet want dan krijgt ze het niet meer van haar hand af. Haar oplossing is om schoonmaakhandschoenen te dragen. Als alles opgeruimd is, wil ze de vrijgekomen ruimte vullen met vijf parels.

En misschien is je al opgevallen: **wanneer je iets verandert in de manier waarop je beeldend brein dingen ziet, dan verandert er iets mee in de andere breindelen.** Dus hier gaan zaken bij elkaar komen: als je veranderingen in het beeldend brein bewust kunt waarnemen, dan gaat er weer iets groeien in je brein. Als je aan de verandering voorbijfietst, gebeurt er (te) weinig om echt je brein te kantelen. Dat is de reden dat ik eerder zei dat mensen die makkelijk in beelden denken, niet per definitie beter af zijn. Sommige mensen kunnen met hun ogen dicht hele luchtkastelen bouwen, koppeltje duikelen en er ook nog aardappels bij schillen. Oftewel met beelden spelen alsof het jongleren is. Sommige mensen zeggen ook: in de binnenwereld is het veel mooier dan in de buitenwereld. Dat zijn vaak de mensen die vanbinnen goed met beelden kunnen stoeien, maar die dat niet (meer) koppelen aan hun voelbrein.

Zo kun je ook eens een beeld maken van je **depressie** en een beeld maken van het **tegenovergestelde**. En merk welke talige interpretatie je analytisch denkbrein eraan geeft en welk gevoel je voelbrein daarbij ervaart.

8

Een
kleine
pauze?

Een kleine pauze?

Je bent niet je depressie.

Ik laat je even wennen aan de gedachte dat je met interne beelden je gevoel en je stemming duurzaam kunt kantelen. Ik snap dat je wellicht staat te trappelen om het uit te proberen en toch stap ik nu even op een ander onderwerp over. Waarom? Omdat je brein nu toch wel aan de slag gaat met de beelden. Omdat er een stap is gezet in het leermodel, en door nu al aan het oefenen te slaan zouden we een fase van 'broeien en sudderen' overslaan.

Ik klooi al een half leven lang met eten en mijn gewicht. Ik heb geen gezonde relatie met voeding en was weer aan het zoveelste dieet begonnen. Tot ik een dvd van iemand onder ogen kreeg waarvan het motto was: verander één ding en pas als je je dat helemaal eigen hebt gemaakt, stapel er dan weer iets bovenop. We willen te vaak alles weten, het totaalplaatje hebben, en haken dan af omdat het overweldigt!

Kortom, ik ga je later oefeningen geven om de koppeling beeld-depressie verder te onderzoeken. Maar eerst wil ik een aantal uitgangspunten benoemen die maken dat je op deze manier effectief kunt veranderen.

- 1. Elk gedrag en elke emotie hebben een positieve bedoeling**, al is die niet altijd logisch. Gedrag en emoties zijn erop gericht jou en je omgeving in stand en in balans te houden. Wellicht een onwenselijke balans maar toch... door dit te respecteren zet je de eerste stap naar verandering.
- 2. Het gedrag en je emoties staan niet voor wie je bent.** Je bent altijd meer dan wat je doet en voelt en je bent meer dan je depressieve stemming. Als je gedrag + stemming en de persoon wél gelijkstelt, ga je uit van een onveranderbare eenheid. 'Ik ben nu eenmaal zo' is een veel gehoorde kreet. Wanneer je gaat denken vanuit **het 'wat ben ik nog meer'-model**, dan komt er ruimte.

- 3. Iedereen heeft alles in zich wat hij nodig heeft**, hooguit kan je er nog niet bij.

Dit ben ik en dit
is mijn probleem

Dit ben ik
ook!

- 4. Oorzaak – gevolg.** Dit noemen we ook wel de metafoor van de bus. Stel je leven voor als een bus, je eigen levensbus. Zit je in de levensbus op de achterbank en wacht je af waar de bus gaat stoppen, hoe hard hij zal rijden en wie er mogen instappen? In dat geval zul je vaak het gevoel hebben dat de dingen je overkomen. Uit het in hoofdstuk 1 aangehaalde onderzoek van Seligman bleek al dat dat geen prettig gevoel is. Ga je er daarentegen vanuit dat jij aan het stuur van de levensbus zit en de resultaten van je handelen bepaalt, dan geeft dat al een heel ander gevoel. Natuurlijk is daarmee niet ineens alles – tot en met het weer of leven en dood – beïnvloedbaar, maar **hoe meer je je eigen handelen als oorzaak van je uitkomsten ziet, hoe minder hulpeloos je je zult voelen.**
- 5. Als je doet wat je altijd deed, zul je krijgen wat je altijd kreeg.** Wil je een ander resultaat ga dan niet hetzelfde nog beter doen. Doe iets anders. Dit klinkt logisch maar toch kun je legio voorbeelden van het tegendeel bedenken. Een student die zijn tentamen niet haalt en precies hetzelfde uittreksel op dezelfde manier gaat doornemen, alleen nu met nog meer precisie. Of de ouder die zijn kind in het gareel probeert te krijgen met huisarrest, wat niet lukt en dat oplost door nóg strenger te worden en nu ook zakgeld in te houden. **De oplossing van een probleem ligt vaak niet in nog meer van hetzelfde tegengif, het zit hem in een ander brouwsel.**

Deze uitgangspunten kleuren de manier van kijken naar anderen en naar onszelf op een manier die mogelijkheden creëert in plaats van problemen uitvergroot. Ze zijn niet per se waar, ze zijn wel functioneel. **Met deze bril kun je leren kijken naar je eigen persoon zonder de klacht centraal te stellen en ook andersom: de klacht hoeft je niet meer te vereenzelvigen met jou als persoon! Je bent niet je depressie.**

En als je op deze manier gaat kijken, verwacht dan kleine stappen, met op termijn de kans op groot resultaat. Maar wees bereid je aandacht aan kleine stappen te geven.

Of het waar is weet ik niet, maar ik hoorde ooit in een opleiding wel een mooie metafoor over een vliegtuig: als een Boeing 747 van Schiphol naar New York vliegt, dan is hij – naar men zei – bijna 90 procent van de tijd uit koers. Door alle invloeden vliegt hij niet in een kaarsrechte bedoelde lijn, maar er eigenlijk altijd net naast. En door heel subtiel tegen te sturen op alle invloeden komt hij wel waar hij moet zijn.

In essentie draait het geheim van geluk om het volgende. Het gaat er niet om je te verdiepen in depressie, het gaat er om je met alle drie de breinden te verdiepen in de tegenpool van depressie.

- Met je **analytisch denkbrein**; door op een rijtje te zetten en te analyseren wat er allemaal het tegenovergestelde, het andere, het wél plezierige is.
- Door er met je **beeldend, metaforisch en oplossingsgericht denkbrein** plaatjes en mogelijkheden bij te creëren.
- En door als laatste met je **voelbrein** te ervaren hoe dat allemaal zal zijn.

En dan dezelfde cirkel andersom: doordat je met je voelbrein andere sensaties gaat belichten, meer aandacht geeft, ontstaan er andere beelden in je beeldend denkbrein en ontstaan er weer andere gedachten in je analytisch denkbrein. **Die vicieuze cirkel bedoel ik dus!**

En het tegenovergestelde van depressie, dus het ontbrekende in je leven, hoeft niet per se gedekt te worden door het woord 'geluk'. Voor het gemak gebruik ik die term. Ook het woord geluk is iets dat bij iedereen iets anders oproept. Dus waar ik geluk schrijf kun je het vanbinnen vervangen door een voor jou meer passend woord. Bijvoorbeeld lichtheid, vrolijkheid, vrijheid, energie, vrijheid, ruimte, contact, et cetera. Vul maar in.

En houd dus in de gaten: de mate waarin je in staat bent om gelukkig te zijn, wordt bepaald door de mate waarin je in staat bent je geluk waar te nemen met al je breindelen! En dat gaat vaker in kleine dan in grote stappen, maar ze zijn allemaal waardevol.

Er kwam een vrouw bij me voor coaching. Ze was al jarenlang ongelukkig. Steeds weer leukte ze een beetje op maar de grafiek ging langzaam maar wel met zekerheid naar beneden. Eigenlijk was de laatste verhuizing de nekslag geweest: daarna was ze niet meer echt opgekrabbeld. Ik vroeg haar wanneer ze zich nog echt lekker voelde en markeerde dat punt op de vloer. Vanaf daar zijn we een pad gaan lopen om te merken hoe ze steeds verder afgleed. Mijn vraag: wat ben je bij elke stap gaan laten? Haar eerste stap naar de afgrond: toen ik een kind kreeg stopte ik met sporten. Op zich niet dramatisch, klein stapje naar beneden. En toen? Toen ik een tweede kind kreeg stopte ik ook met boeken lezen, geen tijd meer voor. Nog een stapje naar beneden. En toen? Toen gingen we verhuizen en toen raakte ik mijn vriendinnen kwijt. Ik belde mijn vriendinnen in de oude buurt ook niet meer. En nu doe ik 'niets' meer.

Zoveel ogenschijnlijk kleine dingetjes uit haar leven weggelaten. En andersom kon het ook: door die kleine dingen weer terug te brengen in haar leven, ging haar brein langzaam aan weer bijbehorende pretstoffen maken.

9

**Hoe
vergroot ik
positieve
aandachts-
dichtheid?
Weglopen
of vinden?**

Hoe vergroot ik positieve aandachtsdichtheid? Weglopen of vinden?

*Het verschil dat het verschil maakt: richt je je aandachtsvol
op je problemen of op je mogelijkheden?*

Ieder mens doet aan aandachtsdichtheid. Wat dat betreft is mindfulness niets nieuws. Alleen zijn veel mensen goed in negatieve aandachtsdichtheid.

Ze vertelde dat het haar niet lekker zat, het laatste gesprek met haar werkgever. Ze had er zelfs het hele weekend een knoop van in haar buik gehad. Dus had ze maar eens op een rijtje gezet waar die knoop voor stond. Het had te maken met de onmacht die ze altijd bij haar moeder gevoeld had. En de boosheid die ze voelde bij die ontdekking was nog niets vergeleken bij de knoop rondom de werkgever. Maar ja, haar moeder leefde niet meer. Dus schreef ze haar moeder in gedachten een brief. Het hielp trouwens niet echt met betrekking tot het gedoe met haar werkgever. Dus belde ze een paar vriendinnen voor advies. Die adviezen waren natuurlijk allemaal anders en ze werd er nog knoperiger van. Aan het einde van het weekend was ze minstens x uur (want ze had nog wel wat geslapen) met haar werkgever, de knoop, en de strijd met haar moeder bezig geweest. Ze was maandagochtend nog vermoeider, gefrustreerder en meer in de knoop dan vrijdagavond.

Waar wil je naartoe? In hoeverre laat je je sturen door waar je niet naar toe wilt? Wil je niet meer bang of onzeker zijn? Wil je niet in financiële problemen raken? Wil je niet meer zo veel ruzie maken? Wil je je niet meer in jezelf terugtrekken?

Elke opdracht die je aan jezelf geeft moet 'vertaald' worden door je brein voordat deze hem kan uitvoeren. Elke opdracht leidt tot tijdelijke aandachtichtheid, positief of negatief, daar maakt het brein geen selectie in.

Dat doet het brein **op drie manieren**:

- 1.** Analytisch met het linkerdeel van je denkbrein
- 2.** In beeld/globaal met het rechterdeel van je denkbrein
- 3.** In gevoel/lichaamssensaties met het voelbrein.

Dus stel dat ik zeg: ik wil niet zo mopperig doen tegen mijn kinderen. Dan komen **de volgende drie processen** op gang:

- 1.** Mijn linkerdenkbrein denkt: 'Ik wil niet zo mopperig doen tegen mijn kinderen. Wat een enorm goed idee!'
- 2.** Het rechterdeel van mijn denkbrein maakt een plaatje van mezelf mopperend tegen mijn kinderen. Dat kan het niet anders want het denkt in beeld en moet dus een plaatje maken van het concept 'niet tegen mijn kinderen mopperen'. Weet jij hoe dat eruitziet? Hetzelfde als 'wel tegen mijn kinderen mopperen', want in plaatjes kun je de 'niet' niet weglaten.
- 3.** Mijn lichaam reageert sneller op prikkels van het rechterdeel van het denkbrein en reageert dus op het plaatje waarin ik tegen mijn kinderen loop te mopperen. Wellicht heel subtiel, maar toch: mijn lichaam associeert/verbindt zich met het gevoel dat hoort bij het op mijn kinderen mopperen. Moppertransmitters worden aangemaakt!

Is dit herkenbaar? Was je je ervan bewust hoeveel aandacht er naar processen gaat die je eigenlijk verzwakken? Ik sta bijvoorbeeld elke ochtend op met de gedachte 'ik ga vandaag niet snoepen', en jij weet nu wat ik vanaf 's morgens vroeg dus voor plaatjes in mijn brein maak!

OEFENING

Schrijf maar eens op welke **niet-voornemens** je al eens gemaakt hebt:

Ik ga niet meer zo veel snoepen

Ik ga niet meer zo somber zijn

Ik ga niet meer weglopen voor mijn gevoelens

Ik ga niet...

Ik ga niet...

Ik ga niet...

Ik ga niet...

Ik ga niet...

Ik ga niet...

Paradoxaal dat ik dit van je vraag omdat ik net heb uitgelegd dat je door deze voornemens in een ongewenste stemming komt. Maar voor het proces van bewustwording is het wel even handig om met deze bril te kijken. Ga maar na wat er in je lichaam gebeurt bij het opschrijven van al deze 'niet-en'.

*Wat ga je **wel** doen?*

*Wie ga je **wel** zijn?*

*Wie ben je **nog meer**?*

Denk nog even aan de formule van David Rock in hoofdstuk 2: de mate van positieve verandering in je brein wordt mede bepaald door de aandachtsdichtheid gericht op positieve zaken en de mate waarin je positieve verandering verwacht!

OEFENING

Voorbeeld 1: Behalve een zeikerd ... ben ik ook iemand die makkelijk loslaat.

Voorbeeld 2: Behalve ontevreden ... ben ik ook iemand die snel kan genieten.

Vul nu zelf in:

Behalve...

Ben ik ook...

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Kijk nu eens alleen maar naar de tweede kolom. **Lees eens hardop voor** wat daar allemaal staat. **Merk eens op** wat dat met je gevoel en je stemming doet!

Als je wilt kun je jezelf de volgende opdracht ten doel stellen:

Neem jezelf voor de komende tijd dagelijks drie dingen te doen die passen bij de tweede kolom. En zorg voor aandachtsdichtheid, dus wees je ervan bewust dat je het doet en wat het met je doet!

Overigens is het goed te weten dat elke ervaring bestaat uit een gedachte, een beeld en een gevoel. Vaak zijn we ons maar bewust van een van deze componenten. Wil je aandachtsdichtheid creëren, zorg er dan voor dat je je van meerdere elementen van een ervaring bewust bent. Dus niet alleen je gedachte, maar ook wat die gedachte in je lichaam doet en misschien ook welk beeld je daar dan bij hebt. En voor anderen: niet alleen een beeld maar ook welke gedachte daar bij hoort en wellicht ook welk gevoel.

Wil je positieve aandachtichtheid creëren, dan focus je bij plezierige zaken op welke gedachte, welk gevoel en welk beeld er bij hoort. Zodra je dat doet en daar bij stilstaat, gaat er al in je brein iets aan de slag!

Net zozeer als depressie toeneemt op het moment dat er aandacht naartoe gaat, zo nemen ook andere emoties toe wanneer je er zorg aan besteedt.

Jouw emoties, je gedachten en je gedrag beïnvloeden hoe je hersenen zich vormen. En hoe die hersenen gevormd zijn, beïnvloedt weer jouw emoties, gedachten en gedrag. Aan jou de keuze of en hoe je deze vicieuze cirkel wilt doorbreken, toch?

OEFENING

1. Welke **ongewenste stemmingen** horen er allemaal bij jouw depressie?

2. Schrijf er eens bij **wanneer** en **hoe** je deze stemming ervaart.

En **ga nu eens na** hoe het voelt als je er zo bij stilgestaan hebt. Wat is er veranderd in je ademhaling, je hartslag, de spieren in je gezicht? Ben je er blijer van geworden door deze oefening uit te schrijven?

3. Schrijf per stemming eens op **wat je gedaan hebt** in je leven om deze stemming te bestrijden.

4. Geef per actie **een cijfer** voor de mate waarin deze depressiebestrijdingsactie effectief was.

1.			
2.			
3.			
4.			

Zo, dit was een beetje de vuilniszak, eerlijk gezegd. En soms moet je je daar wel eens in verdiepen om er achter te komen hoe je dingen eigenlijk doet. Veelal gaan zaken op de automatische piloot en dan voelt het alsof het ons overkomt. Wanneer je de zaken dan uiteenrafelt, blijkt je wel degelijk zelf aan het roer te zitten. Daar komt bij dat sommige mensen die last hebben van een depressie deze depressie zijn gaan bestrijden met wat ik het shiny happy people-syndroom noem. Zo goed doen alsof er niets aan de hand is, dat je elk contact met het echte voelen verloren bent. Is dat nu zo erg? Ja, dat is erg. Want als je niet kunt voelen, kom je wellicht niet bij de depressie (da's goed), maar ook niet bij andere gevoelens zoals geluk, vreugde, liefde, inspiratie, motivatie (da's minder goed). Emoties onderdrukken gaat niet selectief: als je de minnen onderdrukt, zul je de plussen ook niet ervaren. Dus voor sommige mensen is het een klus om überhaupt weer te gaan voele

OEFENING

1. Welke **ongewenste stemmingen** horen er allemaal bij jouw depressie?
2. Schrijf er eens bij **wanneer** en **hoe** je deze stemming ervaart. En **ga nu eens na** hoe het voelt als je er zo bij stilgestaan hebt. Wat is er veranderd in je ademhaling, je hartslag, de spieren in je gezicht? Ben je er blijer van geworden door deze oefening uit te schrijven?
3. Schrijf per stemming eens op **wat je gedaan hebt** in je leven om deze stemming te bestrijden.
4. Geef per actie **een cijfer** voor de mate waarin deze depressiebestrijdingsactie effectief was.

1.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Er is een **probleem**, en dus ook een **niet-probleem**! Er kan alleen maar een stoel zijn omdat er ook een niet-stoel is, namelijk al het andere dat geen stoel is. Iets kan bestaan omdat al het andere er ook is (niet-stoel, niet-probleem, niet-balen). En er is altijd meer niet-probleem dan probleem. Dit lijkt voor sommige mensen zo simpel als de tafel van 2, voor anderen juist heel vaag. En in beide gevallen: door er eens bewust bij stil te staan kan er veel in je leven veranderen.

Dus als je bij jezelf constateert dat je **X Y Z** bent, dan heb je om die begrippen en om het gevoel dat je hebt, een frame gezet, een probleemframe. En ben je alleen x, y en z? Wat ben je nog meer?

OEFENING

Om water te geven aan voor jou belangrijke pluswoorden (woorden met voor jou een positieve betekenis), kun je jezelf de volgende vragen stellen:

Wat betekent ... (pluswoord) voor me?

Wanneer, waar en met wie kan ik ... voelen?

Als ik ... heb, wat is er in mijn lichaam dan waarneembaar anders?

Als het je niet lukt deze vragen te beantwoorden, dan ben je waarschijnlijk te streng voor jezelf. Dan leg je de lat te hoog. Dan denk je dat je bij de vraag over voelen iets groots, duidelijk en indrukwekkends moet waarnemen. Dat kan maar hoeft niet per se. Soms is het zo simpel als dat je ademhaling iets verandert of dat de spierspanning toe- of afneemt.

Voor de meeste mensen geldt dat als het gaat om aandachtsdichtheid, ze zich dan pas bewust worden hoe voelen werkt. Voelen is, zo schreef ik al eerder, iets anders dan emoties. Het volgende hoofdstuk geeft je inzicht in wat voelen is, hoe je zenuwstelsel werkt en hoe je positieve aandachtsdichtheid verder kunt vergroten.

Toen ik 24 was, kwam ik de man tegen met wie ik later zou trouwen. Het had echter nog heel wat voeten in de aarde voor het zover was. We waren een wereld van verschil en dat gaf aardig wat problemen. Zozeer als het voor mijn man een tweede natuur was om onplezierige dingen van zich af te laten glijden, zo trok ik mij van alles aan. Zo stabiel en evenwichtig als hij overkwam, zo dramatisch kon ik doen. In zijn ogen wel erg emotioneel, voor mij een manier om volop in het leven te staan. Dacht ik. Jarenlang heb ik geprobeerd om evenwichtiger en stabiel te zijn en om zijn verstandelijke toon aan te nemen. Na een aantal jaren ging dat echt niet meer en gingen we uit elkaar. Gek genoeg kregen we pas daarna werkelijk oog voor de ander. Pas toen de binding verbroken was, konden we écht naar elkaar kijken. Zonder de last van de dagelijkse realiteit, en zonder alle 'hoe hoort het en hoe zou het moeten zijn' die ons eigenlijk gek maakten, kregen we weer inspirerende gesprekken, ondernamen we van alles en hadden we vooral weer veel lol.

Soms zit je vastgeklonken in cement, in de manier waarop je dingen doet. En inmiddels weet je dat, als je je voelt alsof je vastgeklonken zit in een bak cement, je je niet meer moet bezighouden met cement bestrijden maar met de vrijheid die je kunt bereiken!

10

**WWW:
Wat
Werkt
Wel!**

WWW: Wat Werkt Wel!

'Neuroplasticiteit: voel je goed, doe er meer van!'

Je weet dat nu je depressie een kwestie van biochemie is, dat je lichaam daarbij steeds weer hetzelfde pad neemt. Je hebt al wat verkennend werk gedaan over wat er nog voor andere paden zijn in je brein. Kort gezegd: alles wat niet-depressie is, is een ander pad. Oftewel alles wat je brein aan andere sensaties koppelt, is een ander pad. En nu is mijn ervaring dat veel mensen het een klus vinden om zich echt te gaan richten op dat andere pad. Dit hoofdstuk gaat over het WWW-principe. WWW is ongeveer de meest gebruikte afkorting ter wereld en staat volgens sommige mensen voor World Wide Web. Maar ik gebruik het voor Wat-Werkt-Wel.

Hoeveel doe je in je leven vanuit het WWW-principe? Wat Werkt Wel? En mag je je bezighouden met wat wel werkt en waar je goed in bent of moet je de vijfjes en zesjes eerst ophalen?

Cultureel gezien zijn we vooral getraind in het bezig zijn met Wat Werkt Niet. De eerste twee jaar van je leven is iedereen doorgaans nog vol bewondering over wat je doet. Je draait je om, iedereen juicht, je gaat zitten, enthousiasme alom, je gaat staan, applaus! Maar er komt al snel een moment dat de omgeving gaat focussen op wat je nog moet leren. En dat wordt doorgaans gedaan door het accent te leggen op wat je nog niet kunt. Metaforisch gezien: op het dictee staat hoeveel je fout hebt gedaan, niet hoeveel je goed doet! **En zo raken we getraind om te focussen op Wat Werkt Niet.**

Ik sprak eens een man die zichzelf typeerde als iemand die altijd van A naar B en dan naar het einde van het alfabet ging. Anders gezegd: hij was snel in zijn denken en doen en sloeg graag wat stappen over. Dat werd helaas lang niet altijd begrepen en gewaardeerd door zijn omgeving. Dus leerde hij zichzelf aan om keurig van A naar B naar C te gaan. En hij werd ongelukkig, ik weet niet of dat daardoor kwam, maar ik weet wel dat toen hij bij me kwam hij depressief was. Hij vroeg om hulp en ik adviseerde hem een nogal snelle weg, namelijk de coaching over te slaan en in te stappen in de coachopleiding. Ik vond dat beter bij hem passen. Waarop hij zei: dan doe ik weer wat ik altijd al deed, stappen overslaan. Ik wil het nu anders doen, ik wil het allemaal eens in de juiste volgorde doen... De vraag is echter waar hij nu eigenlijk echt last van had in zijn leven; van het overslaan van de stappen en het niet in de juiste volgorde doen van de dingen. Of van het overslaan van zijn eigen kwaliteiten! Voor wie nieuwsgierig is: hij is de coachopleiding ingestapt en genoot er vanaf het begin van om lekker snel te mogen denken en zijn!

Bij tennisles moet je je service nog wat verbeteren of aan je backhand werken. Je krijgt niet wekelijks te horen hoe formidabel je smash is. Ik noem maar wat... Het focussen op wat er nog niet goed gaat, werkt als het gaat om het aanleren van nieuwe vaardigheden en het werkt als je een concreet probleem moet oplossen. Als je naar de tandarts gaat, ga je (neem ik aan) daar niet eerst vertellen hoe goed het met je huwelijk gaat, hoe fijn de kinderen het doen op zwembles en dat je tien kilo bent afgevallen. Nee, je vertelt waar het pijn doet. Als de kraan lekt, bel je de loodgieter en vertel je waar de kraan lekt en moet hij dat fiksen.

Maar op het gebied van psychologie werkt dat niet. Een depressie is niet een versleten kraanleertje, het is niet een losgebroken kroon op je kies. Je kunt niet het stukje depressie uit je brein knippen. Dat proberen we vaak wel, en dat betekent dat we psychologen en psychiaters zo nauwkeurig proberen te vertellen waar het zit, hoe het voelt en wanneer het meest. In de hoop dat iemand dan een tang kan pakken en precies het juiste deel elimineert. Maar zo werkt het helaas niet.

Sterker nog: het doet zelfs het omgekeerde. Het beïnvloedt het verhaal dat je jezelf vertelt. En het verhaal dat je jezelf vertelt beïnvloedt de pret- of stressstoffen die je aanmaakt. En de pret- en stress-stoffen die je aanmaakt bepalen je stemming op korte en op lange termijn.

Ik heb veel gedoe gehad met mijn gezondheid. Al vanaf de puberteit was er altijd wel iets, en meestal vaag. Zelden iets duidelijk maar wel vervelend. Dus als ik ermee naar een dokter ging, dan wilde ik goed voorbereid zijn. Daarom begon ik de week voor de afspraak mijn verhaal goed op een rijtje te zetten. En fijn te slijpen, en nog meer de details uit te werken. Dat deed ik in mijn hoofd. En dat verhaal zoemde dus de hele week rond. Tegen de tijd dat ik dan daadwerkelijk bij de huisarts zat, had ik het verhaal in mijn hoofd al zo vaak gehoord dat mijn lichamelijke toestand ook echt erbarmelijk was geworden!

Hoe meer je het probleem probeert te analyseren, hoe meer je brein de bij het probleem behorende stress-stoffen aanmaakt. Je voedt de rotonde! Het is kortom handiger je brein zo te koersen dat het de depressie niet meer voedt. Een hongerdood van de depressie behoort wel degelijk tot de mogelijkheden!

De WWW komt voort uit het oplossingsgericht werken. En ik maak voor jou het verband duidelijk met wat er in je zenuwstelsel gebeurt. Want als je je bezighoudt met wat er niet goed gaat, moet je brein daar een concept van maken. Met bijbehorende transportstoffen. En dan gaan de stofjes weer tegen je werken.

Ook dit deel gaat niet over hoe het moet, geeft geen instructies of levensvisie. Ik hoop je uit te kunnen leggen hoe je hoofd werkt, hoe je brein allerlei gebeurtenissen aan elkaar knutselt en hoe de betekenis die je eraan geeft uiteindelijk best arbitrair is. Want die betekenis is vervolgens weer van invloed op je lichaam om een stemming mee te creëren. Eigenlijk zou mijn boek met deze alinea klaar zijn, behalve dat ik in de praktijk merk: mensen hebben heel veel variaties op deze boodschap nodig om het echt te willen en kunnen geloven. We zijn door en door getraind om ons te focussen op het ontbrekende, het probleem, daar waar het vast zit. Zo simpel kan het toch niet zijn!

Onze oudste zoon, Martijn, kwam thuis met een proefwerk. Voldoende gemaakt. Er stond bij: 'Je hebt het goed gedaan, Martijn. Kijk nog even naar je fouten.' Van fouten leer je. Dat leren ze mijn kinderen op school. En het is waar: cognitief be- zien tenminste. Of zoals Ap Dijksterhuis in *Het slimme onbewuste* aangeeft: voor simpele beslissingen en simpele leertaken gebruik je je analytisch brein. Hoe complexer de beslissing, hoe minder je analytisch brein nog aan bod komt.

Of je een halve liter of een hele liter melk moet kopen, beslis dat alsjeblieft met je denkbrein. Maar de vraag hoe je weer grip krijgt op je leven? Dat antwoord komt ergens anders vandaan!

De vraag is dus: houd je je bezig met wat je wilt vermijden in het leven of met waar je naartoe wilt? Houd je je bezig met wat gemakkelijk, leuk en van- zelf gaat, of met wat er moeilijk is en nog veel en hard werken vergt?

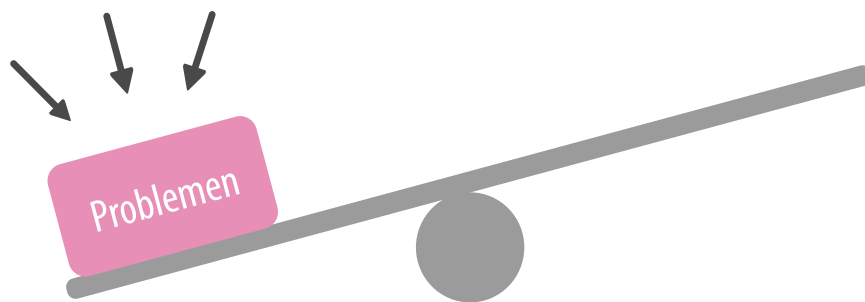
Ik werkte eens met een vrouw die straatvrees had. Niet zo'n klein beetje straatvrees maar zodanig dat ze de vuilnis buiten kon zetten als ze een goe- de dag had, maar waar een uur of twee aan moed verzamelen en sigaretten roken aan voorafging. De rest van de dag kwam ze dan vervolgens niet bui- ten. Ik heb met haar gewerkt met een oefening ontleend aan de NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) waarmee je angsten kunt neutraliseren. Twee weken later was ik weer bij haar en vroeg hoe het was gegaan. Ze keek nogal somber en zei dat ze een zware tijd had gehad. Zo was ze met haar dochter bij de IKEA wat gaan drinken en dat vond ze best spannend. En op een dag wilde ze iets schoonmaken en voor ze het wist, zat ze in de bus op weg naar Blokker. In de bus had ze zich erover verwonderd hoeveel er ver- anderd was want ze was al jaren niet buiten geweest. En ze had zich er ook over verwonderd dat ze zonder nadenken in de bus was gestapt. Maar ja, het was allemaal wel heel spannend geweest en ze had in de Blokker amper om zich heen durven kijken.

Pardon? Is dit de vrouw die twee weken geleden nog aan huis gekluisterd zat? Is dit de vrouw die al jaren nergens kwam? Toen ik dat zei keek ze me verrast aan, ze was al bijna weer vergeten hoe haar leven twee weken ge- leden was en ze was dapper met de **WAT WERKT ER ONDANKS ALLES DAT AL BETER IS GEGAAN TOCH NOG NIET**-regel aan de slag gegaan.

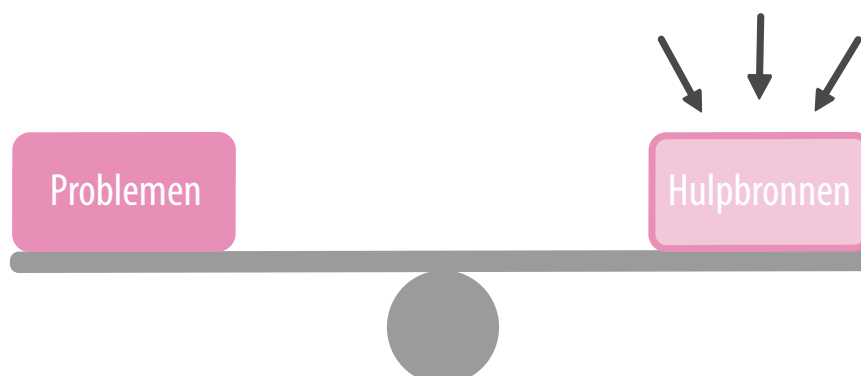
Herkenbaar? Bij constatering van zand in de motor is men meestal geneigd om op het probleem te focussen, op vragen als: 'Hoe is het probleem ontstaan?' of: 'Waar is het misgegaan?' En de vraag is dan of de motor daarmee schoon wordt... Wanneer je veel focust op problemen dan wordt het probleem misschien wel duidelijker, maar dat biedt vaak geen ingang voor een oplossing.

Mijn aanpak

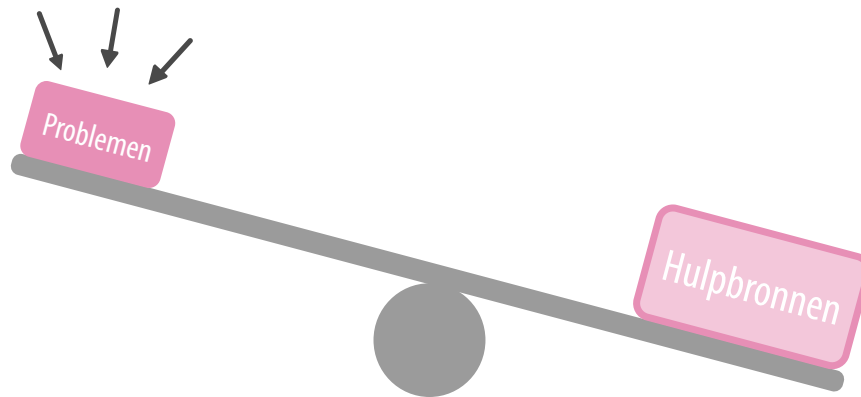
Als iets of iemand uit balans is geraakt, dan zo min mogelijk focussen op het probleem dat dit veroorzaakt heeft. Hoewel het effect van focussen op het probleem zou kunnen zijn dat het kleiner wordt (meestal niet) blijft de onbalans in stand. Vergelijk het met het volgende plaatje: **Als de omvang van het probleem kleiner wordt, zal er geen kanteling plaatsvinden.**



Stel dat je in plaats daarvan tegenwicht gaat bieden dan kan de wip-wap enigszins doorslaan. Ik bedoel daarmee dat je **doorgaans eerst moet versterken wat wél (positief) aanwezig is.**



Als je daarna aan de kant van het probleem gaat werken, dan heeft **verkleining en verlichting daarvan werkelijk een doorslaggevend effect.**



Kortom:

Om de balans in je hersenen te veranderen heb je er vooral voor te zorgen dat er **andere** biochemische processen op gang komen. Dat er andere neurotransmitters aan het werk gaan of heel basic gezegd: je hebt je hersenen goed voer te geven.

*Vanaf nu: **Wat Werkt Wel!***

Dus... de rest van het boek gaat niet meer over depressie maar over geluk! Het gaat over de andere kant van de medaille. Het gaat over bijsturen en zelf het heft in handen nemen. Wat je daarbij kunt verwachten is dat je nog verder inzoomt op hoe je meer pretstoffen creëert. En ik zal je meer vertellen over spiegelneuronen en dus over hoe jouw (al dan niet zelf gekozen) omgeving invloed op je heeft.

Begin met het laatste waar je mee gestopt bent, als eerste weer op te pakken! Dat is namelijk de schakel van depressief naar ietsje minder. Immers: dat deed je nog toen het iets beter, of iets minder slecht, met je ging.

OEFENING

Wil je weten wat je echte hulpbronnen zijn? **Ga eens mee in de volgende gedachte.**

Wanneer in je leven was het nog echt helemaal goed met je? Was je nog helemaal je eigen onbevangen persoonsje? Voor de meeste mensen geldt dat ze dan terug moeten naar de kindertijd. Dus ga in gedachten terug naar een leeftijd waar je voor je gevoel nog helemaal intact, heel en goed was. Doe eventueel daarbij je ogen dicht en stap eens helemaal in die persoon van toen. Voel hoe het is om weer die ik te zijn op die leeftijd. Merk hoe dat is in je lichaam, welke gedachten er bij je opkomen vanuit de ik op die leeftijd. En ga dan na: welke kwaliteiten en eigenschappen heb ik op dit moment nog die zo kenmerkend zijn voor mij? Hoe zou ik me voelen als ik deze kwaliteit of eigenschap wel volledig tot bloei had laten komen? En geef vervolgens het gevoel dat bij deze kwaliteit of eigenschap hoort je onverdeelde aandacht!

Welk woord er ook uitkomt, **zorg dat je dit woord of deze woorden een sterker neurale netwerk in je brein geeft.** Welke positieve gevoelens, welke activiteiten, welke plaatsen, mensen, kleuren et cetera, horen bij dit woord. En wat kun je doen om je brein vaker prikkels te geven die bij dit woord horen?

Als je ervan houdt kun je een **mindmap** maken rondom dit woord of er een visuele reminder van maken. Dan prikkel je je beeldend brein ook meteen!

11

Spiegelneuronen

Spiegelneuronen

*Spiegelneuronen: ik voel wat jij voelt en jij voelt wat ik voel.
Dus kunnen we het maar beter leuk hebben!*

Er is heel veel geschreven over hoe je geluk moet nastreven. Daar zijn **enorm veel tips** uit voortgekomen. Ik zal je er eens een paar geven.

- Het blijkt dat als je iets of iemand hebt om voor te zorgen (al is het maar een plant of een hamster) dat je je beter voelt dan zonder.
- Het blijkt dat als je dagelijks je zegeningen telt en je dankbaarheid verwoordt naar anderen, je je beter voelt.
- Het blijkt dat als je dagelijks mediteert, je je dan beter voelt.
- Het blijkt dat...

En ik denk dan: 'Moet ik dat allemaal doen? Tjonge, wat een werk!' En ik denk dan ook: wat hebben al deze acties met elkaar gemeen? En hoe kun je eruit halen wat voor jou werkt?

Misschien heb je wel een takkehekel aan mediteren en ben je allergisch voor planten en hamsters, ik bedoel maar! **De gemeenschappelijke factor is dat er een stemming opgeroepen wordt die prettig is.** En dat kun je op elke gewenste manier doen. Wanneer je een oefening gedaan hebt, is daarmee niet ineens je wereldbeeld totaal veranderd. Er is misschien een ieniemienie bospaadje ontstaan. Zo klein dat je het nauwelijks de moeite waard vindt het een doorgangsroute te noemen, maar wacht maar wat er gaat gebeuren als je er meer gebruik van maakt.

Ik zou nog wel een aantal oefeningen voor je kunnen schrijven die je helpen om de WWW te voeden in je brein. Maar dat zou allemaal weer op hetzelfde neerkomen, en er zijn meer dan genoeg boeken geschreven over hoe je je richt op mogelijkheden, prettige ervaringen en successen in je leven. Ik heb mezelf vooral ten doel gesteld je inzicht te geven in hoe je depressie en somberheid kunt kantelen. Van daaruit vertrouw ik erop dat je zelf heel goed in staat bent je bewust te worden hoe en wanneer je welke afslag in je brein voeding geeft.

Om het plaatje compleet te maken heb je nog wel één belangrijk inzicht nodig: **hoe je brein gevoed wordt door de stemming van anderen!**

Had je al eens eerder van **spiegelneuronen** gehoord? Spiegelneuronen is de naam voor **een klein klompje hersencellen dat continu bezig is te scannen wat een ander voelt**. We hebben wel degelijk het vermogen om ons te verplaatsen in de ander. Alleen: dat verplaatsen in de ander verloopt iets anders dan de meeste mensen zich van bewust zijn.

Als iemand onrustig is, dan zendt die persoon onrust uit die jij vervolgens oppikt. Als iemand verdrietig is, dan zendt die persoon verdriet uit dat jij vervolgens oppikt. En wederom: daar zijn vrij weinig mensen zich van bewust. Het effect is dan dat er voortdurend sensaties door jouw lijf kunnen gieren die je voor je het weet allemaal aan jezelf toeschrijft terwijl ze dat niet allemaal zijn. **Stemming is besmettelijk.**

Ik sprak laatst met een vrouw die ik een aantal keren gecoacht had. Zij en haar man hadden besloten om drie maanden uit elkaar te gaan. In die drie maanden zouden ze bezien wat er nog van de relatie over was. Overigens zouden ze dat de kinderen nog niet vertellen, het verhaal was dat pappa voor zijn werk drie maanden aan de andere kant van het land moest zijn. Ze vonden dat ze nu nog niet konden laten weten hoe het zat, immers je weet maar nooit... Ik denk dan: je kinderen zijn Malle Eppie niet! Alsof die niet voelen wat er allemaal broeit en groeit!

In positieve en negatieve zin voelen we van alles waarvan we denken dat een ander dat niet merkt. Het is lariekoek! Ken je dat? Dat je iemand vraagt hoe het gaat en het antwoord (ja heel goed hoor!) geloof je voor geen meter? Hoe doen we dat toch? Of dat je ergens geweest bent en dat je zo moe bent? Dat de energie zo zwaar was? Of dat het ergens heel gezellig is en er komt iemand binnen en ineens slaat de stemming om? **We onderschatten zwaar de besmettelijkheid en de voelbaarheid van stemming.**

We hebben allemaal te maken met een *image*. Vroeger was dat een wat negatief beladen woord, alsof we welbewust een *image* van onszelf creëren. Maar vanuit het Engels is het niets anders dan 'een beeld'. Mensen hebben een beeld van zichzelf en van anderen. Dat beeld is een enorme vereenvoudiging van hoe iemand het leven vanbinnen ervaart. We maken het graag simpel: iemand houdt van pindakaas (altijd), is een spelletjesmens (altijd) en een gezelligheidsmens (altijd). Of iemand is meer een einzelgänger (altijd) die lekker in zijn boeken zit (altijd) en geen kinderen wil (nooit).

Zo houden we het, onbewust, overzichtelijk voor onszelf. Punt is, deze generalisaties kloppen niet voor altijd. En dat vermindert de voorspelbaarheid. De generalisaties zijn ook vooral gemaakt op basis van logica, regels en analyse. We maken een plaatje van iemand. Maar ondertussen doet ons gevoel ook van alles.

Tegenwoordig is hoogsensitiviteit een (mode)begrip en het zou voorbehouden zijn aan een beperkt aantal mensen. **Ik heb echter de overtuiging dat we allemaal hoogsensitief geboren zijn.** Het is een overlevingsvoorwaarde, biologisch gezien. Je moet je zo snel mogelijk zien te hechten aan iemand die voor je wil zorgen, die je beschermt en je te eten geeft. Om die hechting en daarmee veiligheid te borgen, is het van belang om aan te voelen wat de ander wil, om de ander te kunnen voorspellen en de ander te kunnen *pleasen*. **Dat proces is natuurlijk en noodzakelijk.**

Helaas gaat er in dat proces wel eens wat mis. Met als gevolg dat iemand deze vorm van sensitiviteit geheel of gedeeltelijk uit is gaan zetten of juist niet uit heeft kunnen krijgen en veel te veel 'binnenkrijgt'. In beide gevallen is de gevoeligheid voor de stemmingen en emoties van anderen niet goed meer afgestemd op jezelf.

Hier geldt het principe van boven en onder de waterlijn, dus wat iemand laat zien, en wat er nog meer is. Wat onder de waterlijn is, is er wel maar proberen we niet te laten zien aan onszelf of aan anderen. Er zijn nu eenmaal zaken die we niet kunnen of willen zien, liever voor onszelf houden. Meestal gaat het om dingen die we als 'minder mooi' beschouwen zoals boosheid, schaamte, verlegenheid, onzekerheid, niet-weten, kwetsbaarheid, et cetera. De pech is alleen dat wat je niet wilt laten merken aan anderen, wel degelijk merkbaar is. **Wat verstoopt is, pikken we op in een stuk onbewuste en impliciete communicatie.**

Een wel erg simpel maar voor veel mensen herkenbaar voorbeeld: je staat met iemand te praten op een feestje en ineens worden diens ogen afgeleid. Je voelt al lang dat diegene niet meer met zijn aandacht bij jou is maar iemand anders heeft gespot om mee te praten. Maar vaak doen beide gesprekspartners alsof ze het niet merken en praten door tot er een natuurlijk moment is om het gesprek af te breken.

Als volwassene weten we vaak wel om te gaan met het verschil tussen expliciete en verstopte informatie. Als kind ligt dat anders. Kinderen kiezen vaak voor óf meegaan en doen alsof wat er onder de waterlijn is niet bestaat, óf ze willen juist het verstopte deel naar boven halen. Als je bijvoorbeeld opgroeit in een gezin waarin bij de ouders veel boosheid is, kan het zijn dat jij ook met veel boosheid te maken hebt vanbinnen. Groei je op in een systeem waarin boosheid 'verboden' is, dan is de kans groot dat je zelf ook geen boosheid mag, kunt en zult voelen. **Dit geldt op heel veel vlakken: alle codes die er heersen neem je over of juist het tegendeel ervan.**

Zoals in zoveel gezinnen, speelde er in haar gezin van herkomst een aantal dynamieken. Het huwelijk was een 'moetje' geweest, en daar moet je dan maar het beste van zien te maken. Moeder maakte zich erg groot en zat overal bovenop, vader liet het allemaal maar gebeuren en was emotioneel ver afwezig.

Haar reactie was om te proberen alles te benoemen. Want ze voelde zo goed aan wat er speelde. 'Ben ik nou gek?' dacht ze als ze haar vader en moeder samen ongelukkig zag zijn.

Onvermijdelijk bepaalt je gezin van herkomst welke delen van je brein meer en minder actief zijn. Emoties die meer en minder toelaatbaar waren, bepaalden en bepalen hoe jij deze emoties in je brein vormgeeft of juist niet vormgeeft. En dit geef je net zo hard weer door aan je eigen kinderen, als je die hebt.

Haar oplossing was om in sociale settings altijd de onderste steen boven te krijgen. Alles benoemen, overal een issue van maken. Immers, ze had lang genoeg geleefd in een wereld waarin wat ze voelde anders was dan wat ze zag. Wat was nu de echte waarheid?

Hij daarentegen loste het op door eigen wereldjes te bouwen. Met in elke wereld een eigen waarheid. Sport, school, thuis, vrienden. Overal golden andere codes en was hij iemand anders.

Dit proces van aanpassen vindt altijd en overal plaats, alleen soms op zo'n grote schaal dat iemand niet goed meer bij zichzelf kan. Misschien ken je het wel dat je als kind razend enthousiast was over iets, en dat er niet op gereageerd werd zoals je verwacht had. Je ontving afwijzing, onbegrip of je werd niet gehoord.

Dat is natuurlijk een situatie die heel veel voor zal zijn gekomen, we weten als volwassenen hoe vaak er iets aan je aandacht ontsnapt, hoe vaak je even geen plek in je hoofd hebt voor prikkels van buitenaf. Als kind weet je dat echter nog niet, en vanuit de schrik om niet gezien, begrepen of gehoord te worden, ontstaat er een biochemische reactie in je lichaam. Je voelbrein slaat een klein beetje op tilt. Van daaruit zijn er in hoofdlijnen twee reacties mogelijk: je gaat je **gedrag uitvergroten** om alsnog wel gezien, gehoord of begrepen te worden. Of je gaat juist je **gedrag verkleinen** om op een andere manier waardering te krijgen en je dus weer gezien, gehoord of begrepen te voelen.

Vrijwel iedereen heeft momenten in zijn leven van uitvergroten of juist verkleinen van je gedrag en gevoel. **Soms wordt dat een patroon.** Te veel uitvergroot gedrag noemen we hypergedrag, druk, manisch of ADHD. Te veel verkleind noemen we het onzeker, teruggetrokken, faalangstig en als het nog verder groeit noemen we het depressie, autisme of angststoornis. Begrijp me niet verkeerd: ik zeg niet dat alle stoornissen uit dit proces voortkomen, maar wel dat **veel wat als stoornis gelabeld wordt vooral in oorsprong hier op terug te voeren valt.**

Als gedrag en gevoel vanuit het voorgaande vooral verkleind is, raken mensen vaak wat afgesloten op hun eigen gevoel en veel meer afgestemd op dat van anderen. Je zou kunnen zeggen: dan ben je vooral gaan survivallen in je denkbrein. Mensen die hun gedrag en voelen juist zijn gaan uitvergroten, zijn gaan wonen in hun voelbrein.

Overigens zou je dan kunnen denken dat mensen die zijn gaan overleven in hun denkbrein niet vatbaar zijn voor depressie en somberheid. Niets is minder waar. Als je het voelbrein maar lang genoeg negeert gaat het zich vanzelf gedragen als een dwarse peuter: dan komt het voelen er vanzelf doorheen beuken. Is het niet vroeg dan wel laat. Denk maar aan de burn-out of midlifecrisis waar denkers soms naar eigen beleving 'zomaar ineens' last van krijgen.

Een ander nadeel van boven en onder in het waterlijnprincipe is: **we hebben de neiging om wat er bij ons aan de onderkant zit, te vergelijken met wat er bij anderen aan de bovenkant zichtbaar is.** Dus onze eigen onzekerheid vergelijken we met het zichtbare zelfvertrouwen van de ander. Onze eigen ontevredenheid met ons lichaam vergelijken we met de trotse, fiere houding van de ander.

Midden in het schrijfproces van dit boek werd ik geïnterviewd door iemand die zelf een boek wil gaan schrijven. Ze vuurde allemaal vragen op me af over hoe ik dingen deed. Zou ik haar werkelijk laten zien wat er in mijn lijf allemaal broeide? De wasmachine die op volle toeren in mijn buik draaide? Omdat ik nog geen idee had waar mijn boek uit zou komen en ook niet wist hoeveel tijd ik nog nodig had, terwijl de deadline helder was. Zou ik haar kunnen laten zien hoezeer ik geleid word door onzekerheid, elke alinea weer, door de vraag of mensen dit wel kunnen en willen verteren?

Een gevleugelde kreet van mij is: **mensen willen hele mensen**. Variatie daarop: kinderen willen hele juffen en meesters, werknemers willen een hele baas. Kinderen willen hele ouders.

Met heel bedoel ik niet onbeschadigd. **Met heel bedoel ik uiteindelijk congruentie**. **Dat wat boven de waterlijn zichtbaar is, voelbaar matcht met wat er onder de waterlijn is**. En liefst dat de waterlijn zo laag mogelijk ligt. Want hoe minder je zelf moet verstoppen, hoe minder energie verloren gaat. Hoe minder je bij anderen hoeft te duiden en te zoeken, hoe meer je kunt en mag vertrouwen op je eigen waarneming. En hoe meer je mag en kunt vertrouwen op je eigen waarneming, hoe meer alle waarnemingsvormen (dus alle drie de breindelen) mee mogen doen. Dan voel, zie en denk je congruent in contact met anderen en met jezelf.

Oké, dit is dus het punt waarop mijn interne stem zegt: 'Cathelijne, dit wordt wel een beetje vaag!' En daarom ben ik er altijd aangenaam verrast door, zowel naar aanleiding van mijn schrijfsels als bij lezingen en workshops, hoezeer mensen hier op aanslaan. Kennelijk is het toch wel heel logisch en appelleert het aan een gevoel vanbinnen dat het 'klopt'.

Hij had een moeizame relatie met zijn zoon. Hij wilde het zo graag beter doen dan het in zijn jeugd was gegaan. Hij herkende zo veel in zijn zoon, de dromer, de anders-denker en de sociale guit. Zijn eigen vader had het er met discipline in (uit?) geslagen, zodat hij ook daadwerkelijk goed terecht was gekomen. Hun zorg was dat hun zoon 'niets uitspookte'.

Heb jij je zoon verteld hoe jij je vroeger voelde? Dat zoals je nu bent, je niet altijd bent geweest? Vertel hem eens: 'Jouw opa, mijn pappa, probeerde met mij om te gaan op een manier die ik niet gemakkelijk vond. Ik ben zo blij dat ik het met jou anders kan doen.' De tranen liepen over zijn wangen.

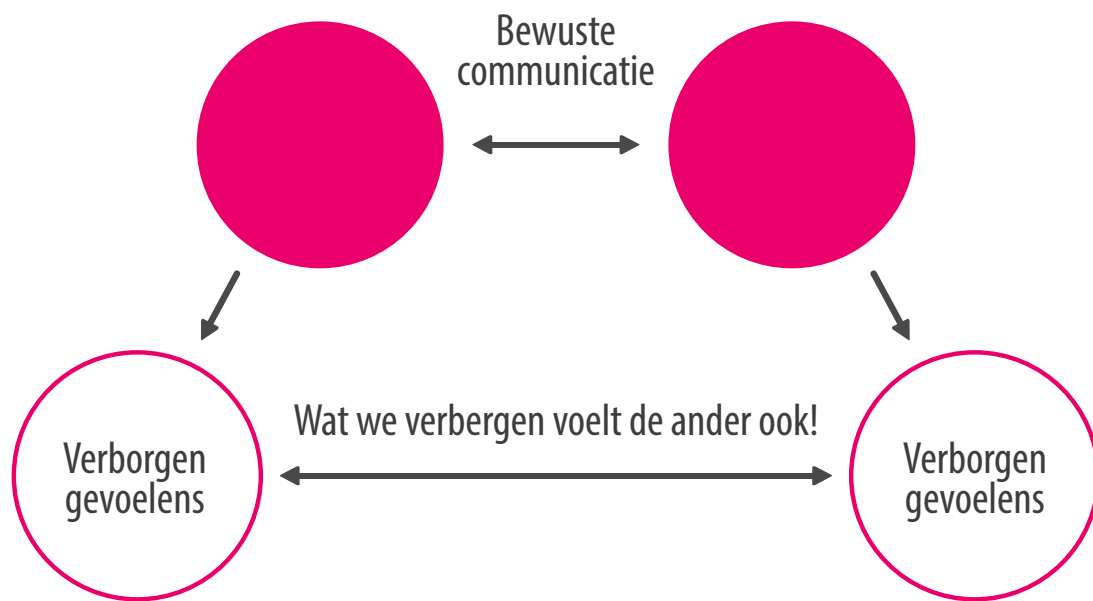
Als kind vond ze het niet makkelijk contact te maken met andere kinderen. Dus speelde ze niet buiten maar dwaalde door het bos en loog thuis dat ze leuk gespeeld had. Van haar moeder hoefde ze niet veel hulp te verwachten. Die had de leukst denkbare jeugd gehad, met massa's vriendinnen en sport. Pas toen ze hoorde hoe haar moeder zich als meisje ook vaak onbegrepen voelde, had ze het idee dat ze niet 'uit een ei' was gekropen maar hoorde bij deze vrouw. En voelde ze zich heel veel meer begrepen.

Spiegelneuronen vormen de kern van ons vermogen tot empathie. Maar ze kunnen ook de nagel aan onze doodskist zijn om het maar zo te zeggen. Want spiegelneuronen helpen je in te schatten wat anderen voelen, denken en willen. Maar ze maken ook dat je overladen kunt worden door stemmingen en emoties zonder dat je je ervan bewust bent dat je dat van anderen oppikt. Het kan ook maken dat je je veel gaat aanpassen en jezelf wegcijfert omdat je te goed voelt wat een ander nodig heeft. Kortom, voor veel mensen (met en zonder depressie) **is de ontdekking van spiegelneuronen van grote waarde. Want:**

- Dit verklaart voor veel mensen waarom ze zo veel voelen en er geen touw aan vast kunnen knopen. Lang niet alles van wat je voelt, hoort echt bij jou!
- Dit geeft aan waarom lotgenotencontact vaak lastgenotencontact wordt.

Dit laatste nader toegelicht: ik noem het vaak 'zandbakgesprekken'. Dat stamt nog uit de tijd dat mijn leven grotendeels bestond uit luiers verschonen en langs de rand van de zandbak zitten. Als ik dan een moeder sprak dan ging het óf nergens over, óf over hoe moe we waren, hoe lastig het was et cetera. Zo'n zandbakgesprek gaf wel voor even het gevoel: 'Hè, ik sta er niet alleen voor.' Maar echt vrolijk werd ik er ook niet van! Niet voor niets de kreet: **als we dan toch van elkaar oppikken wat we voelen, dan kunnen we maar beter zorgen dat het leuk is!** Spiegelneuronen in optima forma: als je verliefd bent. Dan zindert het heen en weer tussen jou en de ander. Maar de andere kant op: twee depressieve mensen weten voor je het weet samen een vicieuze cirkel te creëren, helaas dan wel vaak de verkeerde kant op.

In opleidingen doe ik het vaak: dan laat ik de groep een indrukwekkend filmpje zien en vraag ze daarna even stil te zijn en hun lichaam als het ware te scannen. Dus checken wat je voelt, zonder er direct een talige interpretatie aan te geven. Daarna vraag ik ze om in stilte naast iemand anders te gaan zitten en te voelen wat er nu verandert. Ook 'beginners' weten feilloos te benoemen – via hun eigen bodyscan – hoe de ander zich voelt. Het verpast me steeds weer, en inmiddels concludeer ik dat het kennelijk bij onze standaarduitrusting hoort om dit te kunnen voelen.



Dus in het kader van 'wat voel ik nu eigenlijk allemaal', is het handig als alles er mag zijn. Je hoeft niet met een stalen glimlach alleen nog maar mooie dingen proberen te voelen. **Het gaat er om dat alles er mag zijn, dat je niets hoeft weg te stoppen maar dat je vervolgens wel kiest welke van de aanwezige gevoelens je de meeste aandacht geeft.** Anders gezegd: als het overal donker is, is het zeer waarschijnlijk ergens minder donker dan op de andere plaatsen. En dat minder donker, dat noemen we lichter! Echt waar, dit is geen taalspelletje! Als je de hele dag moe bent, dan is er altijd een moment dat je minder moe was en dus meer energiek dan de rest van de dag. Dus hier gaat het ook weer over: als bijna alles een drie is, wat in je leven is dan (al!) een vier waard? En waar ga je op focussen?

12

**Spiegelneuronen
en het
familiesysteem**

Spiegelneuronen en het familiesysteem

Mensen willen hele mensen.

Hoezeer je in vaste patronen beland bent, wordt ook bepaald door het gezin en de familie waar je vandaan komt. Spiegelneuronen spelen daar een belangrijke rol in. Gewoonte is het geworden om zaken op een bepaalde manier te zien. Die gewoonte kan erg vastgeroest zijn, niet alleen in jou maar ook in het familiesysteem waar je uit komt. Bewust of onbewust worden er nu eenmaal codes en denkpatronen overgedragen. Zelfs als het niet zo lijkt.

Misschien bestaat jouw familie wel grotendeels uit vrolijkheids! Hoe kan het dan zijn dat jouw familiesysteem maakt dat jij somber bent? Ik ga daar verderop nog op in maar de essentie ligt in het wellicht bekende boek *Het drama van het begaafde kind*, van Alice Miller. Dat boek gaat er over dat kinderen (in mijn ogen alle kinderen, daar hoef je niet bijzonder begaafd voor te zijn) haarfijn aanvoelen hoe het zit bij de anderen (volwassenen) om hen heen. Wat er boven en onder de waterlijn aanwezig is. Veelal laten volwassenen en zelfs ook al kinderen zien wat ze willen dat er gezien mag worden. Dat gaat niet bewust hoor. **We houden er nu eenmaal van om voorspelbaarheid te creëren; voorspelbaarheid is het makkelijkst voor het brein** want dan hoeft het aan die zaken geen aandacht te besteden. Daardoor is er ruimte voor de rest, de niet-voorspelbare zaken. Een manier om voorspelbaarheid te creëren is een eenduidig beeld van onszelf en van anderen neer te zetten. **We maken een 'imago'**. Maar daarachter zit ook

wat we liever niet bij dat imago hebben. Afhankelijk van bijvoorbeeld jouw overtuigingen en waarden kan het zijn dat je vindt dat boosheid of voor jezelf opkomen niet bij dat imago hoort. Zo heb ik er zelf bij voortdurende gedoe over of je mond opendoen nu wel of niet bij mijn imago mag horen. Ik ben altijd bang dat ik te veel plek inneem, en met mijn enorme drive en missie is het tegelijkertijd lastig mijn mond dicht te houden. Dat speelt allemaal onder de waterlijn en wat mensen van me zien is gewoon de Cathelijne die workshops geeft en lezingen.

Nu weer even terug naar jou als kind: je voelt en merkt wel degelijk datgene wat de mensen om je heen onder de waterlijn hebben verborgen. **Als echter wat je waarneemt en wat getoond wordt twee verschillende dingen zijn, dan kun je globaal twee reacties hebben:**

- Ik ben gek
- Zij zijn gek

Vanuit de 'ik ben gek'-gedachte gaat het kind zich aanpassen. Vanuit de 'zij zijn gek'-gedachte zal het kind proberen om wat verstopt is naar voren te halen, het verstopte proberen zichtbaar te maken. Dat laatste betekent: opstandig zijn, bliksemafleider, dwarsligger en zwart schaap.

Ze kwamen bij me voor hun zoon van 12. Hij had het echt nodig zich bewuster te worden van het gevolg van zijn gedrag. Het kon zo niet meer. Op school, naar vrienden toe. Als ik vraag wat precies het ongewenste gedrag is, weten ze het niet precies te duiden. Als ik vraag waar hij goed in is: hij is slim, sensitief, weet altijd iedereen in een groep in te sluiten en maakt gemakkelijk vrienden.

Als ik ze vraag of er veel verdriet is in het gezin, begint de moeder te huilen. Ik vraag of hij niet te veel een magneet is die haar verdriet aantrekt. Volgens beide ouders klopt dat, en wordt het tijd het kind weer te zien als kind. En de ouders gaan aan de slag met hun eigen verdriet.

Praktisch: als er in jouw familie eigenlijk veel zwaarte en verdriet is, maar iedereen heeft dat verstopt, dan kan het zijn dat jij onbewust voor de 'zij zijn gek'-versie hebt gekozen en de zwaarte en het verdriet naar boven pro-

beert te halen. Het kan ook zijn dat je juist het omgekeerde doet, de clown, de snelle jongen of de probleemloze succesvolle vrouw gaat uithangen. Dat is niet iets wat je bewust doet, maar wel iets waar je voelbrein op termijn tegen gaat protesteren. Het is een druk die niet vol te houden is. Ik vraag vaak aan cliënten: is dit zware gevoel van jou? De meesten weten dondersgoed wat bij henzelf hoort en wat overgenomen is.

Bij de IKEA verkopen ze ronde placemats in vele kleuren. Waardevol coachingsmateriaal en misschien wil je er zelf ook eens mee experimenteren. Ik waarschuw wel: wat nu als oefening aangeboden wordt, doet een beroep op je beeldend en voelend brein. Dat kan betekenen dat je analytisch denkbrein er een beetje moeite mee heeft en misschien zelfs protesteert.

Hij kon heel goed nadenken, had altijd alles op een rijtje. Maar ontplofte van de gedachten in zijn hoofd en kon nog maar moeilijk tot rust komen. Altijd moest hij verder, door bezig te blijven. Ik heb hem uitgelegd hoe linkerdenkbrein, rechterdenkbrein en voelbrein in elkaar zitten. Hij noemde ze voor zichzelf korthedshalve L, R en V. Als ik hem dan een oefening liet doen, zei hij: 'Om dit te doen moet ik even El overtuigen.' Ik dacht dat hij zijn vrouw bedoelde (wist ik veel hoe ze heette), maar hij bedoelde L.

OEFENING

Zoek een rustige ruimte op waar je even niet gestoord wordt.

1. Leg een placemat (of A4'tje) neer die symbool staat voor jezelf. En leg er ook eentje neer die staat voor je ongewenste stemming, of je dat nu verdriet noemt of depressie of burn-out of... Leg ze op zo'n afstand van elkaar dat het voor jou voelt als reëel. Leg ze ook in een hoek ten opzichte van elkaar zodat het voor jou als reëel voelt.

2. Ga nu op de placemat staan die voor jouzelf symbool staat, en loop van daaruit langzaam naar de andere placemat. Voel eens wat er in je lichaam verandert. Doe het rustig!

- 3.** Loop nu van de andere placemat rustig terug naar jezelf en merk hoe het voelt dat je de andere placemat achterlaat.
- 4.** Leg nu eens de placemats wat verder uit elkaar. Voel eens hoe dat is. Lucht het op, voel je je lekkerder op de placemat voor jezelf? Mis je iets?

Deze oefening laat je niet ineens het licht zien. Maar als je 'm zorgvuldig uitvoert, dan installeer je wel een paar nieuwe suggesties in je voelbrein en je beeldend breindeel!

Een variatie hierop

- 1.** Leg een placemat (of A4'tje) neer die symbool staat voor jezelf. En leg er ook eentje neer die staat voor een door jou zeer gewenste stemming of een kwaliteit waar je al zeer van overtuigd bent. Leg ze op zo'n afstand van elkaar dat het voor jou voelt als reëel. Leg ze ook in een hoek ten opzichte van elkaar zodat het voor jou als reëel voelt.
- 2.** Ga nu op de placemat staan die voor jou symbool staat, en loop van daaruit langzaam naar de andere placemat. Voel eens wat er in je lichaam verandert. Doe het rustig!
- 3.** Loop nu van de andere placemat rustig terug naar jezelf en merk hoe het voelt dat je de andere placemat achterlaat. Is dit gevoel herkenbaar? Heb je dit vaker in je leven?
- 4.** Loop dan als laatste weer terug naar de placemat met de gewenste stemming of kwaliteit. Als het prettig voor je voelt, kun je de placemat die symbool staat voor jezelf intussen meenemen.

Nieuwe gewoontes creëren is noodzakelijk. Je komt er niet met inzicht alleen. Maar inzicht is wel handig. Ik vroeg aan Jolanda, medewerker bij ons op kantoor, wat voor haar nu de grootste verandering was geweest. Ze zei: 'Het besef dat depressie een kwestie is van stofjes in mijn hoofd en dat ik die zelf kan beïnvloeden.'

Je kunt elk moment kiezen om andere producten te gaan maken, als je een beetje weet hoe. Het is meer dan positief geleuter van 'ga elke dag voor de

spiegel staan en vertel jezelf hoe fantastisch je bent'. **Het is een kwestie van ontdekken welke verstopte bospaadjes voor jou het beste zijn om weer te activeren.** Het voorgaande geeft, als je het zorgvuldig en in contact met je voelbrein uitvoert, weer zicht op waar de bospaden verstopt zijn.

Vanuit verschillende ervaringen in ons leven ontwikkelen we in de ondertiteling een bepaalde toon. Een beschouwende toon, een zeikerige toon, een oordelende toon. Hoe kijk jij naar jezelf en naar wat je resultaten zijn in het leven?

Vergelijk het met een sportwedstrijd. Er zijn bij een voetbalwedstrijd verschillende mensen betrokken:

- Publiek
- Commentator
- Scheidsrechter
- Spelers

Ben jij in het leven vooral publiek? Kijk je ernaar? Of ben je vooral een commentator, heb je overal een mening over maar steek je geen handen uit de mouwen? Ben je bij voortduring het leven aan het bewaken, als een scheidsrechter aan het zorgen dat alles wel in goede banen blijft lopen? Of speel je? Doe je mee!

Dit patroon komt vaak ook voort uit wat jouw vaste interne basisvraag is. Iedereen heeft zo'n steeds weer terugkerend zinnetje in zich:

- Doe ik het wel goed?
- Vinden ze me wel aardig?
- Ben ik niet te druk?
- Ben ik niet te stil?
- Begrijp ik het wel?
- et cetera.

Door je basisvraag te kantelen, ga je heel andere zaken aan je brein communiceren. Want wat wil je echt? Wil je weten of je te druk bent, of mensen je wel aardig vinden, of je het wel goed doet? Wat wil je echt weten? Waarschijnlijk wil je eigenlijk echt weten of je mee mag spelen op het veld, zonder gedoe, zonder twijfels. Met plezier, met betrokkenheid, aandacht of juist zonder nadenken. Hoe dan ook... je wilt (weer) meespelen!

OEFENING

Als ik volop mee zou doen in het leven, als ik speler zou zijn dan:

Zou ik het volgende doen:

Zou ik de volgende eigenschappen hebben:

Zou ik de volgende kwaliteiten ontwikkelen:

The image features a large, stylized number '13' in white, centered within a teal-colored abstract shape that resembles a thick, curved line or a partial circle. The background is white.

13

**'Hoe kan
het wel'-
verbindingen**

'Hoe kan het wel'-verbindingen

Van stress-stoffen naar pretstoffen, hoe dan ook!

We naderen het einde van het boek. Dit boek heeft je hopelijk inzicht gegeven in de werking van het brein, hoe stemmingen duurzaam worden ook als ze niet echt functioneel zijn. Misschien dat het je aanspreekt om op jezelf toe te passen, en misschien lees je het vooral omdat je psychologie interessant vindt of omdat je iemand uit je (nabije) omgeving beter wilt begrijpen. In alle gevallen: elke prikkel is er een die tot verandering kan leiden, en ook het lezen van dit boek kan dat zijn. Zoals al eerder geschreven, is hoop de eerste stap in het veranderproces. Als je weer gaat geloven dat het ook anders kan, komt er een proces van zoeken op gang in jou. Zoeken in je brein betekent meestal dat je nieuwe verbindingen aan het knutselen bent. En je weet inmiddels dat het type verbindingen dat je knutselt voor een groot deel door jou bepaald wordt. **Ga je experimenteren met 'hoe kan het wel'-verbindingen, dan krijg je andere resultaten dan wanneer je gaat knutselen met 'hoe kan het niet'-verbindingen.**

Mijn neef was vroeger clapperloader. Zo ongeveer de laagste rang bij het maken van een film of tv-productie. Een clapperloader zorgt dat iedereen weet welke scène opgenomen wordt. Je weet wel, er wordt geroepen: 'And... action!' Alles begint met actie. Het is niet voor niets bij de bekende (zelf)managementgoeroe Stephen Covey de eerste van de zeven eigenschappen van effectief leiderschap: take action!

En... realiseer je dat het gaat om kleine veranderingen in je zenuwstelsel en leer die te waarderen en water te geven. Het gaat namelijk niet om grote zaken. Het zijn de kleinste cellen in je lichaam die samen de zaak voor je hebben verkloot, het zijn diezelfde kleinste cellen die het voor je recht kunnen gaan zetten. **Maar daarvoor zul jij twee dingen moeten doen. De belangrijkste is: anders gaan waarnemen wat er in je lichaam en in je leven gaande is. En om dat te doen zul je daar een keer mee moeten beginnen.** Bijvoorbeeld nu.

De meeste mensen wachten op een moment dat alles perfect is om de verandering te gaan maken. En zo zeggen ze ook wel eens jaloers tegen mij: ja, maar jij hebt alles mee. Ja, ik woon in een groot huis, kan me voldoende huishoudelijke hulp permitteren om tijd aan mezelf te besteden, ik heb een lieve man die me steunt en kinderen die zonder grote kleerscheuren door het leven gaan, en ik voel me oprecht elke dag wel een paar keer ontroerd door mijn eigen geluk. En ooit had ik dat allemaal niet. Weet je nog waar ik vandaan kwam? De eerste stappen op de weg naar dit leven heb ik ook gezet, niet wetende wat het zou gaan doen met me. En ook mijn vlieger hangt niet altijd moeiteloos aan een wolkenloze hemel. Alleen de heftige duikvluchten zijn er af omdat ik beter weet hoe ik aan de touwtjes moet trekken.

Anders gezegd: als je op reis gaat, wacht je ook niet tot alle stoplichten die je onderweg tegen zult komen op groen staan. Je gaat, en als er eentje op groen staat kun je doorrijden en als er eens eentje rood is, dan stop je even. Zo simpel is het.

Actie staat ergens voor, voor iets dat belangrijk is voor je. En wat belangrijk is voor je, vraagt om actie. En als je vervolgens in dat proces ook nog in staat bent om als een soort waakhond alert te zijn op minuscule positieve veranderingen in je stemming, elke dag weer, dan breng je een fors veranderproces op gang.

Als ik aan cliënten vraag wat voor hen nu het grootste verschil heeft gemaakt, dan krijg ik steevast als antwoord: **'Dat ik me ervan bewust ben geworden dat stemming me niet overkomt, maar dat ik het zelf creëer.'**

Ook hier geldt: wat je water geeft, groeit. Dus elke minuut die je besteedt aan het nadenken over hoe je je probleem moet oplossen of die je besteedt aan nadenken over hoe rot je het hebt, **versterk je de probleemcreërende verbindingen in je hoofd**. Nooit gedacht dat ik een metafoor over vissen zou gebruiken maar toch: vissen ziet er simpel uit, alsof je niets doet. Terwijl als je een sportvisser vraagt wat hij allemaal doet tijdens het 'niets doen' dan is dat heel veel. Net zoals bij gelukkige mensen! Het gaat niet vanzelf, maar het is wel leuk!

Het brein kent geen gum. Het kan niet de probleemcreërende verbindingen uitgummen. Ze kunnen wel, als ze lang genoeg niet gebruikt worden, hun functie verliezen en vervagen. Zoek maar eens een kassabonnetje van een paar jaar geleden op in je administratie. Dikke kans dat je niet meer kunt lezen wat er op staat!

Je brein kan in de tussentijd niet niks doen, dus geef het andere klusjes. Liefst leukere! Je kunt natuurlijk boosheid vervangen door verveling of verdriet. Maar misschien weet je prettigere alternatieven!

OEFENING

Dus wat belangrijk voor mij is:

Actie die aan deze woorden gekoppeld is, houdt in:

Let op: de beste actie is de actie waarvan je aan het einde van de dag kunt zeggen of je het wel of niet gedaan hebt. Veel mensen smoezen zich onbewust eruit door voornemens te hebben die niet duidelijk zijn. Bijvoorbeeld: ik ga vandaag beter voor mezelf zorgen. Of: ik ga vandaag meer aandacht besteden aan positieve dingen. Dat is een leuk voornemen, maar het heeft twee nadelen.

- Wanneer heb je het wel of niet gedaan?
- Als je het al gedaan hebt, is het dan genoeg? Zo zijn er mensen die pas tevreden zijn als ze zichzelf er een tien voor kunnen geven. En hoe reëel is dat?

Oftewel: je voornemen is vaag en daarmee kun je je brein weer saboteren. Want je geeft je brein bij voorbaat munitie om te zeggen: ja maar het was te weinig, niet genoeg, niet de hele dag, et cetera.

Sommige mensen hebben dit met afvallen. Vandaag ga ik echt beginnen met afvallen. Wow, mooi voornemen. En aan het einde van de dag ben je natuurlijk nog niets afgevallen. Hoe goed je je ook die dag gedragen hebt, je geeft je brein weinig tevredenheidsprikkels! En dus weinig voer voor het pretzenuwstelsel. Immers, je valt niet direct dezelfde avond af. Als je al met doelen zou willen werken, is het handiger om meetbaar en haalbaar te zijn.

Nu zijn er mensen die zeggen 'denk groot'. Ik niet. Mensen denken vaak juist té groot. Het begin van verandering in je brein maak je door minuscule verbeteringen in je stemming, in je gedrag en in je resultaten met gejuich en groots applaus te waarderen. Geef het aandacht, sta er bij stil en het zal groeien!

Als je stresszenuwstelsel erg actief is geweest, kun je het pretzenuwstelsel vergelijken met een schuw zwerfkatje. Als je daar een schoteltje melk voor neerzet,

verwacht je ook niet dat hij zich meteen op je schoot nestelt en nooit meer weggaat. Met een beetje geluk komt hij eerst een keer of wat stiekem melk drinken. Daarna wellicht ook als je er bij bent en misschien kun je hem dan ook een keer aaien.

De meeste dingen gaan niet ineens helemaal goed of fout. Veel dingen komen in stapjes, alleen vaak zien we pas de laatste stap. Ik noem dat het 'ineens'-effect. En het 'ineens'-effect is natuurlijk fantastisch wanneer je ineens gelukkig, verliefd, succesvol of geliefd bent. Maar de meeste mensen hebben vaker last van het negatieve 'ineens'-effect. 'Ineens' zag ik het niet meer zitten. 'Ineens' had ik een vreetbui. 'Ineens' was ik boos. Vul maar verder in wat je 'ineens' kunt zijn. En als je het eenmaal ineens bent, raak je er maar weer lastig van af. **Een kenmerk van dit 'ineens' is, dat het je overkomt, overvalt en dat je er weinig aan kunt doen.**

Zo eens in de zes weken werd hij overvallen door wat hij noemde 'het zwarte gat'. Al bijna twintig jaar lang was hij op en af depressief. Het had hem inmiddels zijn relatie gekost, en dus zag hij zijn zoon niet vaak meer. Op zijn werk ging het nog wel, al kostte het hem in zijn donkere periodes erg veel moeite de schijn op te houden. Dan kwam er echt helemaal niets uit zijn handen. Vrijwel elke zes weken was hij 'ineens' weer depressief. En dat al zo'n twintig jaar lang. Je zou kunnen zeggen dat je er de wekker op gelijk kon zetten. En verstandelijk kon hij het wel zien aankomen als het weer zover was, maar toch overviel het hem elke keer weer.

Bij een 'het overkomt mij'-effect ben je je ook vaak pas bewust van het resultaat als het er helemaal is, 100 procent. **Maar een 'het overkomt mij'-effect bestaat eigenlijk niet, je bent er niet 'ineens' en het overkomt je ook niet.** Het is een opbouw van symptomen, gedragingen en resultaten. Het is dus eigenlijk een recept, waarbij je als je steeds weer dezelfde ingrediënten in de juiste volgorde gebruikt, steeds weer hetzelfde eindresultaat krijgt. Het lijkt alsof het je allemaal overkomt, maar dat is dus niet zo. Het is steeds weer eenzelfde recept, je hersenen voeren steeds weer dezelfde opdrachten uit en belanden daarmee steeds weer in dezelfde rotonde. De in

hoofdstuk 2 genoemde Amerikaanse psychiater Schwartz wist zijn patiënten ertoe te verleiden, met dagelijkse oefeningen, hun denk- en gedragspatroon te doorbreken. Dat veranderde hun hersenen duurzaam, waardoor ze ook meer als vanzelf ander gedrag en andere gedachten gingen creëren. Bij depressieve gevoelens hebben mensen ook vaak het gevoel dat het hen overkomt, maar hoe zou het zijn als je gaat ontdekken hoe je steeds als vanzelf ineens weer op die rotonde terechtkomt?

In opleidingen die ik geef, hebben we een oefening om je recepten voor ongewenste situaties en stemmingen te analyseren. Die noemen we **'de uitzendkracht'**. De oefening komt erop neer: stel jij hebt even geen tijd voor je leven, of je neemt er even vakantie van en ik ben jouw uitzendkracht. Wil je me even heel precies omschrijven hoe ik jouw leven moet doen? En dan het liefst zo precies mogelijk! Dus stel dat je lijdt aan het 'het was de hele ochtend gezellig en ineens sta ik te schreeuwen tegen mijn dochter'-effect. Hoe moet ik mijn ochtend doen, denken, voelen en reageren om ditzelfde ongewenste effect te krijgen? Of stel, je hebt eigenlijk wel een leuke dag gehad, maar aan het einde van de middag lukt het niet om iets af te ronden en daar blijf je zo in hangen dat ineens de hele dag naar de klote is. Hoe zou ik dat moeten aanpakken om dat ook te realiseren?

Als jij heel nauwkeurig moet gaan uitspitten hoe jij jouw probleem zo effectief mogelijk doet, dan gebeurt er ook iets in je brein.

Allereerst wordt het brein (wat een onderdeel van jou is) zich ervan bewust dat er kennelijk een logische opbouw achter zit. Waarschijnlijk word je je ervan bewust dat je heel veel meer bijgedragen hebt aan je eindresultaat dan je van tevoren dacht. En dat is fijn, want als jij er iets aan bijdraagt geeft dat je ook de keuze er iets níét aan bij te dragen!

Ten tweede, door er zo stap voor stap doorheen te gaan, wordt het automatisme doorbroken. Je brein kan niet meer als een automaat deze reeks van activiteiten en gedachten afvuren zonder haperen. In het klein weten we wel dat we zo door automatismen gestuurd worden. Bijvoorbeeld die hand die steeds maar nog een koekje neemt (echt, de laatste!) of gedachte-loos een nieuwe sigaret opsteekt. Het is voor ons gevoel 'vanzelf' gegaan en ineens is het pak koekjes of het pakje sigaretten leeg.

Overigens lijkt het door sommige ogenschijnlijk triviale voorbeelden mis-schien alsof ik jou en je problemen niet serieus neem... Ik zeg altijd: **ik neem mensen heel serieus en hun problemen niet zo heel erg**. Wees eerlijk: zou het je helpen als ik ook mee zou gaan lijden en zou stappen in de 'o wat is het zwaar en moeilijk'-stemming? Misschien voor even! Maar op lange termijn niet. Ik heb je al verteld over spiegelneuronen. De essentie daarvan is dat stemming besmettelijk is, dus hoe zinvol is het dat ik mee ga lijden?

Je hebt waarschijnlijk het ontstaan van je stemming vooral als een soort domino-effect zien gebeuren. Alle blokjes vielen om zonder pauze. Ook mensen die al wel gewend zijn om op deze manier naar hun gedragingen te kijken, stappen soms weer automatisch in het patroon. Als je per blokje gaat kijken, ontstaat er een soort afstand tussen je brein en je gedrag. Dat is nieuw en dat heeft zo zijn effect!*

Hier een voorbeeld van een 'recept' van een vrouw die geregeld een echte afkeer heeft van haar eigen lichaam. Een gevoel waarvan ze denkt dat het haar overkomt, waar ze geen grip op heeft en dat al jaren bij haar hoort.

Vraag: 'Kun je in gedachten gaan naar een moment vlak voor je een afkeer voelt van je eigen lichaam? Oftewel naar een moment dat het nog oké is?'

Cliënt: 'Ja.'

Vraag: 'Hoe voelt het op dat moment?'

Cliënt: 'Dan voelt het rustig in mijn buik, heb ik weinig gedachten over mezelf en ben ik gericht op wat ik wil gaan doen.'

Vraag: 'Wat is het eerste dat je verandert in wat je denkt, voelt of ziet? Dat kan van binnenuit of van buitenaf zijn.'

Cliënt: 'Dan komt er een gedachte bij me op, dan denk ik aan wat ik nog allemaal moet doen die dag.'

Vraag: 'En wat gebeurt er vanbinnen of wat doe je nadat die gedachte is opgekomen?'

* *Wie wil weten wat de basis in de theorie van het 'ineens'-effect is: dit komt uit het Neuro Linguïstisch Programmeren en betreft het onderdeel strategieën.*

Cliënt: 'Dan voel ik me ineens veel kleiner dan ik ben en denk ik: dat red ik allemaal nooit.'

Vraag: 'En wat doe, hoor, voel je of zie je als je je veel kleiner voelt en denkt: dat red ik allemaal nooit?'

Cliënt: 'Dan word ik een beetje misselijk vanbinnen en voel ik me angstig.'

Vraag: 'Heb je daar ook nog een beeld bij, gedrag of een gedachte?'

Cliënt: 'Nee, niet echt, maar ik merk dat mijn aandacht wel naar mijn miselijkheid getrokken wordt. Alsof ik er aan de ene kant helemaal in wil en aan de andere kant ver van weg wil rennen.'

Vraag: 'En wat voel, denk, hoor of doe je als je helemaal er in wil en aan de andere kant ver weg wil rennen?'

Cliënt: 'Dan voel ik een gevecht met mijn buik en de rest van mijn lichaam voel ik niet meer. Het is alsof ik alleen nog maar uit buik besta en ik zou er wel met mijn vuisten op willen slaan.'

Vraag: 'Is dit het gevoel dat je aan het begin omschreef of komt er nog een stap na?'

Cliënt: 'Nee, dit is precies het gevoel.'

Napratend met cliënt: Wat is nu de cruciale stap in het geheel, die als je die overslaat maakt dat de rest van de stappen niet meer zo gemakkelijk zijn?

Gezamenlijke conclusie: Zolang cliënt bezig is met wat ze wil, gaat het goed, zodra ze bedenkt wat ze allemaal moet, gaan voorgaande stappen in werking. Kortom: tijd om verder uit te werken wat het woord 'moeten' voor haar betekent en hoe ze die betekenis kan gaan veranderen.

OEFENING

Ga eens voor jezelf na welke eindresultaten je vaak krijgt in je leven.

Met betrekking tot dit eindresultaat kun je je laten 'ondervragen'. Als je dit door een ander laat doen, kom je vaak tot betere inzichten. Je kunt zelf goed ervaren welke stappen er zijn zonder dat je denkbrein tegelijkertijd alles hoeft te analyseren.

De ander stelt de volgende vragen:

- Ga in gedachten naar een moment vlak voor het begin van je recept, dus waar alles nog oké is.
- Wat is het eerste dat je doet of ziet of voelt of denkt waardoor je weet dat je recept gaat beginnen?
- Wat is het volgende dat je doet of ziet of voelt of denkt?
- Wat is het volgende...
- Wat is het volgende... (net zo lang tot je als 'ondervrager' het idee hebt dat het recept bij zijn einde is).
- Is dit de laatste stap? Heb je nu het resultaat zoals je gewend bent?

Analyseer samen welke stap het meest cruciaal is en hoe je die weg kunt laten.

Probeer het recept uit zonder deze stap. En je kunt natuurlijk ook recepten ontrafelen van succes, van mogelijkheden en van prettige stemmingen. Hoe die 'ineens' ontstaan maar eigenlijk veel duurzamer blijken te kunnen zijn.

Oftewel: welke stappen maken dat ik kom bij wat ik echt wil!

Dit voorgaande is een voorbeeld van een uit elkaar getrokken, ontrafeld, recept. Misschien is het herkenbaar, misschien ook totaal niet omdat jij heel andere stappen maakt. Door de stappen goed en grondig uit te rafelen, kun je tot verrassende inzichten komen.

We naderen het einde van het boek. Ik hoop je geïnspireerd te hebben, dat je hoop hebt gekregen en dat je weet aan welke kant van je brein je aan de slag moet.

Een vriendin van mij leeft met een depressieve echtgenoot. Naar aanleiding van mijn boek vroeg ze wat ze moest doen. Ze wilde hem graag begrijpen, maar ze was zijn buien ook wel zat. Ik vroeg haar: je bent al zo veel jaar samen, wat is er leuk aan hem? Ze zei: ik ben gevallen op zijn stabiele aard, zijn evenwichtige humeur, dat hij een rots in de branding is. Maar ja, die kant zie ik nooit meer van hem. Ik vroeg: nooit? Echt nooit? Ze beaamde dat nooit overdreven was. Mijn advies aan haar: al is hij maar één minuut op een dag evenwichtig, jouw rots in de branding en stabiel. Geniet daarvan. Wat je water geeft, groeit. Zowel bij jezelf als bij hem.

De meetlat van 0 tot 10 loopt via eenheden, maar ook via decimalen. Ben jij bereid een stap van 0,1 te zien als een stap? Geef je die stap aandacht?

Toen ik nog bijles gaf aan studenten op de universiteit, zei ik altijd: als je bij je tentamen klaar bent met schrijven, moet je verplicht nog drie regels meer opschrijven. Bij mijn cliënten zeg ik: als er iets leuks, makkelijk, fijns, goeds in je leven gebeurt, moet je er verplicht nog drie minuten bij stilstaan. Dat zijn de cruciale drie minuten waarin verbindingen worden gelegd. Dat zijn de drie minuten die je weer een decimaal kunnen laten opschuiven. **Op weg naar een voldoende op de schaal van geluk!**

14

**Hoe
het
met
mij
afliep?**

Hoe het met mij afliep?

*Paradigmawisselingen. De volwassen reactie op 'omdat ik dat zeg.'
Want dat zullen we nog wel eens zien!*

Ik krijg vaak de vraag: 'Hoe heb jij dat dan gedaan?' Waarbij de vraagsteller dan doelt op hoe ik mijn depressieve buien heb overwonnen. Ik zeg dan steevast: 'Ik ben drie keer zwanger geweest.' Ik denk dat dit om uitleg vraagt...

Rond mijn 32e werd ik zwanger van onze oudste. Welbewust, een besluit van mijn hoofd. Want ik dacht: als ik wacht tot ik toe ben aan kinderen, kon ik wel eens op mijn 40e boven mijn dekbed uit komen en concluderen dat ik te laat ben. Ik vond het kortom nogal een stap.

Tijdens de eerste zwangerschap kreeg ik het zwaar te verduren. Ik had geen enkel contact met mijn lichaam, zoals de jaren ervoor leefde ik lekker in mijn denkbrein. Tot... de eerste schoppen in mijn buik. O hellup, ik ben niet meer alleen, dacht ik.

Ik heb drie keer leven gedragen. Drie keer met mijn hele voelbrein contact moeten maken met levensenergie, levenskracht. Voor mij was 'leven' het tegenovergestelde van depressie. En leven was eng. Ik bleef liever onder mijn dekbed!

Let op, ik ben niet een moederschapverheerlijkend mens. Het tegenovergestelde van depressie is voor mij vrijheid en levensenergie. Tijdens mijn zwangerschap werd ik daarmee geconfronteerd. Maar niet de zwangerschap op zich heeft de verandering gemaakt, maar wat mijn brein anders is gaan doen. Drie keer acht maanden lang volop leven, heeft veel gedaan met mijn brein. Elke keer schoof ik een stukje op, op de schaal van leven en daarmee op de schaal van geluk. Niet het minst door de zo stabiele spiegelneuronen van mijn echtgenoot. Waar ik onder de waterlijn zoveel onrust, turbulentie en vraagtekens voelde, stond zijn hele brein op stabiliteit en rust. Dank daarvoor!

Inmiddels zijn mijn lichaam en mijn brein gewend aan de verbinding met levensenergie. Aan meer pretstoffen dan stress-stoffen, aan meer oké dan ojee. En door mijn vak ben ik dagelijks bezig met voelen, vooral voelen van datgene wat mensen drijft, in balans brengt, gelukkig maakt. Mijn denkbrein en voelbrein genieten altijd enorm van de samenwerking als ik moet puzzelen met een cliënt. Want ook mijn vak bestaat dankzij de zin: wat je water geeft, groeit.

Ooit las ik dat als je ergens goed in wilt zijn, je er minstens vijf uur per dag aan moet werken. Ik werk minstens vijf uur per dag met mensen aan voelen, goed voelen en verbinding maken met het pretzenuwstelsel. Kun je nagaan!

Ik wilde dit boek eerst schrijven over Brein & Geluk. En al schrijvende werd het dit boek, een ander thema maar met eenzelfde lading. Want ik gun oprecht veel meer mensen dat ze weten, snappen en voelen hoe het werkt. De kracht van verlegde aandacht; wat je water geeft, groeit.

Dank voor het lezen van dit boek. Ik stel je gedachten, mening en inzichten zeer op prijs. Mensen vullen vaak in dat ik het vast heel druk heb. Dat klopt, maar ik heb het nooit té druk. Voor verhalen, vragen en contact kun je terecht op www.cathelijnewildervanck.nl.

TOT SLOT

Het is niet altijd even gemakkelijk om een nieuwe weg in te slaan in je brein. **Soms heb je de blik vanbuiten nodig om je bewust te worden van de paden die je vaak bewandelt.** Daarom kan het erg prettig zijn om met een professional te werken. Iemand die jou als het ware eerst een stukje uit je vaste denkwijze weet te loodsen zodat je daarna zelf nieuwe wegen kunt inslaan.

Ik geef je hierbij, op basis van mijn eigen ervaringen als cliënt, op basis van mijn eigen ervaringen als hulpverlener/coach en op basis van de ervaringen die ik van cliënten gehoord heb, wat tips. Kortom: een paar ervaringstips voor je om tot een goede keuze te kunnen komen als je aan de hand van dit boek aan de slag wilt, maar niet in je eentje.

1. Zoek iemand die de begeleiding richt op **het vergroten van jouw mogelijkheden**. Dat is iets anders dan iemand die voordoet hoe jij je leven kunt verbeteren of iemand die je probleemrotonde met je wil en gaat analyseren.
2. Wil jij leren om anders te denken en te voelen, dan is een **persoonlijke klik met je coach** van groot belang. Vertrouwen en veiligheid zijn belangrijke bouwstenen om je pretzenuwstelsel te kunnen activeren en voeden. Verwar vertrouwen en veiligheid niet met softheid en zweven, een goede therapeut/coach communiceert op het randje van nieuw en onbekend. Als je helemaal een klik hebt, zit je waarschijnlijk net iets te veel in de comfortzone van je rotonde, het moet ook een tikje anders en wellicht spannend zijn.
3. Zoek een therapeut/coach die jouw **onafhankelijkheid** van hem of haar op prijs stelt en geloof heeft in jouw **oplossingsgerichte capaciteit**. Kortom een therapeut/coach die hoop heeft in een zeer goede afloop, hoe serieus en ernstig je problemen op dit moment ook zijn!
4. Een therapeut/coach die kennis heeft van depressie kan een voorkeur opleveren, maar dat hoeft zeker niet. **Kennis van een probleem biedt geen garantie** voor een oplossing.
5. Een goede therapeut/coach **gelooft** in wat hij of zij doet, maar vindt zijn of haar eigen aanpak **niet heilig**; het is slechts een van de manieren tot succes.

OVER DE AUTEUR



Cathelijne Wildervanck (1971) is directeur van het ADHD-centrum Nederland, trainer bij opleidingsinstituut De eerste verdieping, en schrijver. Ze is gespecialiseerd in het bedenken hoe dingen wél kunnen lukken, waar anderen al gauw roepen dat het niet kan. Haar eerste boek heet ADHD: hoe haal je het uit je hoofd? En nu is er dus haar tweede boek, *De depressie op zijn kop*.

Haar eigenwijsheid is een eigenschap die nu zeer van pas komt. Maar dat is zeker niet altijd het geval geweest in haar leven. Als puber zocht ze vooral de donkere – en om daarin te overleven – ook intellectuele kant van het leven. Als 17-jarige begon ze op de universiteit en op haar 21e stond ze als werkgroepdocent voor de groep bij diezelfde universiteit. Op haar 25e ging ze werken bij een van de meest gerenommeerde advocatenkantoren van Nederland om daar in rap tempo, zoals ze zelf zegt, ‘keihard op haar bek te gaan’. Niet omdat ze het niet kon, niet intellectueel althans. Maar de cultuur in deze branche gaf haar letterlijk en figuurlijk buikpijn. Dubbel afgestudeerd en met een stevig cv op zak nam ze de radicale stap van de carrière ladder af. Wat haar bezielde? **Te weinig dus, te weinig bezieling!**

‘Wat willen mensen echt leren’, vroeg ze zich af. En dus ging ze psychologie studeren. Om er achter te komen dat, toen althans, psychologie vooral een verklaring biedt van het verleden. Met weinig garanties voor de toekomst. **Wederom stelde ze zichzelf de vraag: ‘wat willen mensen echt?’**

In haar werk met cliënten en cursisten heeft ze eindelijk antwoord op deze vraag gevonden. Wat mensen écht willen is zich gehoord en gezien voelen! Wat mensen écht willen is ervaren dat ze ertoe doen! Vanuit die gedachte komt elk mens weer bij zijn eigen kwaliteiten. Vanuit dat gevoel kan het zenuwstelsel dat veel te vaak in deze westerse maatschappij op tilt slaat, weer tot rust komen.

Haar aanpak is nuchter en praktisch: hoe ben jij in je doen en laten op slot geraakt? Hoe zou het leven eruitzien als je weer in mogelijkheden kunt denken en voelen? Te veel worden we geregeerd door 'het hoofdkwartier', het rationele denkbrein, de neocortex. Daarbij voorbijgaand aan de creatieve kant van ons denkbrein en ook de voelkant van ons brein. **De balans tussen analytisch denkbrein, creatief denkbrein en het voelbrein staat centraal in haar werk.** Want het ene deel denkt vaak in problemen, onmogelijkheden en status quo, het andere in mogelijkheden en kansen. Welk deel de overhand heeft, heeft grote invloed op welke resultaten je boekt, als individu en als bedrijf. Kort gezegd: van stress-stoffen naar pretstoffen, in welke context dan ook!

Inmiddels is ze helemaal op het spoor waar ze van houdt. Ondernemen, zowel met bedrijven als met mensen. Er achter komen wat iemand weerhoudt zijn leven ten volle te leven, en vervolgens mogelijkheden tot verandering aanreiken. In alle contexten: werk, ondernemen, relaties, liefhebben, resultaatgerichtheid, gezondheid, ongezondheid, doelen en passie. Zomaar wat steekwoorden.

*Trefwoorden om Cathelijne te omschrijven zijn:
energiek & bevlogen, begrijpelijk wetenschappelijk,
onderbouwd maar luchtig.*

MEER WETEN?

- De website van Cathelijne zelf: www.cathelijnewildervanck.nl
- De website van het ADHD-centrum: www.adhd-nederland.nl
- De website van het opleidingsinstituut: www.1e-verdieping.nl
- De depressie op zijn kop: www.dedepressieopzijnekop.nl

