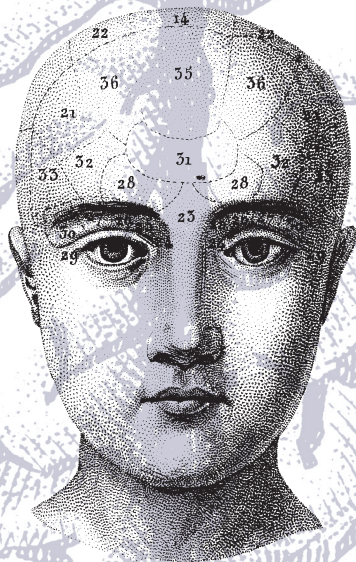


DR. DAVID
SERVAN-SCHREIBER

UW BREIN ALS MEDICIJN

Zelf stress, angst en depressie overwinnen



Het antwoord op Prozac,
Seroxat en andere anti-depressiva!

KOSM

Dr. David Servan-Schreiber

UW BREIN ALS MEDICIJN

Zelf stress, angst en depressie overwinnen

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSM•S

www.kosmosuitgevers.nl

Eerste druk, 2003

Drieëndertigste druk, 2018

Oorspronkelijke uitgever: Robert Laffont

Oorspronkelijke titel: *Guérir*

©2003 Editions Robert Laffont, Parijs, 2003

©Nederlandse vertaling: Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Dick van Alkemade en Jossy Hartmans

Alle rechten voorbehouden

Omslagontwerp: Studio Jan de Boer

Typografie: Julius de Goede

ISBN 978 90 215 6524 8

NUR 770

Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

INHOUD

Verantwoording	7
1. Nieuwe behandelwijzen van emotionele problemen	9
2. Crisis in de neurobiologie: het problematische huwelijk van twee stel hersenen	21
3. Hart en verstand	44
4. Hartcoherentie beleven	64
5. Zelfgenezing van groot leed: neuro-emotionele integratie door oogbewegingen (EMDR)	83
6. EMDR in actie	101
7. Lichtenergie: het gelijkzetten van de biologische klok	115
8. Het beheersen van Qi: acupunctuur werkt rechtstreeks op het emotionele brein	128
9. De omega-3-revolutie: hoe moeten we het emotionele brein voeden?	143
10. Prozac of Adidas?	165
11. Liefde is een biologische behoefte	182
12. Emotionele communicatie	199
13. Luisteren met het hart	218
14. De band met de ander	232
15. Waar te beginnen?	240
Woord van dank	249
<i>Uw brein als medicijn</i> in de praktijk	255
Noten	257

1

NIEUWE BEHANDELWIJZEN VAN EMOTIONELE PROBLEMEN

Aan alles twijfelen of alles geloven zijn twee even eenvoudige oplossingen om nadenken overbodig te maken.

Henri Poincaré, Wetenschap en hypothese

Elk leven is uniek – en elk leven kent zijn moeilijkheden. Dikwijls betrappen we ons op een gevoel van jaloezie op anderen: ‘O, was ik maar zo mooi als Marilyn Monroe,’ ‘Had ik maar het talent van Marguerite Duras,’ ‘Kon ik maar zo’n avontuurlijk leven leiden als Hemingway’... Ja, we zouden niet dezelfde problemen hebben, in elk geval niet ónze problemen. Maar we zouden er andere voor terugkrijgen: de hunne.

Marilyn Monroe, buitengewoon sexy, een beroemde en onafhankelijke vrouw, die zelfs door de president van haar land begeerd werd, verdrong haar ellende in de alcohol en is overleden aan een overdosis slaapmiddelen. Kurt Cobain, de zanger van de groep Nirvana, die van de ene op de andere dag een wereldster werd, pleegde zelfmoord toen hij nog geen dertig jaar oud was. Er was ook sprake van zelfmoord bij Hemingway, die door een Nobelprijs en door een buitengewoon leven niet werd gevrijwaard van een diep gevoel van existentiële leegte. En wat

Marguerite Duras betreft, getalenteerd, ontroerend, bewierookt door haar minnaars: zij heeft zich te gronde gericht door de alcohol. Talent of roem, macht of geld, verering door vrouwen of mannen: dat alles maakt het leven uiteindelijk niet echt eenvoudiger.

Toch zijn er gelukkige mensen die een harmonieus leven leiden. Ze hebben meestal het gevoel dat het leven goed voor hen is. Ze kunnen hun omgeving en hun kleine dagelijkse genoegens waarderen: maaltijden, slaap, de vredige stilte van de natuur, de schoonheid van de stad. Ze houden ervan iets te scheppen of op te bouwen, of het nu gaat om voorwerpen, projecten of relaties. Deze mensen maken geen deel uit van een bepaalde sekte of religieuze gemeenschap. Je komt ze overal tegen. Sommigen zijn rijk, anderen niet, sommigen zijn getrouwd, anderen leven alleen, sommigen hebben bijzondere gaven, anderen zijn doodgewone mensen. Ze hebben allemaal mislukkingen gekend, teleurstellingen, moeilijke ogenblikken. Daar ontkomt niemand aan. Maar ze lijken alles bij elkaar beter om te gaan met hindernissen: je zou kunnen zeggen dat ze een speciale aanleg hebben om tegenslagen te overwinnen, om hun bestaan zin te geven, alsof ze dichter bij zichzelf leven, dichter ook bij de anderen, en dichter bij datgene wat ze gekozen hebben van hun leven te maken.

Wat maakt het mogelijk zo'n toestand te bereiken? In de twintig jaar dat ik de geneeskunde heb bestudeerd en uitgeoefend, vooral op de grote universiteiten in het Westen, maar ook bij Tibetaanse artsen en indiaanse sjamanen, heb ik een aantal sleutels gevonden die nuttig zijn gebleken, zowel voor mijn patiënten als voor mijzelf. Tot mijn grote verrassing zijn het niet de sleutels die me aan de universiteit zijn geleerd. Het gaat niet om medicijnen of psychoanalyse.

5

ZELFGENEZING VAN GROOT LEED: NEURO-EMOTIONELE INTEGRATIE DOOR OOGBEWEGINGEN (EMDR)

Het litteken van het leed

Na een jaar van idyllische liefde had Pierre, de man met wie Sarah naar haar stellige overtuiging zou trouwen, haar op grove wijze verlaten. In hun relatie was er geen wolkje aan de hemel. Ze leken geschapen voor elkaar, en hun levendige en in alles geïnteresseerde karakters (ze waren allebei advocaat) waren het over alles eens. Ze hield van alles aan hem, zijn geur, zijn stem, zijn lach die bij het minste of geringste opklonk. Sarah hield zelfs van haar schoonouders. Hun gezamenlijke toekomst leek al uitgestippeld te zijn. Maar op een dag had Pierre aan haar deur geklopt met een sinaasappeltak met een lint erom in zijn armen, en in zijn hand een koele en keiharde brief waarin hij de woorden had geschreven die hij niet kon uitspreken. Hij was weer terug bij zijn vroegere vriendin, net als hij praktiserend katholiek, en hij zou met haar gaan trouwen. Zijn besluit, zo schreef hij, stond onherroepelijk vast.

Hierna was Sarah niet meer dezelfde persoon. Zij, die altijd als een rots in de branding was geweest, werd nu bevangen door

angstaanvallen bij het minste of geringste dat haar herinnerde aan wat ze had doorgemaakt. Ze kon geen sierboompje meer naast zich verdragen, zeker geen sinaasappelboom. Haar hart sloeg over in haar borst zodra ze een enveloppe ontving waarop haar naam in handschrift geschreven stond. Soms had ze, zonder enige aanleiding, flashbacks: dan zag ze dat verschrikkelijke ogenblik weer voor zich. 's Nachts droomde ze vaak van Pierre, vooral van zijn vertrek, en dan werd ze met een schok wakker. Ze kleepte zich niet meer als vroeger, liep niet meer op dezelfde manier, en lachte niet meer als eerst. En ze was nog lange tijd niet in staat te spreken over wat haar was overkomen. Zowel uit schaamte – hoe had ze zich zo kunnen vergissen? – als omdat ze gelijk begon te huilen wanneer die gebeurtenis weer in haar gedachten kwam. Het leek zelfs wel alsof ze moeite had woorden te vinden om die episode te beschrijven. De schaarse woorden die bij haar opkwamen, leken slap en niet in verhouding tot de werkelijke afmetingen van het voorval.

Het verhaal van Sarah laat zien dat erg smartelijke gebeurtenissen een diepe indruk achterlaten in onze hersenen – en dat weten we allemaal wel min of meer. Een onderzoek van de afdeling psychiatrie van de Harvard Universiteit laat ons zelfs zien hoe zo'n litteken eruitziet. In dat onderzoek vroeg men aan patiënten die een emotioneel trauma hadden opgelopen een beschrijving aan te horen van wat ze hadden meegemaakt terwijl hun reacties werden geregistreerd met behulp van een PET-scan (Positron Emission Tomography: een scanner die werkt met behulp van positronen). Net als Sarah leden al die mensen aan wat psychiaters een 'posttraumatisch stresssyndroom' of PTSS noemen. De scanner maakte het mogelijk die delen van hun hersenen zichtbaar te maken die werden geactiveerd of juist niet tijdens de herbeleefde minuten van doodsangst (zie foto 4).

De resultaten waren overduidelijk: het gebied van de aman-

delkern, de nog van de reptielen afkomstige angstkern in het hart van het emotionele brein, lichtte helder op. Vreemd genoeg vertoonde ook de visuele cortex een duidelijke activiteit; alsof de patiënten een foto bekeken van de gebeurtenis in plaats van dat ze alleen het verhaal aanhoorden. En wat nog boeiender was, was dat de beelden een ‘deactivering’ – een soort verdoving – lieten zien van het centrum van Broca, het gebied in de hersenen dat verantwoordelijk is voor het taalvermogen. Het leek wel een neurologische bevestiging van wat mensen die aan PTSS lijden zo vaak zeggen: ‘Ik heb geen woorden voor wat ik heb meegeemaakt.’¹

Psychiaters en psychoanalytici weten wel dat de littekens die door de zwaarste voorvallen in ons leven in onze hersenen worden achtergelaten zich niet eenvoudig laten uitwissen. Het kan zijn dat patiënten nog tientallen jaren na het oorspronkelijke trauma lijden aan bepaalde symptomen. Dat komt veel voor bij oud-strijders en bij overlevenden van de concentratiekampen. Maar het geldt ook voor trauma’s die in het burgerlijk leven zijn opgelopen. Volgens een recente studie voldoet de *meerderheid* van de vrouwen die aan een PTSS lijden als gevolg van agressie (meestal een verkrachting, maar ook zoiets als een diefstal) nog tien jaar na de gebeurtenis aan de strengste criteria voor deze diagnose.² Wat nog het meest intrigerend is, is dat de meeste patiënten heel goed weten dat ze zich helemaal niet zo ellendig zouden hoeven te voelen. Natuurlijk, ze weten dat de oorlog voorbij is, dat de kampen alleen nog maar een nachtmerrie uit het verleden zijn, dat de verkrachting alleen nog een herinnering is, al is het dan ook een wrede herinnering. Ze weten dat er geen gevaar meer is. Ze *weten* het, maar zo *voelen* ze het niet.

10

PROZAC OF ADIDAS?

De paniek van Bernard

Bernard is filmproducent; hij is veertig jaar en alles lijkt hem te lukken. Hij is lang, elegant en door zijn onweerstaanbare glimlach heeft hij veel mensen uit zijn omgeving voor zich gewonnen: het is bijna onmogelijk om niet onmiddellijk te vallen voor zijn charme. Toch is Bernard aan het eind van zijn Latijn. Vanwege de angstaanvallen die zijn leven al twee jaar vergallen.

De eerste keer was bij een zakenlunch in een bomvol restaurant. Alles verliep uitstekend tot hij zich plotseling beroerd voelde. Hij was misselijk, zijn hart klopte als een razende en hij had moeite met ademen. Hij had meteen aan een van zijn vrienden uit zijn kinderjaren moeten denken die het jaar daarvoor door een infarct was geveld. Bij die gedachte was zijn hart nog sneller gaan kloppen en hij was niet meer in staat geweest aan iets anders te denken. Hij zag alles door een waas, hij had de indruk dat er op een vreemde manier een afstand was ontstaan tussen hemzelf en de mensen en omgeving om hem heen, alsof ze niet echt waren. Bernard had meteen gedacht dat hij bezig was te sterven. Hij had een vage verontschuldiging gemompeld en was naar de uitgang van het restaurant gewankeld. Hij had onmiddellijk een taxi aangehouden en zich naar de eerste hulp

van het dichtstbijzijnde ziekenhuis laten rijden. Daar had hij gehoord dat hij niet stervende was. Integendeel, men had hem uitgelegd dat hij gewoon zijn eerste angst- of liever paniekaanval had gehad.

Een op de vijf mensen die zo'n aanval krijgt, komt eerst bij de eerste hulp terecht en niet bij de psychiater (en bijna de helft arriveert in een ambulance!). Inderdaad bezocht Bernard in de loop van de twee daaropvolgende jaren vaak de eerste hulp, en ook verscheidene cardiologen. Ze hadden hem herhaaldelijk verzekerd dat de verschijnselen niet door zijn hart veroorzaakt werden, en hem zelfs Xanax, een tranquillizer, voorgeschreven; 'om te ontspannen', was er tegen hem gezegd.

In het begin had dat medicijn hem erg geholpen. De aanvallen waren gestopt en hij was iedere keer vaster op zijn pilletje gaan rekenen. Hij was zelfs begonnen het vier keer per dag te nemen om te vermijden dat hij door de angst gehinderd werd bij zijn werk. Langzamerhand merkte hij dat zijn angst groter was als hij een beetje te laat was met zijn volgende dosis. Op een dag toen hij in het buitenland was, werd zijn bagage gestolen. Plotseling moest hij het zonder Xanax stellen. Na een paar uur was de angst zo hevig, zijn hart begon zo wild te kloppen dat hij zich dat nog herinnert als de ergste dag van zijn leven. Toen hij weer thuis was, nam hij zich voor dat hij zich zou bevrijden van zijn afhankelijkheid van Xanax en dat hij er nooit meer mee zou beginnen.

Een paar jaar daarvoor had Bernard gemerkt dat als hij een halfuur zwom, hij zich gedurende een uur of twee beter voelde. Hij pakte het zwemmen dus weer op, maar het gevoel van welbehagen duurde niet lang genoeg. Het was erg in de mode om aan spinning te doen, het intensieve fietsen op een hometrainer in groepsverband, en Bernard liet zich door een vriend overtuigen om mee te doen. Drie keer per week onderwierp hij zich in een zaaltje, waar twaalf personen zich uit de naad fietsten op een

vaste hometrainer, aan een razend ritme dat werd opgelegd door een instructeur die het niemand toestond ermee op te houden. Het bonkende ritme van de technomuziek en de rivaliteit met zijn burens moedigden hem aan het gedurende het hele uur dat de oefening duurde vol te houden. Na dit uur was hij zowel uitgeput als in een uitstekend humeur. Dat intense gevoel van welbehagen hield uren aan. In feite begreep hij vrij gauw dat als hij wilde slapen, hij niet na zeven of acht uur 's avonds moest gaan trainen. Maar het opmerkelijkste resultaat was dat hij veel meer vertrouwen begon te krijgen in zijn vermogen om met zijn paniekaanvallen om te gaan. In een paar weken waren ze helemaal verdwenen...

Nu, twee jaar later, heeft Bernard het nog steeds met iedereen die maar naar hem wil luisteren over de verbazingwekkende voordelen van spinning. Hij beoefent die sport nog steeds minstens drie keer per week, vooral als hij last heeft van stress. Hij heeft nooit meer een aanval gehad.

Bernard beschrijft zichzelf als een 'spinverslaafde', en dat is hij. Als hij stopt met sporten, voelt hij zich na een paar dagen minder goed. Als hij op reis is, zorgt hij er altijd voor dat hij joggingschoenen bij zich heeft om 'spanningen kwijt te raken' zoals hij zelf zegt. Toch is het een verslaving die alleen maar goed voor hem is: ze stelt hem in staat zijn gewicht te beheersen, ze vergroot zijn libido, ze verbetert de kwaliteit van zijn slaap, ze verlaagt zijn bloeddruk, ze versterkt zijn immuunsysteem, ze beschermt hem tegen hartziekten en zelfs tegen bepaalde soorten kanker. Hij is er misschien aan 'verslaafd', maar zijn verslaving aan lichaamsbeweging geeft hem het gevoel dat hij zijn leven *mèer* in de hand heeft: precies het tegenovergestelde van wat er gebeurde toen hij Xanax gebruikte.

WOORD VAN DANK

Wanneer mij gevraagd wordt hoelang ik erover gedaan heb om dit boek te schrijven, antwoord ik naar waarheid: een paar maanden en daarvoor mijn hele leven. Want een boek is het werk van al degenen die bijgedragen hebben aan de ideeën van de schrijver, met inbegrip van de onderwijzers en leraren aan wie hij nog vaak denkt – en ook van degenen die bijgedragen hebben aan zijn affectieve evenwicht. Van al die mensen kan ik er hier maar enkele bedanken.

Ik wil beginnen met Beverly Spiro en Lewis Mehl-Madrona, twee bijzondere artsen die de nieuwe geneeskunde praktiseren en die me door hun menselijkheid, successen en onophoudelijke aanmoedigingen hebben gedwongen mij geestelijk open te stellen voor heel veel nieuwe manieren om mijn vak uit te oefenen. Zij hebben de impuls gegeven voor de oprichting van het Centrum voor complementaire geneeskunde van het Shadyside-ziekenhuis. Patricia Bartone, al die tijd een trouwe vriendin en collega bij dat centrum, heeft me ook geholpen de trossen los te gooien toen het ogenblik voor mij was gekomen terug te gaan naar mijn land. Vrienden die ertoe in staat zijn je te helpen afscheid van hen te nemen zijn dun gezaaid. En dan het hele team van het centrum: Denise Mianzo, Denise DiTommaso, Gayle Dentino, J.A. Brennan, evenals de praktiserende artsen van wie ik zoveel geleerd heb en die mij voortdurend aangemoedigd en geholpen hebben lang nadat ik vertrokken was. Aan hen allemaal heb ik veel te danken.

Diep in de hersenen zit een deel dat ons gevoel, humeur, gedrag, bloeddruk, ons immuunsysteem, kortom alles wat met ons welbevinden te maken heeft, beheerst: het emotionele brein. Door controle te krijgen over dit deel van de hersenen, is het mogelijk om stoornissen die voortkomen uit stress, angsten of depressie zelf te genezen.

Vanuit deze nieuwe, opzienbarende benadering beschrijft Dr. David Servan-Schreiber zeven natuurlijke behandelwijzen, die uitgaan van de eigen genezende kracht van de hersenen. Zijn methode is gebaseerd op baanbrekend onderzoek in het Shadyside Hospital van de gerenommeerde Universiteit van Pittsburgh en biedt een effectief alternatief voor de vaak langdurige en ingrijpende behandelingen als psychoanalyse en antidepressiva.

DR. DAVID SERVAN-SCHREIBER was professor in de klinische psychiatrie aan de Universiteit van Pittsburgh en voorzitter van Essentia Consulting, een organisatie die stressmanagement-programma's ontwikkelt voor ziekenhuizen en andere instellingen. Hij heeft voor zijn werk diverse onderscheidingen gekregen en was gestationeerd in Parijs. Hij schreef tevens het boek *Antikanker*.

