

## Hoofdstuk 1

# DEPRESSIE

Staat jouw depressie een geslaagd leven in de weg? Komen op je werk niet al je capaciteiten uit de verf door verdriet en frustratie? Worden je relaties verstoord door emotionele pijn en overgevoeligheid?

Een van de meest voorkomende lichamelijke aandoeningen in onze cultuur is pijn. Een van de meest voorkomende emotionele aandoeningen in onze cultuur is emotionele pijn. Verdriet, frustratie, overweldigd zijn: het heeft allemaal dezelfde hersenenergie, of chemie, of hoe je het ook noemt. Het valt allemaal onder het kopje ‘depressie’.

Wat is depressie? Depressie is overmatige somberheid. De meeste mensen beseffen dat wel. Wat veel mensen niet beseffen, is dat het ook een tekort aan liefde en vreugde is. We hebben allemaal weleens het gevoel dat we in de steek gelaten zijn, verraden, afgewezen. Maar als je neerslachtigheid lange tijd aanhoudt, heb je een emotioneel probleem dat uiteindelijk fysiek zal worden.

Wat veroorzaakt de emotionele pijn van somberheid, frustratie, depressie? Soms heb je het gevoel dat je iemand voor altijd bent kwijtgeraakt. Soms voel je je waardeloos. Andere

## HEEL JE GEEST

keren, op je werk, ben je respectloos bejegend. Je bent oneerlijk behandeld. Je raakt geïrriteerd, je wordt boos, je vindt alles oneerlijk. Neerslachtigheid is er in verschillende smaken: humeurigheid, eenzaamheid en prikkelbaarheid. En dat gaat je lichaam merken. Je krijgt honger. Je wordt moe. Je beweegt je traag. Je merkt dat je met deuren gaat slaan. Je snauwt om kleine dingen. Je hebt kritiek op jezelf. Je hebt kritiek op anderen. Je kijkt in de spiegel en je zegt: 'Ik vind mezelf niet leuk.' Je komt er maar niet achter of je somber bent of dat je boos bent. Het is lastig om te bepalen waar de somberheid eindigt, de prikkelbaarheid begint, en de woede gaat uitbarsten.

## Manieren om naar depressie te kijken

Je gevoelens zijn een intuïtief deel van je welzijn, ze laten je weten dat er aan een bepaalde behoefte niet wordt voldaan. Als je verdrietig of boos bent, kan dat je leven volledig gaan beheersen en van je relaties een slagveld maken. Je mishandelt jezelf met eten, drinken, verkeerde relaties. Als je een 'slecht humeur' hebt, voel je je vaak niet 'goed genoeg', omdat het er bij depressie, woede en prikkelbaarheid niet alleen om gaat dat je een slecht humeur hebt. Het gaat erom dat je niet genoeg vreugde en liefde kent. Van het werk van Louise Hay kunnen we leren dat van jezelf houden de grondslag vormt van een goede emotionele en lichamelijke gezondheid.

## Depressie en medische intuïtie

In de medische intuïtie maken somberheid en woede deel uit van je emotionele gids die je vertelt dat er iets moet veranderen. Emoties zelf zijn het probleem niet. Somberheid en woede

worden vaak als negatief gezien. Waarom? Omdat ze niet goed voelen. Moeilijke emoties als woede en somberheid zijn echter een brandalarm. Een brandalarm is nooit prettig. Je oren tuiten ervan, en als het afgaat, wil je dat het stopt. Als je depressief bent – of als je iemand in je omgeving hebt die depressief is – is het alsof er een intuïtieve sirene afgaat. Depressie of somberheid is een intuïtief signaal dat iets in jouw omgeving slecht zal aflopen. Als je die allesoverheersende neerslachtigheid, die onnoemlijke onbehaaglijkheid vanbinnen voelt, krijg je misschien het gevoel dat je iets te verliezen hebt.

Dus als je gemoedstoestand de volgende keer naar beneden duikelt, sta dan eens stil. Denk eens goed na. Probeer te bedenken waarom je intuïtieve alarm is gaan loeien. Loopt een bepaalde relatie ten einde? Gaat het bergafwaarts met iemands gezondheid? Als een emotie langzaam overgaat in depressie of prikkelbaarheid, moet je intuïtief stilstaan en je afvragen wat er mis is in je leven.

Als je je emotionele en lichamelijke gezondheid wilt verbeteren, moet je de intuïtieve boodschap achter een gemoedstoestand zien te vangen. Merk eerst de emotie op, benoem die dan, en reageer er vervolgens op. Laten we depressie nemen. Eerst verschijnt die in je rechterhersenhelft. Dat is het gebied voor emotie en intuïtie. Haal dat gevoel van depressie en prikkelbaarheid in zijn zuiverste, meest intense vorm uit je rechterhersenhelft en breng dat over naar je linkerhersenhelft. Met de linkerhersenhelft kun je het benoemen, uitzoeken wat het gevoel veroorzaakt en besluiten hoe je daar effectief op kunt reageren.

Stel bijvoorbeeld dat je op je werk zit en je opeens depressief voelt. Voordat je je hand uitsteekt naar die Snickers, of uitvalt tegen je collega die je allemaal dossiers overhandigt, moet je jezelf tegenhouden. Zoek de intuïtieve boodschap achter de gemoedstoestand. Dit voorkomt dat de depressie escaleert en

zich in je lichaam en geest nestelt. Door te stoppen, uit te zoeken wat je voelt door het te benoemen en daar effectief op te reageren kun je de somberheid en prikkelbaarheid waarschijnlijk loslaten voordat deze gemoedstoestand een biochemische stroomversnelling in gang zet. Deze ontstaat door je rond te wentelen in depressie en kan in veel delen van je lichaam tot symptomen leiden. We zullen dit hier kort beschrijven, en later in het hoofdstuk leer je meer over de specifieke stofjes van elke complexe emotie.

Neem bijvoorbeeld woede. Wat is woede? Als je merkt dat je wilt uitvallen als iemand thuis met een deur slaat, of als je gefrustreerd raakt als een ander je afsnijdt op de snelweg, wat voor gevoel krijg je dan? Woede. Woede is een cruciale emotie. Het betekent dat iemand je respectloos heeft behandeld, of dat iemand je heeft bedreigd. De volgende keer dat je in de rij staat op het vliegveld of in de winkel of waar je ook bent, hou jezelf dan tegen. Als je je dooergert, prikkelbaar bent, misschien wel op het punt staat om in woede uit te barsten, besef dan dat je die emotie – woede – kunt tegenhouden voordat de biochemie van je woede escaleert in een domino-effect van gezondheidsproblemen in lichaam en geest.

Ga even een paar seconden zitten, met al je frustratie, ergernis, verbolgenheid. Stel je voor dat je deze vanuit de rechterkant van je hoofd, je rechterhemisfeer, naar de linkerkant van je hoofd, je linkerhemisfeer, overhevelt. Probeer uit te zoeken wat de intuïtieve boodschap achter de emotie is. Nog beter, probeer erachter te komen welke gedachte die woedeknop in je hersenen ingedrukt houdt. Meestal gaat het niet om de lange rij, de persoon die je afsnijdt in het verkeer, of zelfs de stress van herrie en mensenmassa's. Het is meestal een gedachtepatroon als 'Ik heb gelijk, en zij niet, en dit is niet eerlijk'. Dat is waar; ze moeten je ook niet afsnijden in het verkeer. Ze moe-

ten ook niet duwen in de rij. Maar feit blijft dat dit soort gedachten – de ‘dit is niet eerlijk’-gedachten – slechts tot een escalatie van woedegevoelens in je hersenen en lichaam leidt.

Als je de intuïtieve boodschap achter de gemoedstoestand niet vindt en je gedachten niet omvormt, zou je een uur later weleens een uitbarsting kunnen krijgen. Dit hoofdstuk helpt je deze momenten van boosheid die bij een normaal leven horen, om te vormen tot emotionele en fysieke gezondheid.<sup>1</sup>

## **Stemming wordt medisch: het emotionele domino-effect**

Hoe zet een negatieve emotie zoals somberheid of woede zich om in ziekteverschijnselen in je lichaam? Een gemoedstoestand wordt een medisch probleem via een domino-effect van biochemische stoffjes.

1. Je wordt ergens kwaad over, bijvoorbeeld omdat je een te hoge rekening krijgt of omdat je relatie is verbroken. Of je bent ergens verdrietig over. Misschien is je geliefde huisdier gestorven of hoor je dat een vriend ver weg gaat verhuizen. Wat het ook is, het lukt je niet eruit te komen. De dagen verstrijken en je merkt dat je ‘zwaar op de hand’ bent. Of dat je ‘in de put’ zit. Na verloop van tijd wordt dat gevoel van in de put zitten een sluimerend ongemak voordat er zich duidelijke symptomen manifesteren. Die emoties, de woede, de somberheid, verplaatsen zich vanuit je rechterhersenhelft, het gebied voor pure emoties, naar je hypothalamus.

Precies – de hypothalamus, datzelfde gebied voor de hormoonhuishouding, voor het reguleren van hongergevoel en slaapritme. Dat is de reden dat als je lang

in een slechte stemming bent, je slaapritme, honger-gevoel en hormoonhuishouding verstoord raken. Vervolgens verplaatsen de neerslachtigheid en woede zich naar de hypofyse. Er vinden nog meer hormonale veranderingen plaats, in je eet- en slaappatroon. En ten slotte, terwijl de dagen en maanden verstrijken, verplaatsen deze chemische symptomen zich via de hersenstam naar je bijniere, die de emoties door je hele lichaam verspreiden.

2. Als je je gefrustreerd of depressief voelt, geeft je hersenstam epinefrine af, een neurotransmitter die je gespannen en prikkelbaar maakt. Je bijniere geven ook een stresshormoon af, cortisol, waardoor je nog meer wilt gaan eten. Fijn!
3. Dat stresshormoon cortisol zorgt voor de beruchte afweerproblemen. Wat eerst frustratie en somberheid was, wordt nu een langdurige depressie. Er ontstaat een 'lichamelijke' depressie met een stroomversnelling van cytokines die prikkelbaar maken, zorgen dat je alleen maar wilt slapen, en pijn veroorzaken. Cytokines bevorderen overal in je lichaam ontstekingen.
4. Als gevolg van deze cytokines zorgen je witte bloedlichaampjes, de immuuncellen in je lichaam, voor de afgifte van eiwitten die je slap en vermoeid en gevoelig voor pijn maken. Je hebt het gevoel alsof je de griep hebt, of koorts, of artritis.
5. De cytokines 'eten' je neurotransmitters voor stemming op, waardoor je je nog depressiever voelt. De norepinefrine- en serotoninespiegels, van belang voor

- een goed humeur, dalen, waardoor je je nog depressiever voelt, nog kwader en nog prikkelbaarder.
6. Maanden later consolideren je depressie en woede zich in je lichaam en organen, vooral je hart, je bloeddruk en je bloedsuiker. Als je naar je huisarts zou gaan, zou die zien dat de homocysteïnespiegel in je bloed begint te stijgen, waardoor je een grotere kans loopt op hartziekten. Je depressie wordt nu medisch intuïtief waargenomen als een gebroken hart.
  7. Nu veroorzaken veranderingen in de neurotransmitters norepinefrine en serotonine overal pijn in je lichaam. Eerst in je hoofd, dan weer in je rug. Overal. Je hebt het gevoel dat je je lichaam moet voortslepen.
  8. De aanhoudende prikkelbaarheid en depressie beginnen je ook 's nachts parten te spelen. Je kunt niet in slaap komen. Je kunt niet doorslapen. Overdag kun je niet wakker blijven.
  9. Alsof dat al niet erg genoeg is, begin je na maanden te merken dat de pondjes eraan blijven hangen. Of je vermagert, afhankelijk van je genen. Als je in gewicht aankomt, zul je zien dat je meer koolhydraten eet – pasta, rijst, zoetigheid – en dus zwaarder wordt. Uiteindelijk ga je misschien wel meer alcohol drinken om in slaap te kunnen vallen. In beide gevallen leidt dit tot een vicieuze cirkel van nog meer gezondheidsproblemen.
  10. Als je zwaarder wordt, begint je cholesterol ook te stijgen, waardoor je nog meer risico loopt op hartziekten en beroertes.

## HEEL JE GEEST

11. Ben je er nog? Want het wordt behoorlijk deprimerend. Je krijgt door je gewichtstoename problemen met je insuline en je bloeddruk. Daardoor stijgt de kans op ontstekingen en vloeit het cholesterol rijkelijk door je aderen.
12. Het cholesterol plus de depressie maken stofjes aan, vrije radicalen geheten, die mettertijd je geheugen verstoppen, alsof het verroest. Je merkt dat je een pagina van een boek telkens opnieuw moet lezen om te begrijpen wat er staat. Je merkt dat je je niet meer herinnert wat je een paar seconden geleden zei. Je kunt niet meer op namen van mensen komen. Weet je nog wat je net hebt gelezen?
13. Het gehalte aan omega-3-vetzuren begint te dalen en in combinatie met alle ontstekingen verhoogt dat decennia later ook de kans op dementie – van de gedachte alleen al word je nog depressiever.

Als je dit boek doorneemt en ontdekt welke intuïtieve boodschap er achter je gemoedstoestand schuilgaat, zul je beseffen dat je niet alleen kunt genezen van chronische depressie en prikkelbaarheid (dit hoofdstuk) en angststoornissen (hoofdstuk 2), maar ook dat je niet ten prooi hoeft te vallen aan verslavingen (hoofdstuk 3), dat je beter in staat zult zijn om te leren (hoofdstuk 4), te onthouden wat je hebt geleerd en in betere gezondheid oud te worden (hoofdstuk 5). Je hebt meer emotionele beheersing om je leven lang je spirituele vaardigheden op aarde te ontplooien (hoofdstuk 6).



## Het psychosomatische netwerk: neerslachtigheid en woede

Zet de tv eens aan. Het enige wat ze adviseren bij depressie is medicijnen, medicijnen en nog eens medicijnen. Je hebt Prozac, Lexapro, al die verschillende medicijnen. Is dat het probleem dus bij depressie? Een tekort aan Prozac? Nou, nee. Bij een depressie is er iets misgegaan met het circuit voor neerslachtigheid in je hersenen en lichaam.

Hoe werkt het psychosomatische netwerk bij neerslachtigheid? Laten we eerst eens naar de hersenen kijken. Het limbische systeem van de hersenen, vooral de temporaalkwab, speelt een belangrijke rol bij emoties en intuïtie. Dit gebied koppelt gevoelens en intuïtie aan het geheugen in lichaam en brein.

We hebben in wezen vijf basisemoties: woede, verdriet, angst, liefde en vreugde. Eigenlijk heb je bij een depressie te veel verdriet en woede, en te weinig liefde en vreugde. Ik wil hieraan toevoegen dat medicijnen als Prozac, Zolof en Lexapro alleen je depressie verminderen, aangezien het antidepressiva zijn. Ze voegen geen liefde en vreugde toe. Van affirmaties, cognitieve gedragstherapie en leren hoe je beter kunt leven, leer je wel hoe je liefde en vreugde kunt verwerven.

Dan is er de frontaalkwab. Als het limbische systeem een rol speelt bij emoties, speelt de frontaalkwab in zijn algemeenheid een rol bij denken en doen. Vooral mensen met een trauma kunnen herinneringen hebben, filmpjes, die hun frontaalkwab telkens weer opnieuw afspeelt als ze depressief zijn. *Ik ben waardeloos. Niemand houdt van me. Dit is zinloos. Of: Ik heb gelijk en zij niet, het is niet eerlijk.* Een ander deel van de frontaalkwab helpt je om in actie te komen en te proberen je doel te bereiken als je vreugde voelt, of het blijft vastzitten in passiviteit als je chronisch depressief bent.

Wat is woede? Woede kan het eerste symptoom zijn van hormonale veranderingen, een stijgende bloeddruk, door een gewelddadige relatie of extreme traumatische ervaringen in het verleden. Er bestaan cursussen voor woedebeheersing, maar die worden vaak gevolgd op last van de rechtbank. En dan is therapie zelden succesvol. Dat moet je wel weten. Je kunt een paard naar het water slepen, maar je kunt het niet laten drinken. Depressie en somberheid maken van nature deel uit van de menselijke ervaring, en woede ook. Het daagt wetenschappers uit nu blijkt dat het mechanisme van woede en het mechanisme van depressie veel overeenkomsten en overlappings hebben.<sup>2</sup>

Als je boos bent, wat betekent dat dan? Dat je niet hebt gekregen wat je wilt. Je hebt niet gekregen wat je verwachtte. Woede wordt geassocieerd met de temporaalkwab, maar ook met een gebied in de frontaalkwab, de nucleus accumbens, het beloningsgebied. Als je niet krijgt wat je wilt, raak je gefrustreerd, wat kan escaleren tot woede, waarna je rond en rond gaat in een vicieuze cirkel. Het psychische netwerk voor neerslachtigheid heeft duidelijk veel overlappings met het netwerk voor woede, wat de reden is dat je zegt, als we teruggaan naar het begin van het hoofdstuk: 'Ik ben bedroefd', 'Ik ben gefrustreerd', en dan: 'Ik voel me overweldigd.' Rond en rond. Waar somberheid en woede ook beginnen, ze eindigen allebei met het gevoel het niet meer aan te kunnen.

Je hebt vast weleens horen zeggen dat depressie naar binnen gerichte woede is. Misschien heb je dat in een zelfhulpboek gelezen. Maar deze zin komt oorspronkelijk uit de pen van een vroege psychoanalytica, Karen Horney. (Zo heet ze echt – toen ik dat voor het eerst hoorde, kon ik het niet geloven.) Karen Horney beschouwt depressie als woede die naar binnen gericht wordt en in zelfhaat verandert. Mensen met zo'n soort depressie groeien vaak op in een omgeving die onvoorspelbaar en beangstigend is, waar ze zich hulpeloos voe-

len. Om zich aan te passen aan die beangstigende omgeving worden ze niet boos op de mensen om zich heen, maar op zichzelf. Het is een merkwaardig aspect van de mens dat we dit doen, maar het gebeurt wel. In plaats van te denken: 'Mijn god, die mensen zijn gek, waarom ben ik hier, hoe kan ik in vredesnaam van die mensen houden?' zeggen ze: 'Ik ben niet lief, ik ben slecht.' Om te voorkomen dat ze mishandeld worden, om buiten schot te blijven, cijferen ze zichzelf weg en worden ze onderdanig. Ze vechten niet en worden jammerlijk passief. De bekende benadering 'Ik probeer lief te zijn zodat je van me houdt en me misschien geen pijn doet' werkt vaak niet. Wie in zo'n gezin geboren is waar sprake is van huiselijk geweld, probeert vaak liefde te verdienen door zichzelf onmisbaar te maken. Je doet alles voor iedereen en als ze dan nog niet van je houden, voel je je ongeliefd en word je depressief. Dit is één manier waarop depressie kan ontstaan vanuit naar binnen gerichte woede. Wiens woede is het? Wiens woede? Ik herhaal het nog maar even. Is het jouw woede op de mensen door wie je mishandeld bent, die naar binnen is gericht doordat je die niet kon uiten, omdat je anders mishandeld zou worden? Of absorbeer je intuïtief hun woede door in hun omgeving te verkeren? Ik zou zeggen allebei, omdat nu bekend is dat depressie en woede niet alleen over *jouw* emoties gaan, maar ook over je intuïtieve reactie op je omgeving.

## Een kort woord over de diagnose

Tijdens mijn opleiding heb ik neerslachtigheid vaak moeten behandelen met antidepressiva en psychotherapie. Toen ik als arts-assistent in de psychiatrie begon, werden stemmingsklachten, angststoornissen en andere geestelijke aandoeningen als volgt behandeld: