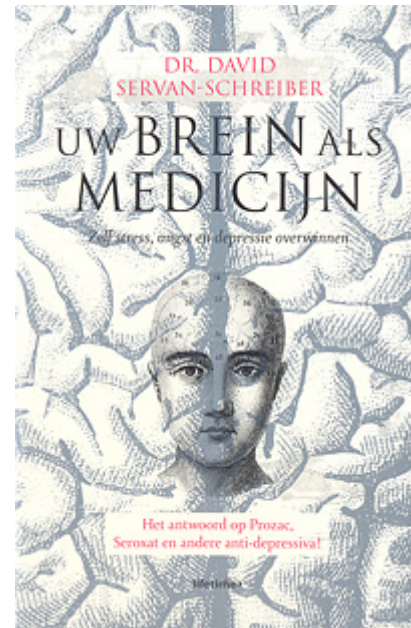


Hans van Os

Onderstaand vind je een schets van het boek van dr. David Servan-Schreiber, wiens ideeën ten grondslag liggen aan de training stressreductie van Ontspanningstraining Hans van Os. De samenvatting werd verzorgd door Sjoukje van de Kolk.



Uw brein als medicijn

Zeven wegen naar rust in je hart en in je hoofd

De Franse psychiater David Servan-Schreiber was al een gerenommeerd wetenschapper, toen hij zich ging verdiepen in alternatieve methoden om stress en depressie tegen te gaan. Zijn zeven wegen naar meer rust en minder stress zijn simpel en effectief. En bijna allemaal eenvoudig in je dagelijks leven toe te passen.

Tijdens zijn werk met Tibetaanse vluchtelingen in India zag David Servan-Schreiber voor het eerst de werking van de traditionele Tibetaanse geneeskunde. Met acupunctuur en kruiden bereikten deze dokters hetzelfde als westerse artsen bij chronische ziekten - en niet zelden meer. Maar dan wel veel goedkoper, en zonder bijeffecten. Servan-Schreiber was op dat moment al een gerespecteerd psychiater, die veel had gepubliceerd en het psychiatrische onderzoekslaboratorium leidde van de Universiteit van Pittsburgh. Gepokt en gemazeld in de westerse benadering, was hij aanvankelijk zeer sceptisch over wat hij zag. Maar zijn belangstelling was gewekt. De Franse psychiater verdiepte zich in alternatieve methoden om stress, angst en depressie te behandelen en zette wetenschappelijk onderzoek op naar deze methoden. Hij beschrijft ze in zijn boek *Guérir* (wat betekent 'Helen', in het Nederlands vertaald als: Uw brein als medicijn).

Zijn belangrijkste ontdekking: het emotionele brein - het gedeelte van de hersens dat onze emoties en de meeste lichaamsfuncties regelt - is heel nauw verbonden met het lichaam. Wat wij allemaal wel weten is dat stress zich vaak uit in lichamelijke klachten. Maar Servan-Schreiber ontdekte dat de relatie ook andersom werkt: je kunt het emotionele brein beïnvloeden door middel van het lichaam. De traditionele psychotherapeutische benadering maakt vooral gebruik van praten. Dat betekent dat het cognitieve brein, het bewuste en 'denkende' deel van de hersenen, gebruikt wordt om door te dringen tot het emotionele brein. Volgens Servan-Schreiber werkt dat niet voldoende, omdat het cognitieve brein maar beperkte toegang heeft tot het emotionele brein. Wil je het emotionele brein beïnvloeden, dan is het vaak veel beter om methodes te

gebruiken die direct op het lichaam inwerken. Servan-Schreiber beschrijft zeven 'toegangswegen tot het emotionele brein die het evenwicht tussen denken en voelen herstellen.

Laat je hart je lichaam beheersen

De eerste manier van Servan-Schreiber is gebaseerd op de wisselwerking tussen hart en hersenen. Het hart is nauw verbonden met het emotionele brein. Samen vormen ze een hart-breinsysteem, waarin het hart zelf een belangrijke rol speelt. Als het emotionele brein van slag raakt, wordt het hart ziek en raakt het uiteindelijk uitgeput. Maar het werkt ook andersom: het evenwicht in ons hart beïnvloedt constant onze hersenen. Wanneer we in een gestresste situatie zitten, is het hartritme 'chaotisch': het vertoont een grillig en onregelmatig patroon. Maar als we ons goed voelen en tevreden zijn, is het hartritme coherent, het varieert op een regelmatig manier. Die coherentie in het ritme van de hartslag verspreidt zich naar het emotionele brein, dat daardoor stabiel wordt en het 'sein' krijgt dat alles ok is. Waarop het emotionele brein op zijn beurt weer een signaal afgeeft naar het hart dat daardoor nog coherenter gaat kloppen, waardoor stressgevoelens afnemen en je je beter gaat voelen.

Het goede nieuws is dat een coherent hartritme simpel op te roepen is. Door je te concentreren op je ademhaling en niet op je gedachten (die observeer je slechts van een afstandje), neemt de coherentie van het hart meteen toe. Yoga en meditatie zijn dus goede methoden om hartcoherentie te bereiken. Daarnaast blijkt je positief voelen tijdens de ademhaling (waarbij je je concentreert op je hart en een gevoel oproept van liefde en dankbaarheid) ook een coherent hartritme teweeg te brengen.



Hartcoherentie kun je trainen. Het helpt je om in moeilijke situaties je emoties onder controle te houden en de reacties die je lichaam normaal vertoont, bijvoorbeeld bij boosheid of andere negatieve gevoelens. Het helpt je om vervelende opmerkingen 'van je af te laten glijden', in plaats van je er druk over te maken, met alle gevolgen van dien.

Verander je voedingspatroon: eet meer vis!

Wat volgens Servan-Schreiber in elke traditionele geneeskunde al lang bekend was, begint nu ook in de westerse wereld door te dringen: de grote invloed van voeding op bijna alle grote ziekten in de westerse samenlevingen. Dus ook stress en depressie. 'Mood food' wordt het in Amerika genoemd: voedingsmiddelen die invloed hebben op je stemming. De bekendste zijn omega 3-vetten. Twintig procent van de hersenen is gemaakt van vetzuren die niet door het lichaam zelf gemaakt kunnen worden. Die moeten dus helemaal uit ons voedsel gehaald

worden. Om het emotionele brein optimaal te laten werken is omega 3 essentieel. Het zit vooral in vette vis, plankton en sommige plantaardige oliën.

Omega 3 is de smeerolie van de hersenen, aldus Servan-Schreiber. Hoe meer omega 3 er in de voeding van mensen zit, hoe minder ze de neiging hebben om gedeprimeerd te zijn. Bovendien blijkt uit onderzoek ook dat een van de gevolgen van omega 3 voor het hart is dat de variabiliteit van het hartritme versterkt wordt. Omega 3 vetzuren zitten vooral in algen en plankton. Wij krijgen ze binnen door het eten van vis, schaal- en schelpdieren die ze in hun vetweefsel opslaan. Vooral vette koudwatervis (haring, makreel, sardine, tonijn) bevat veel omega 3. Een voldoende hoeveelheid is het best binnen te krijgen via visoliesupplementen, waarbij volgens Servan-Schreiber vooral de hoeveelheid van het visvetzuur EPA belangrijk is: die moet zo hoog mogelijk zijn.



Prozac of Beweging?

Ook de derde manier om het emotionele brein te beïnvloeden is bijna te simpel om waar te zijn. Maar het werkt, zoals ook in dit geval steeds meer door onderzoek aangetoond wordt: lichaamsbeweging heeft zeer sterke effecten op stress, angst en depressie. Drie keer in de week twintig minuten bewegen (of het nu fietsen, lopen, yoga of een andere vorm is) heeft na vier maanden hetzelfde effect als het gebruik van antidepressiva. Maar waar mensen vaak na het stoppen van medicijnen terugvallen in hun depressie, blijkt lichaamsbeweging een veel langduriger effect te hebben, en minder terugval.



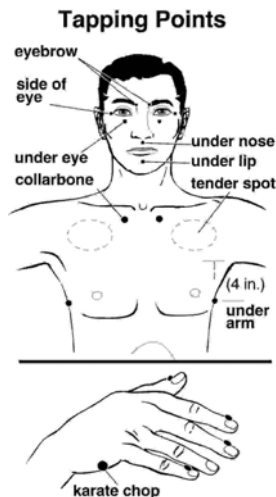
Welke invloed heeft beweging op het emotionele brein? Servan-Schreiber noemt twee effecten. Het eerste was al langer bekend: door lichaamsbeweging produceren de hersenen meer endorfinen, en daar worden we blij van. Het andere effect hangt samen met hartcoherentie. Mensen die regelmatig aan lichaamsbeweging doen, hebben een grotere variabiliteit van hun hartritme en meer coherentie dan mensen die niet bewegen. En dat zorgt weer voor meer rust, en een groter vermogen van het lichaam om stress te hanteren.

Langzaam wakker worden, oogbewegingen en acupunctuur

'Het ochtendgloren helpt de mens op weg en zet hem ook aan het werk', schijnt Hesiodus gezegd te hebben. Servan-Schreiber citeert de oud-Griekse dichter om de invloed van licht en zon op de stemming van de mens te illustreren. Het licht beïnvloedt belangrijke functies van het emotionele brein, vooral ook stemming en de energie om tot handelen over te gaan. Denk maar eens aan de gevoelens van gedeprimeerdheid die we soms kennen in de winter. Volgens Servan-Schreiber is de invloed van het licht vooral belangrijk



als je wakker wordt. Als het buiten nog donker is en de wekker onderbreekt hardhandig je slaap, ontwaakt je emotionele brein niet op de goede manier. Verander je je manier van wakker worden door een geprogrammeerde lamp die de dageraad nabootst, dan ga je langzaam van een diepe naar lichte slaap en komen alle belangrijke lichaamsfuncties ook in het natuurlijke tempo op gang. Uit onderzoek blijkt dat dit vooral effectief is voor mensen die in de winter aan gedeprimeerdheid of depressie lijden.



Als je traumatische gebeurtenissen uit het verleden in het heden nog steeds pijnlijke gevoelens oproepen, beveelt Servan Schreiber EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) aan. Het komt erop neer dat tijdens de behandeling de snelle oogbewegingen van de REM-slaap (wanneer je droomt) worden nagebootst. Hoe het precies werkt, is nog onbekend, maar waarschijnlijk spelen de oogbewegingen een belangrijke rol in de reorganisatie van herinneringen in de hersenen. Daardoor verdwijnen de emotionele 'littetkens' die de traumatische gebeurtenis(sen) in het emotionele brein hebben achtergelaten. Zelfs bij kinderen die David Servan-Schreiber behandelde in Kosovo, en die gruwelijke dingen hadden meegemaakt in de oorlog, bleek de methode zeer snel te werken. Vaak zijn een paar

EMDR-behandelingen voldoende om de gevolgen van het belaste verleden op te ruimen, zodat zich een nieuw en gezonder perspectief op het leven opent.

Als je naast emotioneel leed ook lichamelijke problemen hebt, probeer dan acupunctuur. Acupunctuur wordt al vijfduizend jaar toegepast, en is daarmee waarschijnlijk de oudste medische techniek. Uit onderzoek blijkt dat acupunctuur in staat is rechtstreeks het emotionele brein 'aan te spreken' en te beïnvloeden. Zeker als het gaat om het beheersen van pijn en angst: acupunctuurnaalden zijn in staat de gebieden van het emotionele brein die verantwoordelijk zijn voor gevoelens van pijn en angst uit te schakelen.

Liefde is een biologische behoefte

Het emotionele brein heeft niet alleen als taak de functies van het eigen lichaam te regelen. De andere functie ervan, die niet minder belangrijk is, is te waken over het evenwicht van onze affectieve relaties en ons ervan te verzekeren dat we altijd onze plaats in de gemeenschap, de groep, de stam of de familie hebben. Om het emotionele brein tot rust te brengen en er in harmonie mee te leven, moeten we beter met anderen omgaan.



Een affectieve band, zelfs met een huisdier, is een biologische behoefte van mensen. Wanneer affectieve relaties verstoord worden, gaat onze fysiologie achteruit en voelen we dat als pijn. De sleutel tot ons emotionele brein is niet alleen te vinden in de liefde voor anderen, maar ook in de kwaliteit van onze affectieve relaties, met onze kinderen, onze ouders, onze broers en zussen, onze vrienden, onze dieren.

Om onze lichaamsfuncties zo goed mogelijk te leren beheersen, moeten we leren al onze betrekkingen met anderen in zo goed mogelijke banen te leiden, aldus Servan-Schreiber. In zijn boek bespreekt hij een paar eenvoudige manieren om, zoals hij het noemt, te 'communiceren met je hart'.

Om echt innerlijke vrede te vinden, is het bovendien van wezenlijk belang om een diepere betekenis te geven aan de rol die je speelt in de gemeenschap buiten je naaste familie. Servan-Schreiber citeert de Oostenrijkse psychiater Victor Frankl, die een concentratiekamp overleefde. In het boek dat Frankl over zijn ervaringen schreef, heeft hij het over wat sommige gedeporteerden in staat stelde ondanks alles vol te houden: zin te geven aan het bestaan door je ergens mee te verbinden. Zijn advies in wanhopige situaties was niet aan het leven te vragen wat het voor ons kan doen, maar ons altijd af te vragen wat we voor het leven kunnen doen. Het kan er simpelweg om gaan je werk met meer aandacht te doen, en je te blijven afvragen waarmee het anderen iets kan geven. Het kan er ook om gaan iets van je tijd, een keer per week, aan een 'zaak', aan een groep of aan een persoon of een dier dat je ter harte gaat, te besteden. De eenvoudigste en snelste manier voor het lichaam om coherentie te bereiken is dankbaarheid en liefde voor anderen te voelen.

Meer informatie?

Bel of mail me gerust!

06 455 466 45

hansvanos@ontspanningstraining.nl

Met dank aan:

Sjoukje van de Kolk

www.simplifylife.nl

Hans van Os