

HOOFDSTUK I

Somberheid begrijpen

Iedereen heeft weleens een slechte dag.

Echt iedereen.

Maar de frequentie waarmee we slechte dagen beleven en de mate van somberheid verschillen per mens.

In de loop der jaren is me als psycholoog duidelijk geworden hoeveel mensen worstelen met somberheid zonder dat ooit aan iemand anders te vertellen. Hun vrienden en familie hebben geen idee. Ze maskeren het, duwen het weg en richten zich op het voldoen aan verwachtingen. Mensen komen soms in therapie na dit jarenlang te hebben volgehouden.

Ze hebben het gevoel dat ze iets verkeerd doen. Ze vergelijken zichzelf met mensen die altijd alles voor elkaar lijken te hebben. Van die mensen die altijd glimlachen en ogenschijnlijk overstromen van de energie.

Ze geloven in het idee dat sommige mensen gewoon zo zijn en dat geluk een soort karaktertype is. Je hebt het of je hebt het niet.

Als we een sombere stemming zien als hersenfout, geloven we niet dat er iets aan te doen is. In plaats daarvan doen we ons best om het te verbergen. De hele dag door gedragen we ons keurig, glimlachend naar de juiste mensen, maar door onze somberheid voelen we ons constant een beetje leeg en down. We genieten niet van de dingen zoals ons wordt voorgespiegeld dat het zou moeten.

Pauzeer even en richt je aandacht op je lichaamstemperatuur. Mis-

schien voel je je prettig, misschien heb je het te warm of te koud. Veranderingen in hoe warm of koud je het hebt, kunnen een teken zijn van infectie en ziekte maar evengoed een signaal uit je omgeving. Misschien ben je de jas vergeten die je normaal gesproken afdoende tegen de kou beschermt. Misschien is het bewolkt en is er regen op komst. Misschien heb je honger of dorst. Als je rent om de bus te halen, zul je merken dat je het warmer krijgt. Zowel onze in- als externe omgeving beïnvloedt onze lichaamstemperatuur. Daarnaast zijn we in staat er zelf iets aan te doen. Iets vergelijkbaars geldt voor onze stemming. Wanneer je in een zwart gat zit, kan dat komen door verschillende factoren uit je interne en externe belevingswereld. Zodra je ziet welke invloeden dat zijn, kun je met die kennis de stemming de gewenste richting op sturen. Soms is de oplossing een extra laagje aantrekken en naar de bushalte rennen. Soms is het iets anders.

In therapie leren mensen vaak wat we inmiddels weten dankzij onderzoek: dat we meer macht hebben om onze emoties te beïnvloeden dan we dachten.

Dit betekent dat we kunnen werken aan ons welzijn en dat we onze emotionele gezondheid in eigen hand kunnen nemen. Het leert ons dat onze stemming niet bij voorbaat vastligt en al evenmin bepaalt wie we zijn: het is een sensatie die we ervaren.

Dat wil niet zeggen dat je somberheid of depressiviteit kunt uitroeien. Het leven blijft ons confronteren met tegenspoed, pijn en verlies en dat zal altijd zijn weerslag hebben op onze geestelijke en lichamelijke gesteldheid. Het betekent wel dat we onze gereedschapskist kunnen vullen met nuttige hulpmiddelen. Hoe meer we het gebruik van dat gereedschap oefenen, hoe vaardiger we ermee worden. Zo hebben we iets waar we ons op kunnen richten als het leven ons problemen bezorgt die onze stemming de grond in boren.

De concepten en vaardigheden die hier aan bod komen zijn geschikt voor iedereen. Onderzoek toont aan dat ze nuttig zijn voor mensen met een depressie, maar het zijn geen gecontroleerde medicijnen waarvoor je een doktersrecept nodig hebt. Het zijn levensvaardigheden die we allemaal van dag tot dag kunnen gebruiken, wanneer we geconfronteerd worden met grote of kleine stemmingswisselingen. Als je kampt met ernstige of langdurige psychische aandoeningen is

het altijd het beste om dit soort nieuwe vaardigheden aan te leren onder begeleiding van een professional.

Zo ontstaan gevoelens

Slapen is verrukkelijk. Maar dan gaat de wekker. Keihard. Ik haat dat deuntje. Het stuurt een schokgolf door mijn lichaam waar ik niet klaar voor ben. Ik druk op snooze en ga weer liggen. Ik heb lichte hoofdpijn en ben geïrriteerd. Ik druk nog een keer op snooze. Maar als we niet snel opstaan komen de kinderen te laat op school. Ik moet me opmaken voor een vergadering. Ik doe mijn ogen dicht en zie mijn takenlijst voor me, op mijn bureau op mijn kantoor. Onrust. Irritatie. Vermoeidheid. Ik heb vandaag geen zin in de dag.

Is dit somberheid? Komt het door iets in mijn hersenen? Waarom ben ik zo wakker geworden? Laten we even in de tijd teruggaan. Gisteravond ben ik lang opgebleven om door te werken. Tegen de tijd dat ik in bed kroop was ik te moe om beneden nog een glas water te gaan halen. Mijn baby werd vannacht twee keer wakker. Ik heb te weinig geslapen en ben uitgedroogd. Een harde wekker haalde me uit een diepe slaap, waardoor de stresshormonen bij het wakker worden door mijn lichaam gierden. Mijn hart begon te bonzen, wat aanvoelde als stress.

Elk van dit soort signalen stuurt informatie naar mijn hersenen, die concluderen dat ik niet in orde ben. Dus gaan ze vervolgens op jacht naar de oorzaak. Zoekt en gij zult vinden. Aha, mijn fysieke ongemak, veroorzaakt door slaapgebrek en uitdroging, heeft bijgedragen tot een gedeprimeerde stemming.

Natuurlijk wordt somberheid niet altijd veroorzaakt door bijvoorbeeld uitdroging, maar als je met wisselende stemmingen te maken hebt, is het cruciaal om te onthouden dat het niet per se allemaal in je hoofd zit. Het kan ook liggen aan je lichamelijke gesteldheid, je relaties, je verleden en het heden, je leefomstandigheden en levensstijl. Het zit in alles wat je doet en laat, in je voedingspatroon en je gedachten, je dagbesteding en je herinneringen. Hoe je je voelt is niet louter een product van je hersenen.

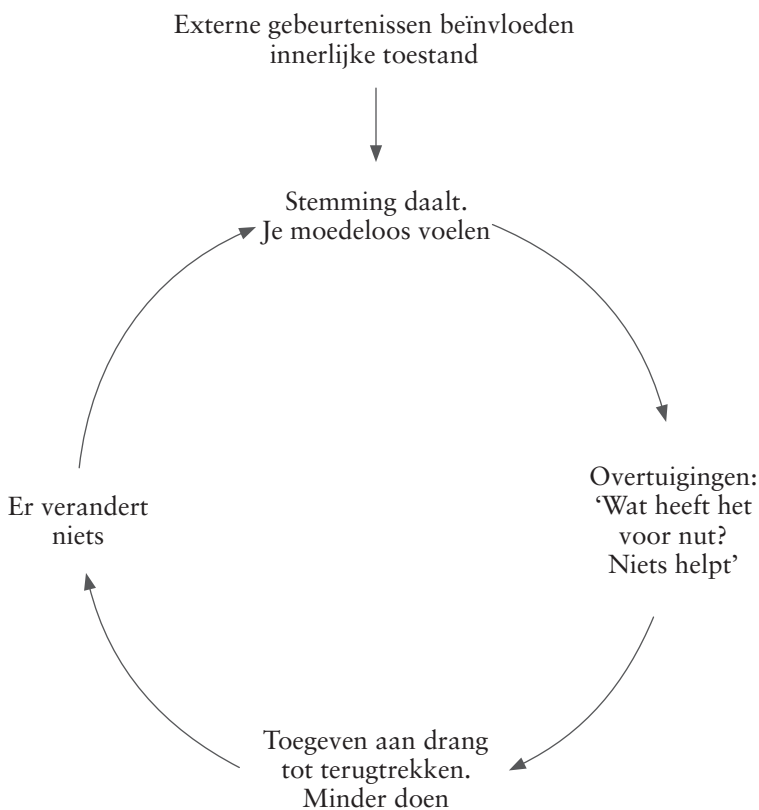
Je hersenen zijn wel voortdurend bezig om te begrijpen wat er aan de hand is. Maar ze hebben slechts een beperkt aantal aanwijzingen om mee te werken. Ze krijgen informatie van je lichaam (zoals hartslag, ademhaling, bloeddruk, hormonen), halen informatie uit elk van je zintuigen (wat je kunt zien, horen, aanraken, proeven en ruiken) en gebruiken informatie die afkomstig is van je handelingen en je gedachten. Je hersenen voegen al deze aanwijzingen samen met herinneringen van vergelijkbare gevoelens uit het verleden en doen aan de hand daarvan een suggestie, een goede gok over wat er mogelijk met je aan de hand is en wat je eraan zou kunnen doen. Die gok voelt soms aan als een emotie of een stemming. De betekenis die we aan die emotie geven en onze reactie daarop sturen ook weer informatie terug naar het lichaam en de geest over de volgende noodzakelijke stappen (Feldman Barrett, 2017). Dus als het gaat om het veranderen van je stemming, zullen de ingrediënten de uitkomst bepalen.

Tweerichtingsverkeer

Volgens veel zelfhulpboeken moeten we aan onze levensinstelling werken. Ons is verteld dat ‘het tussen de oren zit’. Maar aan die boodschap ontbreekt iets essentieels. Onze instelling is pas het begin, want de relatie tussen denken en voelen werkt twee kanten op: de manier waarop je je voelt beïnvloedt ook het soort gedachten dat in je hoofd opkomt. Daardoor ben je kwetsbaarder voor negatieve gedachten of kritische gedachten over jezelf. Maar ook al weet je dat je gedachten niet helpen, het is ongelooflijk moeilijk om ineens anders te gaan denken als je je down voelt, en nog moeilijker om je te houden aan de regel ‘alleen maar positieve gedachten’ te hebben, wat je op sociale media voortdurend hoort. Maar de aanwezigheid van negatieve gedachten alleen betekent niet dat die er eerst waren en de somberheid volgde. Daarom is je manier van denken veranderen niet het enige antwoord.

Onze manier van denken schept een onvolledig beeld. Alles wat we doen en laten heeft ook invloed op onze stemming. Wanneer je somber bent, wil je je het liefst verstoppen. Je hebt geen zin in dingen

die je normaal wel leuk vindt, dus doe je ze niet. Maar hoe langer je je afzijdig houdt van die dingen, hoe slechter je je gaat voelen. Het is een vicieuze cirkel, die zich ook voordoet met onze fysieke toestand. Bijvoorbeeld als je het een paar weken te druk hebt gehad om te sporten. Je voelt je moe en chagrijnig, dus sporten is wel het laatste waar je zin in hebt. Maar hoe langer je lichaamsbeweging vermijdt, hoe lustelozener en moeier je wordt. Als je weinig energie hebt, daalt de kans dat je gaat sporten en je humeur daalt mee. En een slecht humeur stimuleert je om juist dingen te gaan doen waarvan je nog chagrijniger wordt.



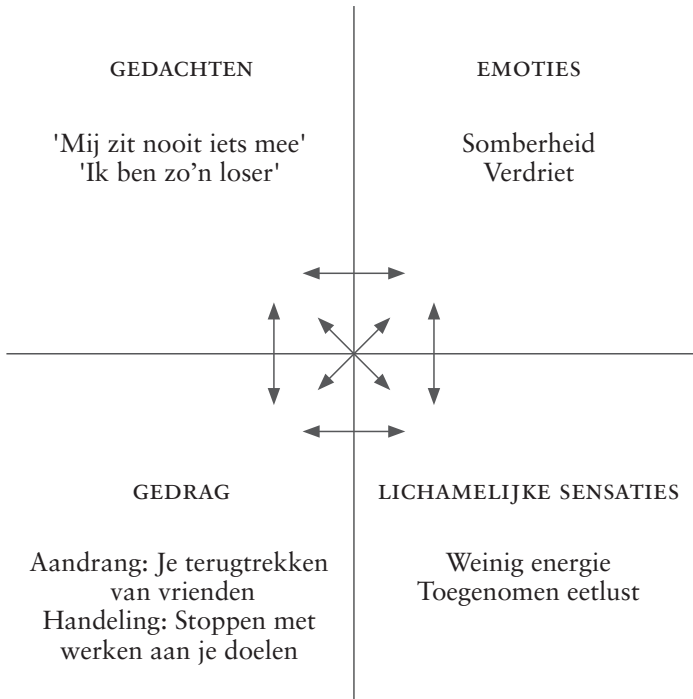
Figuur 1: De neerwaartse spiraal van het slechte humeur. Hoe een paar dagen sombere stemming kunnen uitmonden in depressiviteit. Het doorbreken van de spiraal is gemakkelijker als we er vroegtijdig bij zijn en ingrijpen. Aangepast uit Gilbert (1997).

We raken dus gemakkelijk in dit soort vicieuze cycli verzeild, omdat alle aspecten van onze ervaring elkaar beïnvloeden. Dit illustreert niet alleen hoe negativiteit ontstaat maar ook hoe je eraan kunt ontsnappen.

Alles werkt op elkaar in en samen creëren deze dingen onze ervaring. Maar onze gedachten, lichamelijke gewaarwordingen, emoties en handelingen ervaren we niet als afzonderlijk. We ervaren ze als één geheel. Net als bij vlechtwerk is het moeilijk elk afzonderlijk element bewust op te merken. De gevlochten mand ziet er gewoon uit als een geheel. Daarom moeten we ons bekwamen in de kunst van het opsplitsen. We kunnen dan gemakkelijker zien welke veranderingen we zouden kunnen aanbrengen. Figuur 2, op de volgende bladzijde, toont een eenvoudige manier om je ervaringen op te splitsen.

Als je op deze manier je ervaringen ontrafelt, leer je herkennen wat je zelf doet zodat je vast blijft zitten, maar ook wat je eraan kunt doen om het te verhelpen.

De meeste mensen die met therapie beginnen weten dat ze zich anders willen voelen. Ze hebben een aantal onaangename (soms ondraaglijke) gevoelens waar ze vanaf willen. Tegelijkertijd missen ze een aantal van de meer verrijkende emoties (zoals vreugde en opwinding) waar ze er graag meer van zouden willen voelen. Helaas kun je niet op een knop drukken om je gewenste emoties voor de dag te produceren. Maar het is bekend dat ons gevoelsleven nauw samenhangt met onze lichamelijke gesteldheid en met wat we over het algemeen denken en doen. En dat zijn nou juist wel delen van onze ervaring die we kunnen beïnvloeden en veranderen. De voortdurende terugkoppeling tussen de hersenen, het lichaam en onze omgeving betekent dat we die elementen kunnen gebruiken om te beïnvloeden hoe we ons voelen.



Figuur 2: Hoe meer tijd je besteedt aan negatieve gedachten, hoe groter de kans dat je last hebt van somberheid. Maar een somberheid maakt je ook kwetsbaarder voor negatievere gedachten. Zo zie je hoe de vicieuze cirkel van het slechte humeur ontstaat. Maar het toont je ook de ontsnappingsroute. Aangepast van Greenberger & Padesky (2016).

Bij het begin beginnen

De eerste stap om greep te krijgen op somberheid, is je bewust worden van alle aspecten van een ervaring. Dit betekent simpelweg dat je elk aspect begint op te merken. Het begint met reflecteren: terugblikken op de dag en er momenten uit kiezen om op in te zoomen. Als je dat een tijdje oefent, bouw je op den duur het vermogen op om dit ook te doen terwijl je midden in de ervaring zit. Vanaf dat moment begin je kansen te krijgen om dingen te veranderen.

In therapie kan ik iemand die zich gedeprimeerd voelt vragen om op te merken waar in hun lichaam dat gevoel zit. Misschien voelen

ze zich moe en lusteloos of hebben ze gebrek aan eetlust. Misschien merken ze ook op dat ze als ze zich somber voelen gedachten koesteren zoals: 'Ik heb vandaag nergens zin in. Ik ben zo lui. Ik word nooit een succes. Wat een loser.' Ze hebben misschien de neiging om op het werk een tijdje op de wc te gaan zitten om wat door sociale media te scrollen.

Als je vertrouwd begint te raken met wat er in je lichaam en geest omgaat, kun je dat bewustzijn uitbreiden door te kijken naar wat er in je omgeving en je relaties gebeurt en welke invloed dat heeft op je innerlijke ervaring en gedrag. Neem de tijd om de details op te merken. *Als ik dit voel, waar denk ik dan aan? In welke staat bevindt mijn lichaam zich als ik dat voel? Hoe heb ik mezelf verzorgd in de dagen of uren die aan dit gevoel voorafgingen? Is dit een emotie of gewoon een fysiek ongemak door een onvervulde behoefte?* Er zijn veel vragen die je kunt stellen. Soms is het antwoord meteen duidelijk. Andere keren voelt het allemaal te ingewikkeld. Dat hindert niets. Blijf onderzoeken en schrijf je ervaringen op. Dat helpt bij het opbouwen van je zelfbewustzijn over wat dingen verbetert en wat ze verslechtert.



Gereedschapskist: Denk na over wat bijdraagt aan jouw somberheid

Gebruik de doorsnede-formule (zie figuur 2, blz. 23) voor het oefenen van de vaardigheid om de verschillende aspecten van je ervaring op te merken, zowel de positieve als de negatieve. (Op bladzijde 314 staat de blanco formule om zelf in te vullen.) Neem tien minuten de tijd. Kies een moment van die dag uit om over na te denken. Je zult merken dat sommige vakjes makkelijker in te vullen zijn dan andere.

Na afloop ergens op terugblikken helpt je bij het geleidelijk opbouwen van deze vaardigheid. Na een poosje zul je direct verbanden herkennen tussen de verschillende aspecten van je ervaringen op het moment dat die zich voordoen.



Probeer dit eens: Je kunt deze aanwijzingen gebruiken als hulp bij het invullen van de formule, of bij het schrijven in een dagboek.

- Wat gebeurde er in de aanloop naar het moment waarop je terugblijkt?
- Wat gebeurde er vlak voor je het nieuwe gevoel opmerkte?
- Wat waren je gedachten op dat moment?
- Waar richtte je je aandacht op?
- Welke emoties waren aanwezig?
- Waar voelde je dat in je lichaam?
- Welke andere lichamelijke sensaties merkte je op?
- Welke aanvechtingen had je?
- Heb je naar die impuls gehandeld?
- Zo niet, wat deed je in plaats daarvan?
- Hoe beïnvloedden je handelingen je emoties?
- Hoe beïnvloedden je handelingen je gedachten en overtuigingen over de situatie?

Samenvatting van dit hoofdstuk

- Stemningswisselingen zijn normaal. Niemand is de hele tijd gelukkig. Maar we hoeven er niet aan overgeleverd te zijn. We kunnen dingen doen die helpen.
- Je down voelen is eerder een weerspiegeling van onvervulde behoeften dan van een hersenfout.
- Elk moment van ons leven kan worden opgesplitst in de verschillende aspecten van onze ervaring.
- Die dingen beïnvloeden elkaar allemaal. Het laat ons zien hoe we vast komen te zitten in een neerwaartse spiraal van somberheid of zelfs depressiviteit.
- Onze emoties zijn opgebouwd uit een aantal elementen waarop we invloed hebben.
- We kunnen onze emoties niet rechtstreeks kiezen en aan- of uitzetten, maar we kunnen de elementen waarover we wel controle hebben gebruiken om ons gevoelsleven te veranderen.
- Het gebruik van de doorsnede-formule (zie figuur 2, blz. 23) helpt om je bewuster te worden van datgene wat je stemming beïnvloedt en in stand houdt.