

## Een handleiding bij het omgaan met buitengewone en opmerkelijke ervaringen<sup>©</sup>

Buitengewone en opmerkelijke ervaringen moeten normale buitengewone en opmerkelijke ervaringen blijven en mogen niet uw levensgeluk en uw functioneren aantasten. Deze handleiding leert hoe u naar normale buitengewone ervaringen kunt kijken, hoe u kunt zorgen dat u ze u niet op het verkeerde been zetten en hoe u uw leven op koers kunt houden ondanks dat u de buitengewone ervaringen soms hinderlijk of opdringend vindt. Deze handleiding gaat u met uw therapeut doornemen. U brengt uw persoonlijke problemen in kaart en hoe deze samenhangen met uw buitengewone ervaringen. U gaat oplossingen voor uw problemen (proberen te) vinden. De werkwijze is een combinatie van cognitieve gedragstherapie en educatieve cursus.

Nov 2013

## Inhoudsopgave

<b>NORMALE EN ABNORMALE BUITENGEWONE ERVARINGEN .....</b>	<b>3</b>
<b>DE WERKWIJZE VAN DEZE MODULE .....</b>	<b>4</b>
<b>DOPAMINE ALS MISLEIDER .....</b>	<b>9</b>
HOE KAN DOPAMINE ONTREGELLEN? .....	11
WAT IS ER AAN TE DOEN? .....	12
<b>HOE KUNT U NA EEN BUITENGEWONE ERVARING IN DE GEVARENZONE TERECHT KOMEN?.....</b>	<b>12</b>
<b>COGNITIEVE TENDENSEN.....</b>	<b>15</b>
INLEIDING .....	15
<b>RISKANTE WAARNEMINGSTENDENS .....</b>	<b>17</b>
MEER GEVAAR ZIEN DAN ER DAADWERKELIJK IS (SELECTIEVE AANDACHT) .....	17
<b>RISKANTE GEHEUGENTENDENSEN .....</b>	<b>19</b>
GEDACHTEN TOESCHRIJVEN AAN EEN ANDER (BRONGEHEUGENTENDENS) .....	19
PESSIMISME (NEGATIEVE VERWACHTINGSTENDENS) .....	20
<b>REDENEERTENDENSEN.....</b>	<b>22</b>
SPRINGEN NAAR CONCLUSIES.....	22
ZAKEN ZIJN WAAR, OMDAT IK WEET/VOEL DAT ZE WAAR ZIJN (DOGMATISME) .....	26
ZIE-JE-WEL REDENEREN (CONFIRMATIE TENDENS).....	27
ER MOET WEL EEN DREIGING ZIJN, WANT IK VOEL ME BANG (EMOTIONEEL REDENEREN) .....	29
TEVEEL OORZAKEN ZIEN; TOEVAL BESTAAT NIET MEER (COVARIATIE TENDENS) .....	31
<b>SAMENVATTING COGNITIEVE TENDENSEN .....</b>	<b>32</b>
<b>ALS BUITENGEWONE ERVARINGEN OPDRINGEND EN OVERHEERSEND WORDEN .....</b>	<b>33</b>
ALS VERVREEMDENE ERVARINGEN STEEDS VAKER VOORKOMEN EN ANGSTAANJAGEND WORDEN .....	34
ALS GEDACHTEN EN GEDRAG STEEDS VAKER BEÏNVLOED LIJKEN.....	35
ALS JE BEDREIGD VOELEN PARANOIA WORDT .....	38
ALS STEMMEN JE KWAAD OF BANG WETEN TE MAKEN .....	38
ALS DOOR TERUGTREKKING JE WERELD STEEDS KLEINER WORDT .....	41
<b>HELPENDE OVERTUIGINGEN EN GEWOONTES .....</b>	<b>42</b>

## Normale en abnormale buitengewone ervaringen

U hebt hulp gezocht vanwege angst, somberheid, aandachtsproblemen of andere levensproblemen. Daarnaast hebt u ook aangegeven soms last te hebben van vreemde of buitengewone ervaringen. Over dit laatste gaat deze handleiding die u met uw therapeut gaat behandelen.

Vreemde en buitengewone ervaringen komen regelmatig voor onder de bevolking en zijn over het algemeen onschuldig. Voorbeelden van normale buitengewone en vreemde ervaringen staan in Tabel 1. Bijna iedereen kent momenten dat een vertrouwde omgeving anders aanvoelt, dat het vertrouwde ervan verloren lijkt gegaan. Er lijkt dan iets veranderd te zijn, maar wat? Ongeveer de helft van de bevolking gelooft in telepathie en heel veel mensen kennen het verschijnsel dat ze aan iemand denken en dat die persoon dan net opbelt. Of dat je aan een naam denkt zoals Johan en dat die dan net wordt uitgesproken op de radio. Soms komen die dingen een paar keer per week voor en lijkt het alsof het geen toeval meer is.

Iedereen is af en toe wantrouwig en dat is maar goed ook. Het zijn de mensen die te goed van vertrouwen zijn, die het slachtoffer worden van allerlei misbruik. Gezond wantrouwen beschermt ons tegen onheil. In groepen is er meestal één het zwarte schaap en pesten en treiteren komt veel voor op school en op het werk. Meer dan één op de tien mensen uit de bevolking wordt voortdurend tegengewerkt en ongeveer één op de dertig voelt zich bedreigd door anderen.

Het horen zien, voelen of ruiken van zaken die anderen op dat moment niet ervaren en zonder dat er een duidelijke bron van de waarneming aanwezig is noemen we een buitengewone ervaring, een hallucinatie of soms een visioen. Ongeveer één op de zes mensen kent een periode in zijn leven waarin hij stemmen of geluiden heeft gehoord zonder dat er iemand was die sprak. In de afgelopen twee weken heeft ongeveer twee procent van de bevolking stemmen of geluiden zonder duidelijke herkomst gehoord. Dat is meer dan duizend mensen in een vol stadion zoals het Feijenoord stadion. Een tamelijk normaal verschijnsel dus.

In sommige perioden van de ontwikkeling, zoals de puberteit, de adolescentie en de vroege volwassenheid is het lastig om te wennen aan nieuwe sociale rollen en aan de veranderende verwachtingen van de omgeving. Veel mensen kennen dan gevoelens van somberheid, onverschilligheid, willen alleen en met rust gelaten worden. Sommigen denken aan de dood als oplossing voor de problemen.

Alle bovengenoemde ervaringen zijn normale ervaringen die veel mensen kennen en die ook vaak weer vanzelf ophouden te bestaan.

Een kleine groep mensen krijgt echter buitengewoon veel last van deze vreemde ervaringen. Bij hen komen deze ervaringen het alledaagse leven in de weg te staan. Sommige mensen worden zodanig wantrouwend dat zij helemaal niemand meer vertrouwen en

zij verschuilen zich de hele dag, ze houden iedereen en alles in de gaten en ze gaan nog maar heel weinig de straat op.

Andere mensen horen regelmatig stemmen, waarvan zij veronderstellen dat deze van zeer machtige mensen of andere wezens afkomstig zijn. Soms voelen ze zich geïntimideerd en gaan ze de opdrachten van de stemmen onderdanig uitvoeren.

Een derde groep trekt zich langzaam uit het leven van alledag terug. De omgang met andere mensen kost hen te veel inspanning en resulteert vaak in negatieve gevoelens. Zij worden kluizenaars die zich de hele dag met internet of een hobby bezig houden op hun kamer.

Weer anderen hebben het gevoel boodschappen te krijgen of bestuurd te worden en besteden daar heel veel tijd en aandacht aan. De behandeling en cursus die hier voor u ligt is bedoeld om te voorkomen dat vreemde en buitengewone ervaringen echt een last beginnen te worden en uw leven gaan ontregelen. Hoe gaat u dit met uw behandelaar aanpakken?

### De werkwijze van deze module

Allereerst nemen we nog eens uw vreemde en buitengewone ervaringen door. Veel mensen denken dat er iets bovennatuurlijks achter steekt, maar dat is niet zo. Voor veel vreemde ervaringen hebben we door de moderne wetenschap goede verklaringen van lichamelijke of psychische aard. Het is zoals met de bliksem. Nadat we elektriciteit begrepen, is de god Wodan met zijn paard en wagen die de bliksem naar beneden gooide uit de hemel verdwenen.

Verder weten we dat het uitgroeien van een normale vreemde ervaring tot een ernstig verontrustende aangelegenheid onder andere te maken heeft met hoe we de buitengewoon vreemde ervaring interpreteren.

Wie aan zichzelf merkt dat zijn gedachten af en toe in het geheel stoppen, kan dat op verschillende wijzen interpreteren. Bijvoorbeeld:

- 1) Mijn denken verloopt hortend en stotend. Misschien ben ik oververmoeid en moet ik een tijdje rust nemen.
- 2) Mijn denken heb ik niet meer onder controle. Dat betekent dat iets of iemand anders de controle heeft overgenomen en die ander zit mij nu daarmee te hinderen. Dat maakt mij behoorlijk geïrriteerd. Hoe halen ze het in hun hoofd om mij zo te hinderen?
- 3) Een ander heeft controle over mijn gedachten overgenomen. Ik kan er geen weerstand aan bieden. De ander is veel sterker dan ik. Dadelijk dwingt hij me ook om dingen te doen die ik niet wil doen.

Tabel 1: Veelvoorkomende opmerkelijke en buitengewone ervaringen

<b>Vervreemdende ervaringen</b>
De omgeving komt vreemd over, lijkt nieuw en niet vertrouwd
De tijd lijkt soms sneller, dan weer langzamer te gaan
U verliest soms het contact met u zelf en dan lijkt het alsof u niet in de werkelijkheid bent
<b>Ervaringen van beïnvloeding</b>
Gevoelens of gedachten lijken niet meer onder de controle van de wil te staan. Zij lijken soms onttrokken te worden of soms juist van buiten af ingebracht
Ervaringen die aan en over telepathie doen denken
De gedachte dat er boodschappen gezonden worden door anderen, soms via radio of televisie die speciaal en alleen voor u bestemd zijn
<b>Ervaringen van dreiging</b>
De angstige veronderstelling dat mensen een samenzwering tegen u spannen
De ervaring dat veel mensen de pik op u hebben
<b>Waarnemingen die alleen u ervaart</b>
De ervaring van geluiden, fluisteren, een stem in of buiten uw hoofd, of de eigen gedachten luid horen
Vreemde visuele ervaringen en visioenen
Vreemde lichamelijke ervaringen die niet goed thuis te brengen zijn of geuren die alleen u opmerkt
<b>Verwarring en moeite met concentreren</b>
Moeite om gedachten te ordenen en de juiste woorden te kiezen. Anderen zeggen u niet goed te begrijpen
<b>Veranderde ervaring in de omgang met anderen</b>
Weinig genoeg beleven aan het gezelschap van anderen.
Voortdurend nerveus zijn in de nabijheid van anderen
Mensen in uw omgeving zeggen dat u uw gevoelens onvoldoende uit
Mensen zeggen dat u zich vreemd gedraagt, dat u er vreemde gewoontes er op na houdt
Allledaagse problemen en stressoren zijn veel zwaarder geworden
Problemen in de omgang met anderen op het werk of op school

Verschillende interpretaties leiden tot verschillende gevoelens. Welke van bovenstaande interpretaties leidt tot boosheid, welke tot angst, en welke tot weinig emoties? Wij zullen ingaan op de mogelijke interpretaties van vreemde ervaringen en hoe daar mee om te gaan. We onderscheiden daarbij een aantal riskante denkstijlen die kunnen leiden tot interpretaties die van u een slachtoffer maken van de buitengewone ervaringen. We gaan u leren deze riskante denkstijlen te herkennen en bij uzelf te veranderen.

U gaat samen met uw therapeut de buitengewone ervaringen nog eens op een rijtje zetten. Tussen de bijeenkomsten leest u de eerste stukken uit deze handleiding die

buitengewone ervaringen beschrijven. U leest bijvoorbeeld hoe een neurotransmitter (een chemische stof die boodschappen overbrengt van de ene op de andere hersencel) in de hersenen verantwoordelijk is voor deze vreemde en buitengewone ervaringen, hoe u nota bene door uw eigen gedachten over de herkomst en betekenis van de buitengewone en vreemde ervaringen angstig kunt worden en een isolement voor uzelf kunt veroorzaken. Ook gaat u kennis maken met de riskante denkstijlen die u in de problemen kunnen brengen. Als u deze onderkent en corrigeert zal het weer steeds beter met u gaan.

Naast deze zaken die betrekking hebben op de buitengewone en vreemde ervaringen komen ook andere zaken uit uw persoonlijk leven aan de orde. Hoe beter u uw persoonlijk leven op orde heeft, hoe geringer de kans dat de buitengewone ervaringen greep op u kunnen krijgen. Wij zullen dus ook aandacht besteden aan hoe u in het leven staat en hoe uw levenservaringen samenhangen met de vreemde ervaringen die u nu af en toe heeft. Door een beter begrip krijgen de ervaringen een nieuwe betekenis voor u, waardoor u er beter mee om kunt gaan.

Tot slot besteden we aandacht aan de belangrijkste zaak, namelijk hoe u uw leven op koers kunt houden in deze periode in uw leven. Het gaat om het bereiken van de doelen die voor u belangrijk zijn om in dit leven na te streven en te verwezenlijken. Dat deel van de behandeling en cursus staat dus met beide voeten op de grond en gaat om concrete werkzaamheden en handelingen om verder te komen in het leven. Een cursus is meestal hetzelfde voor alle mensen. Deze handleiding kent een aantal cursori-sche elementen. Daarnaast bevat deze handleiding individuele cognitieve gedragstherapeutische werkwijzen, zoals het analyseren van uw probleem, het zoeken van alternatieven, het relativeren van meningen en opvattingen die u verontrusten en het veranderen van uw gedrag om uw (levens)doelen dichterbij te brengen of te bereiken. Zo bieden wij geheel op uw maat hulp bij de omgang met vreemde ervaringen en de problemen die u in uw leven ervaart.

Tijdens de bijeenkomsten werken we met een agenda. Zowel u als uw behandelaar kan agendapunten die van belang zijn op de agenda zetten om te bespreken. U krijgt van uw behandelaar deze handleiding over het omgaan met buitengewone en vreemde ervaringen. Aan het begin van elke bijeenkomst vult u een sessieformulier in en stelt u samen de agenda vast. Aan het einde van elke bijeenkomst wordt er weer een sessieformulier ingevuld en wordt het eventuele huiswerk afgesproken. Zorg dat u op alle bijeenkomsten de handleiding en uw aantekeningen bij u hebt.

De bijeenkomsten duren 45 minuten per week en we zullen ongeveer 10 tot 20 bijeenkomsten hebben in het komende half jaar.

U zult samen met uw therapeut leren uw eigen denkstijlen te observeren. Omdat een aantal denkstijlen het risico met zich meebrengen dat een normale buitengewone ervaring uitgroeit tot een nare en beangstigende overtuiging, leert u hoe u kunt voorkomen dat riskante denkstijlen u op het verkeerde been gaan zetten. Van belang is dat u ook de problemen in het gewone leven beter leert hanteren en dat u zich niet terug-

trekt uit het alledaagse leven. Vrienden, school of werk, sociale contacten en goede familierelaties zijn van groot belang voor uw welzijn.

Nadat we uw buitengewone ervaringen en problemen in kaart hebben gebracht zullen we die op een duidelijke manier formuleren, zodat u begrijpt hoe uw nare gevoelens en probleemgedragingen samenhangen met de buitengewone ervaringen, uw overtuiging daarover en de dingen die u tot nog toe hebt meegemaakt. Daarna volgt de fase van verandering en langzaam aan je weer beter gaan voelen en kunt u weer proberen het familielid, de vriend, klasgenoot, collega, sportteamgenoot, enzovoorts te worden die u graag wilt zijn.

Tot slot zijn ook de opvattingen over u zelf, over anderen en de wereld waarin u leeft van invloed op uw denken, uw verwachtingen en de uitkomst van de behandeling en cursus. De therapeut zal met u in kaart brengen hoe deze zaken met elkaar samenhangen, wat uw persoonlijke probleemlijst is met betrekking tot angsten, somberheid, activiteitsniveau en andere storende problemen. Omdat dat deel individueel van aard is, is dat minder geschikt voor de cursusvorm waarin u tot nog toe gewerkt heeft. Wellicht hebt u al een begin gemaakt met uw problemen te noemen en te analyseren. Naast de probleemlijst maakt u ook een doelenlijst, waarop de zaken staan die u in de komende tijd wilt gaan bereiken. Ook deze zaken komen in de individuele gesprekken met u aan de orde.

We beginnen met behulp van Tabel 2 uw buitengewone ervaringen te inventariseren. In deze tabel noteert u in de eerste kolom tijd en uur. In de tweede kolom geeft u een korte omschrijving van wat u overkwam. In de derde kolom beschrijft u wat uw gedachten en interpretaties waren van wat er gebeurde. In de vierde kolom scoort u bang, boos, blij en bedroefd met een score van 0 (afwezig) tot 100 (extreem).

Tabel 2: Registratie van buitengewone ervaringen

Buitengewone Gebeurtenis	Automatische negatieve Gedachten	Gevoel: [ ] Bang [ ] Boos [ ] Bedroefd [ ] Beschaamd [ ] Blij [ ] Neutraal	Gedrag	Gevolg
Buitengewone Gebeurtenis	Automatische negatieve Gedachten	Gevoel: [ ] Bang [ ] Boos [ ] Bedroefd [ ] Beschaamd [ ] Blij [ ] Neutraal	Gedrag	Gevolg
Buitengewone Gebeurtenis	Automatische negatieve Gedachten	Gevoel: [ ] Bang [ ] Boos [ ] Bedroefd [ ] Beschaamd [ ] Blij [ ] Neutraal	Gedrag	Gevolg
Buitengewone Gebeurtenis	Automatische negatieve Gedachten	Gevoel: [ ] Bang [ ] Boos [ ] Bedroefd [ ] Beschaamd [ ] Blij [ ] Neutraal	Gedrag	Gevolg
Buitengewone Gebeurtenis	Automatische negatieve Gedachten	Gevoel: [ ] Bang [ ] Boos [ ] Bedroefd [ ] Beschaamd [ ] Blij [ ] Neutraal	Gedrag	Gevolg
Buitengewone Gebeurtenis	Automatische negatieve Gedachten	Gevoel: [ ] Bang [ ] Boos [ ] Bedroefd [ ] Beschaamd [ ] Blij [ ] Neutraal	Gedrag	Gevolg



## Dopamine als misleider

Langdurige stress kan er toe leiden dat er stoffen in uw hersenen uit evenwicht raken. Bij depressie is dat de ontregeling van serotonine. Dat is een neurotransmitter, een chemische stof die boodschappen overbrengt van de ene op de andere hersencel, die bij sombere mensen te weinig aangemaakt wordt in de hersenen.

Als de neurotransmitter dopamine in de hersenen ontregelt, ontstaan er vreemde ervaringen zoals het horen van stemmen, het gevoel dat er iets heel belangrijkst te gebeuren staat, vreemde invallen en gedachten die van een ander afkomstig lijken. Ook kunnen bepaalde details in uw omgeving plotseling alle aandacht opeisen en u het gevoel geven dat er een betekenis of boodschap in besloten is die van vitaal belang is voor u zelf. De begeleidende gevoelens van grote opwinding en angst maken dat mensen vaak vrezen dat hen iets verschrikkelijks zal gaan overkomen. Omdat dopamine ook onze dagelijkse motivatie regelt kan een ontregeling leiden tot bijzondere gedrevenheid. Op wat langere termijn kan dit ook tot een verlies aan belangstelling voor zaken die u vroeger wel interesseerden leiden, zoals hobby's, seksualiteit, sport, en belangstelling voor vrienden en vriendinnen.

Dopamine wordt meestal vrijgemaakt in de hersenen als er een belangrijke nieuw verschijnsel in ons waarnemingsveld komt. Als bijvoorbeeld de deur achter u opengaat en daar staat ineens een motoragent met zwaailicht en sirene, dan zullen de uiteinden van de zenuwen (synapsen) dopamine vrij maken in de ruimte (synaptische spleet) tussen vorige en volgende zenuwcel. Op belevingsniveau overkomen u ongeveer de volgende stappen:

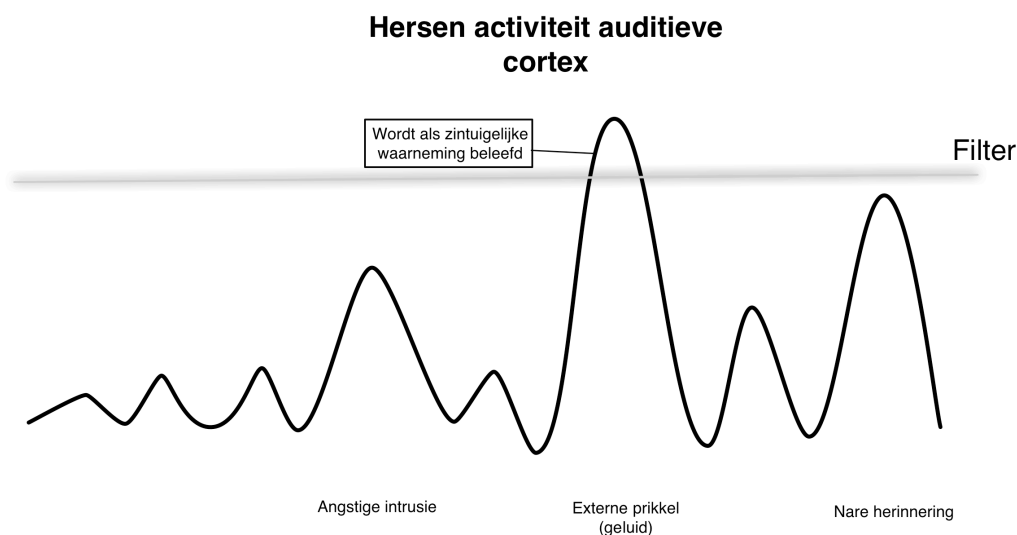
- » u stopt met waar u mee bezig bent;
- » u fixeert uw ogen en aandacht op de motorrijder;
- » u probeert thuis te brengen wat er aan de hand is en
- » u bereidt zich voor op vluchten (als u wat op uw kerfstok heeft) of toenadering (als de politie uw beste vriend is).

Nadat de situatie begrepen is zakt de dopamine weer terug naar normale waarden en gaat u gewoonlijk over tot handelen. Het is een veronderstelling van wetenschappers dat bij mensen met buitengewone en vreemde ervaringen af en toe dopamine vrijkomt zonder dat daar een aanleiding toe is. Omdat mensen gewend zijn dat dopamine loskomt bij belangrijke nieuwe verschijnselen, zullen zij ook op deze willekeurige momenten zo reageren. Als zo iemand bijvoorbeeld naar het journaal kijkt en plotse-ling komt er dopamine vrij in zijn hersenen, dan zal hij het gevoel krijgen dat wat de journaallezer zegt, voor hem persoonlijk van belang is: dat de journaallezer eigenlijk tot hem spreekt en dat de boodschap van vitaal belang is. Omdat het gevoel zo sterk en levensecht is, zal bijna niemand aan zichzelf twijfelen. Het nieuwsbericht over bedrog bij verkiezingen past hij dan mogelijk op zichzelf toe en hij denkt dan dat de nieuwslezer hem waarschuwt dat er mensen zijn die hem willen bedriegen.

Wat er dus eigenlijk gebeurt is het volgende. Normaal is er dus een hoge een drempel voor prikkels uit de omgeving of uit het eigen brein om bewust ervaren te worden. We

nemen allemaal continu veel meer waar dan waar we ons feitelijk bewust van zijn. Ons brein filtert al die binnenkomende informatie, omdat we anders continu overspoeld zouden zijn door alle input (zie Afbeelding 1). Stelt u zich eens voor dat u zich continu bewust zou zijn van hoe uw kleren op uw huid drukken.

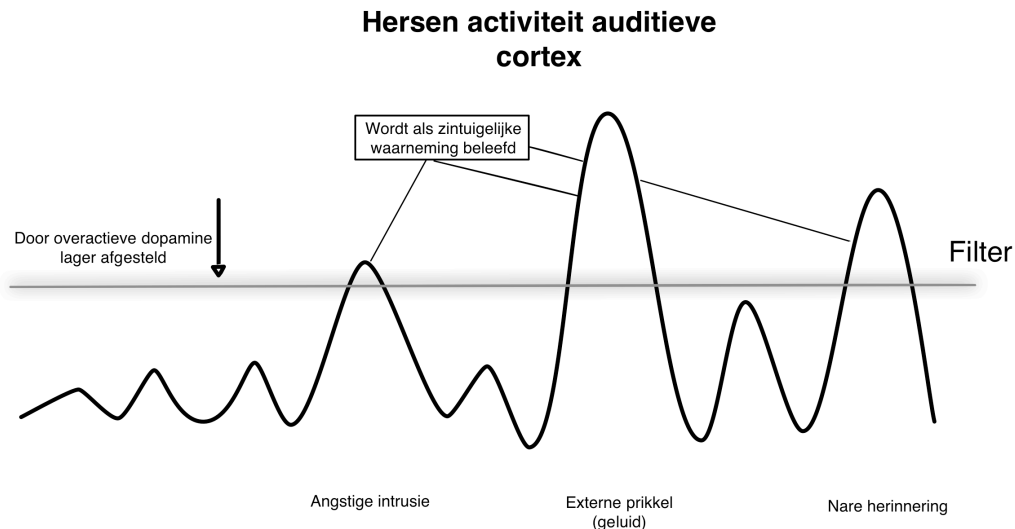
Afbeelding 1: De filterfunctie voor het bewustzijn



Een teveel aan dopamine verlaagt eigenlijk deze drempel. Hierdoor komen zaken die normaal niet snel de aandacht trekken ineens vol in het bewustzijn (zie Afbeelding 2). Daarna gaat de persoon hier betekenis aan geven: 'waar komt deze beangstigende gedachte ineens vandaan? Ik herken mij daar niet in. Komt die gedachte wel van mij?'

Het vrijkomen van dopamine in de hersenen op de verkeerde momenten kan u lelijk op het verkeerde been zetten. Er gebeuren zaken met u die u niet verwacht heeft en de stellige indruk kan ontstaan dat iets of iemand anders uw gedachten en gevoelens beïnvloedt dat min of meer kleine gebeurtenissen met u te maken hebben, en dat mensen het over u lijken te hebben. Wij kunnen u gerust stellen: spoken bestaan niet, de doden rusten en ook buitenaards leven is ondanks veel zoeken nooit aangetroffen. De meest waarschijnlijke verklaring voor uw vreemde ervaringen is de afgifte van dopamine op het verkeerde moment in uw middenhersenen.

Afbeelding 2: Intrusieve gedachten door dopaminesensitisatie



### ***Hoe kan dopamine ontregelen?***

Een bepaalde kleine groep onder de bevolking heeft waarschijnlijk een erfelijke kwetsbaarheid in het dopaminesysteem. Langdurige alledaagse stressoren leiden niet tot gewenning, maar juist tot verhoogde gevoeligheid van het dopaminesysteem. Dit wordt ook wel dopaminesensitisatie genoemd. Dat betekent dat de hersenen gevoeliger worden voor dopamine. Als dopamine dan toeneemt, volgt een sterkere reactie dan bij mensen met minder dopaminereceptoren. Wat mensen hiervan merken is dat alledaagse problemen meer invloed krijgen en een grotere belasting vormen.

Dopamine zorgt ook voor algemene motivatie. Dus zonder dopamine geen schoolprestaties. Dopamine speelt ook een belangrijk motiverende rol bij emotionerende en opwindende gebeurtenissen. Het kan soms belangrijk zijn te weten of je moet vluchten of vechten. Daartoe wordt de situatie als een persoonlijk bedreigend beoordeeld, totdat het tegendeel gebleken is.

De meeste mensen met buitengewone ervaringen hebben deze gewoon van tijd tot tijd en de ervaringen verdwijnen soms of blijven aanwezig op een niet hinderlijk niveau. Zij bepalen niet wat de persoon doet of laat. Een kleine groep ontwikkelt echter een ernstige vorm van dopaminesensitisatie die we psychose noemen. Deze mensen krijgen veel last van intrusieve belevingen en geven hier zeer beangstigende betekenis aan. Het idee ontstaat dan bijvoorbeeld dat de stem die af en toe gehoord wordt macht over de persoon probeert uit te oefenen. Bij anderen groeit de gezonde achter-

docht uit tot een ziekelijke achterdocht die de hele dag door kleine verdachte voorvallen bevestigd wordt in hun ogen.

Cannabis heeft invloed op het dopaminesysteem en vergroot de kans dat opmerkelijke en buitengewone ervaringen de overhand gaan nemen en eventueel zelfs een psychose veroorzaken. Dit kan ook gebeuren met hallucinogene stoffen zoals psylocybine in LSD of paddenstoelen en ook met oppeppende middelen zoals cocaïne en amfetaminen in XTC of speed. Wij raden u ten zeerste af een of meerdere stoffen te gebruiken en willen u helpen om hiermee te stoppen of drastisch te verminderen.

Ook het hebben meegemaakt van trauma's vergroot de kans op dopamine-onregeling. Denk bijvoorbeeld aan mishandeling, seksueel misbruik, of getuige zijn van geweld of een dodelijk ongeluk. En ook de ervaring van er-niet-bij-horen. Dat geldt voor mensen die gepest of gediscrimineerd zijn, en ook voor mensen die als allochtoon een buitenstaande immigrantstatus ervaren.

### ***Wat is er aan te doen?***

Als dopamine zodanig uit de rails is gelopen dat de middenhersenen er van doordrenkt zijn, dan heeft iemand de werkelijkheid op één of meerdere punten geheel uit het oog verloren. We spreken dan van een psychose. Op dat moment kunnen antipsychotische medicijnen uitkomst bieden. Over het algemeen verdwijnen de psychotische symptomen, zoals verwardheid, waandenkbeelden en hallucinaties snel met deze medicijnen. Een nadeel is dat deze medicijnen niet genezend zijn, maar de symptomen onderdrukken. Voor velen is zeer langdurig en soms levenslang gebruik noodzakelijk. Deze medicijnen zijn niet geschikt om voor te schrijven bij buitengewone ervaringen. Zij kunnen deze niet onderdrukken en ook voorkomen zij niet een eventuele toekomstige psychose.

Steeds meer onderzoek wijst uit dat de interpretatie die u geeft aan buitengewone ervaringen van groot belang is of u er mee kunt leven of dat u er onder gaat lijden. Als u behalve buitengewone ervaringen ook nog andere klachten krijgt zoals angst of depressie en het werkzame leven op school en/of werk en het sociale leven met vrienden en familie afbrokkelt, dan kunt u in de gevarezone komen.

### **Hoe kunt u na een buitengewone ervaring in de gevarezone terecht komen?**

Een buitengewone ervaring wordt een gevaarlijke ervaring als deze u te veel gaat bezighouden en de contacten met andere mensen en het alledaagse leven in de weg gaat staan. We zullen enkele voorbeelden met u doornemen.

Jan heeft zoals vele anderen af en toe het gevoel dat hij geestelijk contact kan hebben met anderen. Zijn ouders worden oud. Het afgelopen weekeinde was hij bij hen op bezoek en merkte op hoe slecht zij er uit zagen. Op woensdag moest hij steeds terugdenken aan zijn moeder en toen hij 's avonds belde, hoorde hij dat ze die dag hoge

koorts had gehad en zich erg ziek voelde. Jan dacht dat hij dat aangevoeld had via gedachteoverbrenging. Op de televisie ziet hij een programma waarin iemand beweert dat er meer tussen hemel en aarde is en weer denkt hij aan de keren dat hij zaken van tevoren aanvoelde. Jan beseft dat het zo kan zijn dat hij echt gedachten kan lezen, maar begrijpt niet hoe gedachten overgebracht kunnen worden. Het zijn toch geen radiogolven. Er zijn vele mensen met dezelfde ervaringen als Jan. Zij snappen het ook niet en leven gewoon verder.

Hoe kan Jan nu in de gevarezone komen? Dat gebeurt als Jan er echt van overtuigd raakt dat hij een bijzondere psychische gave heeft, namelijk dat hij via gevoelens met andere mensen kan communiceren en dat hij soms daarmee de toekomst kan voorspellen. Als Jan dit tegen zijn ouders zegt, zullen ze hem waarschijnlijk niet geloven. Ze zullen hem vreemd vinden en hopen dat het weer overgaat. Als Jan besluit er maar niet meer met mensen over te praten en zich terugtrekt in boeken over paranormale waarneming en contact zoekt met lotgenoten, dan wordt de kans groot dat hij het contact met vrienden, kennissen en mogelijk ook collega's zal gaan verliezen. Wie niet meer ingebed is in een kring van mensen, verliest uiteindelijk het contact met de werkelijkheid van die mensen.

Trees hoort af en toe haar naam noemen terwijl er niemand is. Soms heeft zij de ervaring dat haar gedachten herhaald worden door een stem. Soms zegt een stem in haar hoofd wat zij moet doen, zoals 'Ga boodschappen doen', of 'Je moet de buurman niet vertrouwen'. Op een willekeurig tijdstip heeft ongeveer één op de vijftig mensen de ervaring dat zij een stem horen, terwijl er niemand is die spreekt. De beste reactie is de stem niet al te serieus te nemen en gewoon weer door te gaan met waar je mee bezig bent. Af en toe goochelt het brein met vreemde ervaringen, vooral voor het slapen gaan.

Trees kan in de gevarezone komen als zij de stem interpreteert als de stem van een machtige ander, bijvoorbeeld de geheime dienst, een complot van satanisten, de duivel zelf, enzovoorts. Als de stem zo geïnterpreteerd wordt en Trees zich bedreigd voelt, zich door haar gehoorzamen aan de stem ook vernederd voelt en denkt dat er geen ontsnappen is aan de stem, dan zal zij waarschijnlijk angstig worden, somber en slecht slapen. Ze zal mogelijk proberen de stem gerust te stellen door te gehoorzamen, te zwijgen tegenover anderen over de stem omdat deze dat van haar eist, minder naar buiten gaan, zich ziek melden op het werk, enzovoorts. De interpretatie van een stem als machtig en kwaadwillend, en het gaan handelen op grond van wat de stem zegt brengt Trees in een isolement en zij begint een leven te leiden waar anderen geen weet van hebben.

Huub werd op school veel gepest. Hij kwam erachter dat andere mensen zo maar zich tegen je kunnen keren en proberen je het leven zuur te maken. Hij leert dat je beter mensen kunt wantrouwen, want voor je het weet geven ze je gum niet meer terug of bespotten ze je met het feit dat je gezegd hebt Ria wel aardig te vinden. Nu is hij volwassen, maar ook op het werk is hij voorzichtig. De anderen kunnen veel beter met elkaar opschieten en vaak ziet hij anderen lachen. Hij denkt dan vaak dat ze het over hem hebben en dat zij hem uitlachen omdat ze hem een sukkel vinden.

Huub kan in de gevarenzone komen door situaties en plaatsen te gaan vermijden en de hele dag alert te zijn op mogelijk gevaarlijke mensen. Wie vandaag zou besluiten overal te letten op honden, zal aan het eind van de dag meer honden gezien hebben dan alle dagen van de week daarvoor. Zo gaat het ook met speciaal letten op mensen die er verdacht uit zien. Wie dat een hele dag doet is aan het eind van de dag een bang mens. Als Huub dan plaatsen met veel mensen gaat vermijden (dus niet meer naar het station, niet in tram of bus, niet naar theaters), dan raakt Huub al snel geïsoleerd. De mensen

in zijn omgeving zullen tegenspreken dat er zoveel mensen zijn die het op Huub gemunt hebben en hij komt steeds meer in een eenzaam isolement.

Uit bovenstaande wordt duidelijk dat buitengewone ervaringen veel voorkomen en onschuldig blijven zolang u ze kunt relativeren en er niet te veel aandacht aan besteedt. Als u het belang van deze ervaringen overschat, als u de ervaringen als bedreigend en onontkoombaar beschouwt, krijgen zij een te belangrijke plaats en kunnen zij uw leven gaan overheersen. Niet de ervaringen zelf, maar de interpretaties ervan leiden tot vrees, vermindering en isolement. Het is dus van belang bij buitengewone ervaringen meerdere verklaringen te bedenken en te overwegen. U moet er zorgen dat het contact met andere mensen niet vermindert. Handelen op basis van uw interpretatie van buitengewone ervaringen is bijna altijd onverstandig. Beter kunt u de buitengewone ervaringen en wat zij betekenen met andere mensen bespreken en niet te snel tot handelen over gaan.

Daarnaast is het van belang dat u gezonder gaat leven. Meer bewegen, minder slechte vetten eten en meer meervoudig onverzadigde vetzuren eten. Cannabisgebruik bij voorkeur stoppen en anders minimaliseren. Geen hallucinaties veroorzakende of oppeppende drugs gebruiken.

## Cognitieve tendensen

Hoe voorkomt u dat buitengewone ervaringen het startpunt worden van problemen en klachten? Dat kan door elke keer uw denkstijl te controleren en riskante denkstijlen te corrigeren door relativering. Hoe u dat doet staat in dit deel over cognitieve tendensen.

### *Inleiding*

Cognitieve tendensen zijn tendensen in waarnemen, herinneren en redeneren. Om de vergelijking met een kachel te maken: het is bij een hoge kamertemperatuur niet zo dat

de kachel stuk is, maar dat de thermostaat te hoog afgesteld staat. Als onze waarneming tendentius is, dan speuren we onze omgeving bij voortduring af naar bepaalde zaken. Iemand met een eetstoornis is zich bijvoorbeeld de hele dag bewust van eten in de omgeving. Die kan geen krant openslaan of hij wordt getroffen door de vele reclames voor eten. Iemand met een hondenfobie ziet overal honden die gevaarlijk zijn. Iemand met problematische verlegenheid ziet zichzelf voortdurend door de ogen van anderen en denkt daarbij als een sukkel over te komen en lijdt onder de vermeende gedachten van anderen die hem afwijzen. Iemand die achterdochtig is houdt voortdurend de omgeving in de gaten op verdachte figuren, die mogelijk onderdeel zijn van het complot. Hij kan geen krant openslaan of hij leest berichten die verwijzen naar het gevaar en hoe mensen er op uit zijn om hem kwaad te doen.

Als onze herinnering tendentius is, dan zijn bepaalde herinneringen makkelijk toegankelijk en andere niet. Zo weten we dat depressieve mensen heel makkelijk toegang hebben tot herinneringen aan verdriet, mislukkingen en de onprettige gebeurtenissen in hun leven. Vraag je een depressief mens naar zijn goede en vrolijke momenten dan wordt het vaak stil en heeft de persoon de grootste moeite om zich positieve zaken te herinneren. Een dergelijke geheugentendens kan ook optreden bij angstige mensen.

Als het redeneren tendentius is, komen we te snel of juist te traag tot conclusies of zijn we juist te optimistisch of te pessimistisch bij het beoordelen van situaties en de gevolgen. Hiermee hebben we al een aantal tendensen genoemd, maar onderstaand nemen we een aantal tendensen door die bij buitengewone ervaringen kunnen leiden tot dramatische interpretaties ervan en die mensen in de problemen kunnen brengen (Zie Tabel 3).

Tabel 3: Cognitieve tendensen die riskant zijn bij het beoordelen van buitengewone ervaringen

<b>Waarnemingstendensen</b>
Gevaar zien waar het niet is (selectieve aandacht)
<b>Geheugentendensen</b>
Gedachten toeschrijven aan anderen (brongeheugentendens)
Pessimisme (negatieve verwachtingstendens)
<b>Redeneertendensen</b>
Springen naar conclusies
Zaken zijn waar, omdat ik weet/voel dat ze waar zijn (dogmatisme)
Er moet wel een dreiging zijn, want ik voel me bang (emotioneel redeneren)
Teveel oorzaken zien; toeval bestaat niet meer (covariatietendens)
Zie-je-wel redeneren (confirmatietendens)



## Riskante waarnemingstendens

### *Meer gevaar zien dan er daadwerkelijk is (selectieve aandacht)*

Als u gevaar ziet waar het niet is of selectief aandacht geeft aan alles wat mogelijk gevaarlijk is, dan ziet u overal gevaar. Op die manier wordt de wereld steeds bedreigender. Natuurlijk moet u niet stoppen met op gevaar te letten, want dan gaat u mogelijk onverantwoordelijke dingen doen. Het gaat er om een juist midden te vinden. Om te ervaren hoe selectieve aandacht werkt, gaan we een oefening doen.

U gaat de komende week elke doordeweekse dag specifiek op iets letten:

- 1) De eerste dag let u op blauwe auto's en u noteert deze op het formulier. U moet elk uur van de dag opmerkzaam zijn op blauwe auto's, als u buiten bent, als u in de tram, bus of trein zit, als u op school of werk of thuis bent. Als u in de buurt van een raam komt, noteert u hoeveel blauwe auto's er te zien zijn. De oefening gaat door tot na het avondeten. Dan telt u op hoeveel blauwe auto's u die dag gezien heeft. U noteert ook wat u zelf is opgevallen tijdens het uitvoeren van de opdracht.
- 2) De tweede dag let u op geluiden die niet uit uw eigen ruimte komen. Als u ergens binnen bent, zoals op uw werk of school, in huis of waar dan ook, noteert u steeds welke geluiden u hoort van buiten, van burens, van ruimtes naast de ruimte waar u zelf verblijft, enzovoorts. Na het avondeten telt u weer het aantal geluiden op. U noteert ook wat u zelf is opgevallen tijdens het uitvoeren van de opdracht.
- 3) De derde dag noteert u hoeveel mensen een bril dragen. Na het avondeten volgt weer de optelling en noteert u ook wat u zelf is opgevallen tijdens het uitvoeren van de opdracht.
- 4) De vierde dag is een vrije dag. Na het avondeten noteert u wat u vandaag gemerkt heeft aan verschil met de voorgaande dagen.
- 5) De vijfde dag let u op mensen die u een onprettig gevoel geven. Dat kan zijn omdat ze u brutaal aankijken, er heel anders uitzien, zij zich dreigend of superieur voordoen, ze veel groter zijn dan u, ze gekleed zijn als mogelijke criminelen, enzovoorts. Na het avondeten volgt weer de optelling en noteert u ook wat u zelf is opgevallen tijdens het uitvoeren van de opdracht.

Gebruik de onderstaande Tabel 4 om te turven en op te tellen en elke dag uw ervaring kort te beschrijven.

Tabel 4: Oefening met selectieve aandacht

	Dag 1 Blauwe auto's	Dag 2 Geluiden in andere ruimten	Dag 3 Mensen met een bril	Dag 5 Verdacht uitziende mensen
8 uur				
9 uur				
10 uur				
11 uur				
12 uur				
13 uur				
14 uur				
15 uur				
16 uur				
17 uur				
18 uur				
19 uur				
Totaal				

Dag 1	Opmerkingen:
Dag 2	Opmerkingen:
Dag 3	Opmerkingen:
Dag 4	Opmerkingen:
Dag 5	Opmerkingen:

## Riskante geheugentendensen

### *Gedachten toeschrijven aan een ander (brongeheugentendens)*

Dit is een bijzondere geheugentendens die alleen gevonden wordt bij mensen die stemmen horen of die aanleg hebben om stemmen te horen. De geheugentendens is vele malen aangetoond en vormt een kwetsbaarheid om stemmen te kunnen horen. De tendens is het gehele leven aanwezig en we kunnen de tendens op dit moment nog niet beïnvloeden. Het is echter wel belangrijk om ervan te weten. De tendens komt erop neer dat na verloop van tijd gedachten van de persoon en uitspraken van de persoon herinnerd worden als gedachten en uitspraken die van een ander afkomstig zijn. Dit geldt voor gedachten, uitspraken en geschreven tekst. In de hersenen werkt het zo dat alle bewustzijnsinhouden voorzien worden van een etiket. Op dat etiket staat of die bewustzijnsinhoud van binnen of van buiten afkomstig is. In het eerste geval dat het van binnen komt, betreft het een gedachte of herinnering. In het tweede geval dat het van buiten komt, is het een zintuiglijke waarneming. Bij een aantal mensen is dit etikettenmechanisme tendentius. Dat wil zeggen dat na verloop van tijd bij een aantal herinneringen aan stimuli van binnen het etiket van buiten komt te hangen. Waarschijnlijk is ditzelfde mechanisme tijdens het hallucineren aan het haperen. Ook dan worden innerlijke indringende gedachten toegeschreven aan een bron van buiten. De stem klinkt anders dan de eigen stem en de stem zegt dingen die een ander zou kunnen zeggen. Dit versterkt de gedachte dat het om iemand anders zou gaan die spreekt.

Er zijn ook duidelijk grenservaringen. Sommige mensen horen hun eigen gedachten luid uitspreken. Soms herhalen die uitgesproken gedachten almaar. Bij een dergelijke ervaring gaat het dus om de eigen gedachten, maar het verschilt van een gewone gedachte doordat het luid uitgesproken hoorbaar is. Een andere ervaring is dat dwanggedachten soms ineens hoorbaar zijn als een stem. Na verloop van tijd kunnen het dan weer dwanggedachten worden. Dwanggedachten zijn opdringerige gedachten, die onvrijwillig optreden en die ongewenst zijn omdat ze bijvoorbeeld sterk agressief of seksueel zijn. Degene die de dwanggedachten heeft wil graag dat zij stoppen en probeert van alles om de gedachten weg te krijgen, maar slaagt daar meestal niet in. Het is zelfs zo dat hoe meer u probeert een gedachte te onderdrukken, des te meer deze gedachte weer in u opkomt. Het is even vergeefs als een bal onder water te duwen. In deze aspecten zijn dwanggedachten en stemmen gelijk. Het verschil is dat een dwanggedachte een eigen gedachte is en een stem wel gevormd wordt door de hersenen, zonder dat het een eigen gedachte is. Beide zijn overheersend opdringerig en controle erover is (bijna) niet mogelijk. Misschien zal toekomstig onderzoek uitwijzen dat het horen van stemmen een vorm van dwanggedachten is plus een haperende etikettering waarbij 'van binnen' en 'van buiten' verwisseld worden. De inhoud van de stem komt uit een duister hoekje van de hersenen en komt door een falend filtermechanisme ten onrechte in het bewustzijn terecht.

### *Pessimisme (negatieve verwachtingstendens)*

Pessimisten vrezen altijd een slechte afloop, terwijl optimisten altijd hopen op een goede afloop. Beiden hebben vaak ongelijk. De pessimist is dan blij verrast en de optimist teleurgesteld. In dat opzicht lijkt het erop dat optimisten vaker een negatieve ervaring hebben dan pessimisten. Dat is echter niet het geval. Pessimisten ondernemen minder en hebben daardoor minder vaak succes dan optimisten die overal aan beginnen. Extreem pessimisme lijkt ook zichzelf waar te maken. Wie niets verwacht, doet niets en oogst uiteindelijk niets. Pessimisme kan een familietrekje zijn, maar meestal is het aangeleerd. Op grond van eerdere teleurstellende ervaringen, heeft de pessimist besloten er in de toekomst niet veel meer van te verwachten en onderneemt hij niet veel meer. Hij denkt daarmee teleurstellingen te voorkomen, maar hij voorkomt vooral actieve deelname aan zijn eigen leven.

Pessimisme is dus eigenlijk een interpretatietendens gebaseerd op eerdere teleurstellingen. We hebben al ervaren dat interpretatie een belangrijke rol speelt bij het ontwikkelen van problemen. Interpretatie gaat verder dan de feiten. Feiten zijn waarneembare gebeurtenissen; je kunt ze filmen, op de band opnemen, meten met een thermometer. Een voorbeeld is een man in de regen met een lange jas. Taal kan een feit verwoorden. Bijvoorbeeld de uitspraak: 'Die man staat in de regen met een lange jas'. Taal kan ook een interpretatie verwoorden: 'Die man die daar alleen in de regen staat is in de steek gelaten door zijn vriendin'. Een interpretatie gaat verder dan het feit. Het is een veronderstelling over een feit. Over feiten is meestal geen discussie. Interpretaties kunnen juist zijn of onjuist of zelfs een beetje juist en een beetje onjuist. De interpretatie 'in de steek gelaten zijn' is een typisch voorbeeld van een pessimistische interpretatie. Misschien is het wel zo dat de man van regen houdt en is hij juist om die reden gaan wandelen. Nog een andere interpretatie is dat hij juist staat te wachten op de komst van zijn vriendin om dan samen iets leuks te gaan doen. We zien dat over feiten niet te twisten valt, maar wel over de interpretatie ervan. Zolang we ons bewust zijn van onze interpretaties, beseffen we ook dat er andere mogelijkheden zijn.

Als u een pessimist bent, is het beter dat te beseffen. U doet als pessimist te negatief over uzelf, over andere mensen en over het leven in het algemeen. De kans dat u somber en cynisch wordt is niet ondenkbaar. Op die manier komt u ontevreden en onvervuld bij uw stervensuur. Onnodig.

We gaan een oefening doen met pessimistische interpretaties. In de komende week noteert u voordat u gaat slapen in Tabel 5 één of meer feiten die u die dag heeft waargenomen, gevolgd door een pessimistische en een optimistische interpretatie. We zullen nu de eerste rij invullen om de oefening onder de knie te krijgen.

Tabel 5: Pessimistische en optimistische interpretaties

Feit zoals waargenomen	Pessimistische interpretatie	Optimistische interpretatie

## Redeneertendensen

### *Springen naar conclusies*

Springen naar conclusies is een veelvoorkomend probleem. Bijna alle conflicten tussen mensen en landen zijn deels terug te voeren op springen naar conclusies. Ook veel angststoornissen zijn gebaseerd op te gehaaste conclusies die daarna als feit aangenomen worden. Er spelen dus twee zaken: het trekken van conclusies op grond van erg weinig informatie en de interpretatie opvatten als een feitelijke weergave van de werkelijkheid.

Een belangrijke reden voor het springen naar conclusies is weer de evolutie. Het is een evolutionair voordeel als een organisme in staat is snel een oordeel te vormen over veiligheid of juist gevaar. Bij gevaar is het vaak een voordeel om snel te vluchten of snel de aanval te kiezen. Bij gevaar is het veel minder succesvol om te gaan zitten en te denken: 'Eens even zien, wat weet ik van de situatie, wat pleit ervoor dat dit een gevaarlijk situatie is, wat pleit ervoor dat dit een ongevaarlijke situatie is, hm...'. Als er echt gevaar dreigt, dan is deze denker al omgekomen voordat hij een conclusie heeft bereikt.

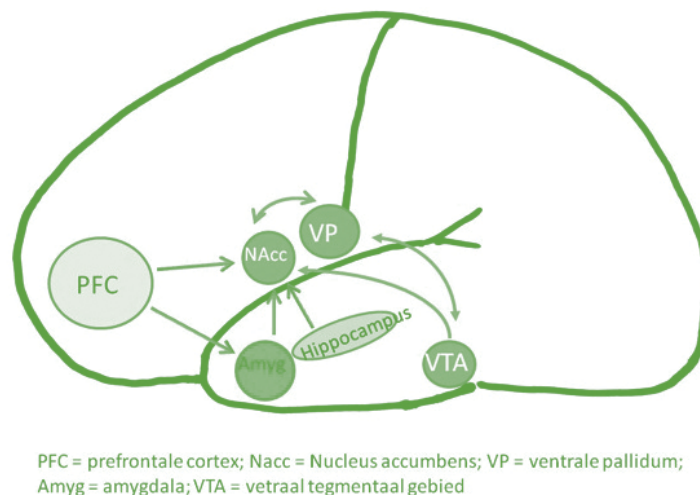
Het nadeel van springen naar conclusies is dat er veel fouten gemaakt worden. Een voorbeeld van springen naar conclusies die tot veel fouten leidt, maar een evolutionair voordeel is omdat de overleving er wel degelijk mee gediend is, is de kikvors. Een kikvors vormt een lekker hapje voor ooievaars en reigers. Als de kikvors op de kant van de sloot van wat zonlicht zit te genieten, zijn de bolle ogen altijd vroom op de hemel gericht. Een uitgestorven kikvors variant probeerde vriend van vijand te onderscheiden. Bij een reiger of een ooievaar die overvliegt zou hij in de sloot duiken. Bij mussen, spreeuwen, roodborstjes, vinken, enzovoorts zou hij blijven zitten. U begrijpt deze kikvors is uitgestorven omdat hij te vaak een jonge reiger voor een dikke mus aanzag en werd verschalkt. De huidige levende kikvors doet niet aan nadenken. Hij besluit gewoon bij elke overvliegende vogel in de sloot te springen, naar de bodem te zwemmen en daar een half uur zijn adem in te houden. Een onfeilbare strategie, die wij ook bij achterdochtige mensen terug zien. Engelsen noemen deze strategie 'better safe than sorry'. Het voordeel is overleven. Het nadeel is dat de kikvors een groot deel van zijn leven helemaal alleen ten onrechte kletsnat doorbrengt op de donkere bodem van de sloot.

Mensen kunnen nog steeds reageren zoals kikvorsen. Bij gevaar zijn we snel ten koste van de nauwkeurigheid. Daarna komt een ander proces op gang, namelijk een tweede bewuste beoordeling. Het eerste proces verloopt snel en zonder nadenken. Het signaal gaat direct van de oogkas naar het herkenningcentrum (wat is het?) het emotiecentrum (pas op gevaar!) en naar het bewegingscentrum (wegwezen). Tussen waarnemen en reageren, gaat ongeveer een halve seconde voorbij. Als iemand bijvoorbeeld een groot insect in uw schoot gooit, springt u binnen milliseconden op, slaakt een gil en

springt naar achteren. Uw hartslag is omhoog geschoten, u zweet en hijgt, uw spieren zijn gespannen en gereed voor verdere actie.

Dan komt een tweede langzame en bewuste beoordeling van de situatie op gang. U kijkt nog eens goed naar het insect en ziet dat het bewegingsloos is. U kijkt goed en ziet dat het een plastic speelgoed insect is. Dat is een geruststelling. Uw bewuste beoordelingscentrum geeft een bericht door naar het emotiecentrum dat het vals alarm was. Het emotiecentrum gaat terug en verlaagt de hartslag, stopt met de zweetklieren te stimuleren en de ademhaling gaat na een diepe zucht weer terug naar normaal. Voor de geïnteresseerde staat in Afbeelding 3 dit proces nog eens in meer wetenschappelijk en technische begrippen weergegeven.

Afbeelding 3: Het schakelen tussen snel en emotioneel reageren en bewust en overwogen reageren



*In de hersenen is de hippocampus het herkenningscentrum en de amygdala (Amyg) is het emotiecentrum. De prefrontale cortex (PFC) is het bewuste beoordelingscentrum. Bij een achterdochtig persoon met een sterke selectieve aandacht voor gevaar is er sprake van overactiviteit in het emotiecentrum (Amygdala) en onder activatie in het bewuste beoordelingscentrum (PFC). Het systeem zit als het ware op slot. De persoon blijft reageren met sterk emotionele reacties, ook als die niet helemaal nodig zijn in de situatie. Hij blijft 'in de groef hangen'. Ook de hippocampus zit op slot; er is geen evaluatie van de reacties en nieuw leren kan niet optreden. Deze staat van paniekerige verhoogde oplettendheid kan uitgeschakeld worden door ritmische signalen van de dopamine cellen in de ventraal tegmentale area (VTA). Als dan de nucleus accumbens (NAcc) geactiveerd wordt, neemt activiteit in de Ventrale Pallidus (VP) af en neemt activiteit in de PFC toe. Op dat moment kan er weer een bewuste herbeoordeling plaatsvinden en kan de PFC in samenwerking met de NAcc het slot van de Amygdala en hippocampus halen. Er ontstaat weer gemoedsrust en nieuw leren kan plaatsvinden.*

Het komt er dus op neer dat de hoge angst die bij achterdocht en selectieve aandacht voor bedreiging optreedt, ertoe leidt dat mensen snel en stereotiep blijven reageren en er geen nieuw leren meer optreedt. Om uit deze cyclus te komen, moet de angstige

persoon er toe gezet worden door middel van vragen en het stimuleren van nadenken om tot tweede en derde gedachtes over de voorvallen te komen. Hulp bestaat uit het opnieuw beseffen dat een interpretatie nog geen feit is en dat er andere interpretaties kunnen bestaan voor dezelfde voorvallen.

Het springen naar conclusies is dus geen stoornis, maar kan de overleving dienen. Het gaat echter fout als er geen bewuste herbeoordelingen meer optreden. Om problemen te voorkomen is het dus belangrijk om:

- 1) de feiten te onderscheiden van interpretaties
- 2) altijd twee of meer interpretaties te bedenken bij een feit
- 3) niet te handelen op basis van een interpretatie voordat deze besproken is met anderen

We gaan daar een oefening mee doen. Gebruik hiervoor onderstaande Tabel 6. Bedenk een buitengewone ervaring die u onlangs ervaren heeft. Beschrijf deze feitelijk. Beschrijf uw interpretatie ervan. Bedenk twee andere interpretaties en bespreek deze met een goede vriend, kennis of familielid van u.



Tabel 6: Het voorkomen van vergissingen door bewuste herbeoordeling

Buitengewone ervaring in de afgelopen periode. Beschrijf dit feitelijk.
Interpretatie van de ervaring zoals u die maakte toen het gebeurde.
Alternatieve interpretatie 1.
Alternatieve interpretatie 2.
Uitkomsten van de bespreking met een ander. Hoe denkt en voelt u nu over de buitengewone ervaring?

*Zaken zijn waar, omdat ik weet/voel dat ze waar zijn (dogmatisme)*

Overtuigingen kunnen zo sterk worden, dat zij voor waar worden aangenomen. Een interpretatie wordt dan tot feit verheven. Als er iets gebeurt dat niet klopt met uw idee van hoe het in elkaar zit, legt u dit gewoon naast u neer en verandert u uw idee niet. De boodschapper van onwenselijke berichten is al vaker in de geschiedenis gewoon vermoord.

Het voordeel van deze houding is, dat we niet meegaan met de waan van de dag. We zijn standvastig. Zo kunnen politieke ideologieën en religies lang blijven bestaan, ondanks het feit dat de wereld almaar verandert.

Een nadeel van deze standvastigheid is dat het dogmatisch kan worden: we kunnen niet meer luisteren, laat staan leren, van mensen die er een andere mening op na houden. Een akelig voorbeeld van dogmatisme is de verstoting uit de kerk van zogenaamde ketters door een geloofsgemeenschap.

Iemand die sterk dogmatisch is, is niet langer geïnteresseerd in wat anderen denken van zaken. Hij heeft immers de waarheid in pacht. Wie niet zo denkt als hij, is een dwaas. De manier waarop dogmatische mensen om met andere denkbeelden omgaan, is om deze terzijde te leggen zonder erover te denken en medelijden en in het ergste geval minachting te voelen voor al die domme andere mensen.

Gelukkig zijn er maar heel erg weinig mensen erg dogmatisch. Het komt veel vaker voor dat mensen geneigd zijn hun opvattingen te behouden. Dat kan door vooral aandacht te besteden aan informatie en gebeurtenissen die de opvatting ondersteunen en minder op zoek te gaan naar informatie die twijfel zaait over de opvatting. Deze tendens komt bij veel mensen voor. Ook hier is het voordeel een zekere stabiliteit van opvattingen, maar het nadeel is dat men ook kan volharden in catastrofale opvattingen. Onderstaand zullen we deze zogenaamde confirmatietendens bespreken.

De confirmatietendens past strijdige informatie in de bestaande opvatting.

“

Een jongetje was jarenlang diep overtuigd dat hij een lijk was, hij geraakte niet verlost van dat idee. Hij komt bij de dokter en legt zijn probleem uit. De dokter vraagt aan het jongetje of een lijk kan bloeden. “Nee,” zei het jongetje, waarop de dokter in zijn vinger sneed en hij begon te bloeden. Het jongetje zei: “Zie je wel, lijken bloeden toch”.

Etienne Vermeersch

”

### *Zie-je-wel redeneren (confirmatietendens)*

Mensen zijn allemaal geneigd om meer te letten op bewijzen vóór hun opvattingen dan op bewijzen tégen hun opvattingen. Als onzekerheid of angst toeneemt, dan wordt deze tendens sterker. Een voorbeeld is een collega op het werk van Klaas. Klaas heeft hem gevraagd om tijdens zijn vakantie zijn post te openen en de spoedpost alvast af te handelen. Als Klaas terugkomt van veertien dagen vakantie blijkt al zijn post er nog te liggen. Als Klaas er naar informeert, kijkt zijn collega hem wat uit de hoogte aan en zegt dat hij geen tijd heeft gehad. Klaas denkt: 'Hij heeft vast een hekel aan me'. Een week later tijdens een werkbespreking is die collega tegen een voorstel van Klaas. Echt een goede reden geeft hij niet. Hij vindt het gewoon geen goed idee. Klaas denkt: 'Nou doet hij al weer zo naar tegen me. Hij heeft een hekel aan me'. De dag erna passeert de collega op de trap. De collega kijkt naar de treden en groet Klaas niet. Klaas denkt: 'Zie je wel. Ik weet het zeker. Hij heeft een hekel aan me'. Het kan best zijn dat de collega een hekel heeft aan Klaas, maar er zou ook een andere verklaring kunnen zijn. Bijvoorbeeld dat hij echt geen tijd had, omdat andere collega's ook op vakantie waren; het inderdaad niet zo'n goed idee was van Klaas; en dat hij in gedachten was op de trap en Klaas niet opmerkte. Nu Klaas min of meer besloten heeft dat de collega gewoon een onaardige man is die een hekel heeft aan Klaas, zal hij vooral op de bevestiging van dit idee gaan letten en veel minder op het tegendeel. In het ergste geval zal een aardige daad van de collega, zoals wanneer hij Klaas feliciteert met zijn verjaardag en als eerste begint met zingen, met enig wantrouwen ontvangen worden. 'Wat doet die ineens aardig. Wil hij iets van me gedaan krijgen?'.

Het is bij opvattingen die tot negatieve gevoelens leiden of tot het vermijden van personen of plaatsen, altijd verstandig om die opvattingen kritisch te bezien. U moet proberen voor de voorvallen ook andere interpretaties te zoeken. Daarnaast helpt het ook te zoeken naar voorvallen en gebeurtenissen die de opvatting tegenspreken.

Voor de volgende oefening moet u denken aan een persoon in uw omgeving waarvan u denkt dat hij of zij een hekel aan u hebt. U moet tot die conclusie gekomen zijn naar aanleiding van een aantal voorvallen met die persoon. Het kan een familielid, buur, collega of iemand anders zijn. Het gaat niet om iemand met wie u openlijk ruzie hebt, maar gewoon om iemand waarvan u bent gaan denken dat hij of zij een hekel aan u heeft. Gebruik hiervoor Tabel 7. Nadat u de naam genoteerd heeft, vult u in de tweede rij in wat er gebeurd was toen u voor het eerst merkte dat de ander misschien een hekel aan u hebt. In de derde rij vult u het voorval in toen u dacht: 'Zie je wel, nu weet ik het zeker: hij of zij heeft een hekel aan me'. In de vierde en vijfde rij beschrijft u denkbare andere verklaringen voor het gedrag van de ander. In de zesde rij bedenkt u en schrijft u op wat er zou moeten gebeuren om uw opvatting over de ander te wijzigen in een meer vriendelijke opvatting.

Tabel 7: Van bevestigingstendens zoeken naar tegenbewijs

<p>Wat is de naam van de persoon waarvan u denkt dat hij/zij een hekel aan u heeft?</p>	
<p>Beschrijf kort het voorval toen u voor het eerst merkte dat de persoon een hekel aan u heeft</p>	
<p>Beschrijf kort het voorval waarbij u dacht: 'Zie je wel! Het is zo'.</p>	
<p>Beschrijf een andere interpretatie van het eerste voorval</p>	
<p>Beschrijf een andere interpretatie van het Zie-je-wel voorval</p>	
<p>Wat zou er moeten gebeuren om je oordeel over de persoon te wijzigen?</p>	

*Er moet wel een dreiging zijn, want ik voel me bang (emotioneel redeneren)*

Als iemand u zegt dat hij u nog wel een keer te grazen zal nemen, dan is dat beangstigend. Als er een dreigende situatie bestaat, dan voelen we ons bang. Het omgekeerde is niet zomaar waar. Als u zich somber voelt, dan is het nog niet waar dat u een rot leven hebt. Als u zich in een nieuwe omgeving onbehaaglijk voelt, dan is het nog niet zo dat er een bedreiging is. Toch redeneren mensen wel vaak zo. Zij merken een bepaalde stemming aan zichzelf en gaan dan op zoek naar de reden ervan. Als die gezocht wordt in een in de buitenwereld aanwezige omstandigheid of persoon dan spreken we van 'emotioneel redeneren'.

Bij emotioneel redeneren, denkt u dat uw gevoelens door feiten veroorzaakt worden. Maar gevoelens worden niet zo zeer door feiten als wel door interpretaties veroorzaakt. We worden alleen van onze eigen interpretaties bang en niet zo zeer van de feiten. We moeten ons dus niet in eerste instantie afvragen wat er in de omgeving ons bang maakt, maar ons eerst afvragen welke gedachten we hebben op het moment dat we bang worden. Mensen zijn bang in het donker, niet omdat er spoken zijn, maar omdat zij denken dat er spoken zijn. Kleine geluiden in huis zijn dan niet meer zo maar wat geluiden uit verwarmingspijpen of de poes op de trap, maar die geluiden worden gemaakt door de spoken die in huis aanwezig zijn. Met die gedachte neemt de angst nog meer toe en angst kan dan zelfs eindigen in paniek. In Tabel 8 wordt zichtbaar dat de feiten allemaal onschuldig zijn en op zich niet hoeven te leiden tot angstige gevoelens. Het zijn de interpretaties van de feiten die zorgen voor een paniekaanval.

Tabel 8: Niet de feiten, maar onze interpretatie maken ons bang

Feit	Interpretatie	Gevoelsreactie
Het is donker in huis	Er zijn vast spoken	Angst
Getik in de afkoelende verwarmingspijp	Ik hoor ze kloppen. Het zijn klopgeesten	Extreme angst
Poes loopt de trap af	Daar komen ze van de zolder af het huis in; ze zoeken mij	Paniek

Ook buitengewone ervaringen kunnen door hun interpretatie beangstigend worden. In de volgende oefening gebruiken we Tabel 9. U beschrijft buitengewone ervaringen zoals u die in de afgelopen maanden meegemaakt hebt in de eerste kolom. Het kunnen gebeurtenissen zijn, stemmen, visioenen, vreemde gewaarwordingen aan uw lichaam, gebeurtenissen met een buitengewoon mysterieuze, betekenisvolle sfeer, enzovoorts.

In de tweede kolom beschrijft u uw interpretatie van de buitengewone ervaringen en in de derde kolom uw gevoelsreacties.

Tabel 9: Interpreteren van buitengewone ervaringen en de gevoelens daarbij

Buitengewone ervaring	Interpretatie	Gevoelsreactie

*Teveel oorzaken zien; toeval bestaat niet meer (covariatietendens)*

Toeval lijkt soms helemaal niet meer toevallig te zijn. Je vriendin zegt dat je teveel blowt en dat ze je in de gaten gaat houden wat je cannabisconsumptie betreft. Je baas is ontevreden over je werk en zegt dat hij je nauwkeuriger zal volgen en beoordelen. Na een harde wedstrijd zegt een tegenspeler in de kleedkamer dat hij je nog wel eens zal weten te vinden. In het winkelcentrum hangen camera's. Als je voorbij loopt draaien ze met je mee. In de krant lees je dat alle e-mail bij @gmail.com in de bestanden van de Amerikaanse geheime dienst wordt opgeslagen. Op straat springt een zwerver op en die begint luidkeels te schreeuwen: 'Ik weet heus wel wie je bent, ik weet alles van je, vuile viespeuk!'. Je denkt: '....Houden ze me in de gaten of zo??..'

In de afgelopen jaren schrijven we alle uitzonderlijke weer toe aan het broeikas-effect. Dat is de oorzaak van stormen, droogtes en orkanen. Tien jaar daarvoor in 1997-1998 schreven we alle bijzondere weersvarianten toe aan El Niño. Dit is een warme Golfstroom die elke tien tot 15 jaar voor de kust van Peru verschijnt. In de jaren zestig van de vorige eeuw verwachtten we nog geen broeikas, maar naderde er een kleine ijstijd! Het is echt waar. Als het regende, stormde of waaide, zei de weerman op de televisie dat de nieuwe ijstijd er aan kwam. Alle mensen zijn geneigd zaken die ongeveer gelijktijdig met elkaar optreden, te verbinden en een oorzakelijk verband te veronderstellen.

Iemand die op de vlucht is voor zijn belagers, hoort een flard van het volkslied op de radio. Is dat een signaal dat hij toch veilig is? In de verte hoort hij een sirene. Ze zijn hem op het spoor. Hij gaat gauw naar binnen en belt een vriend voor een onderduikadres. Terwijl hij telefoneert hoort hij vreemde kraken. Ze luisteren hem af denkt hij. Hij hangt vlug op en rent naar buiten, voordat ze hem getraceerd hebben. Er komt een straaljager over. Zou die foto's van hem maken? Nu hebben ze hem gezien. Het gaat verkeerd aflopen! Hij gooit zijn jas in de sloot. Misschien zit er wel een 'tracking device' in!

Je concentreert je op de dobbelstenen en zegt zachtjes tegen je zelf: 'Een zes, een zes, een zes'. Je gooit en ja hoor een zes. Je kunt het!

In de tram kom je langs een groot bord met daarop: 'De Marine heeft een toekomst voor je'. Je leest verder in je krant en dan lees je dat op de hoek van de Karel Doormanlaan een tentoonstelling geopend wordt over de Verenigd Oost-Indische Compagnie. Een oude man neuriet een liedje van de basisschool: 'Piet Hein, Piet Hein zijn naam is klein, zijn daden benne groot, zijn daden benne groot. Die heeft gewonnen de Zilvervloot!'. Is dit toeval of is er meer aan de hand?

In de middeleeuwen wist men zeker dat de builenpest een gevolg was van kwalijke dampen. In Engeland trokken grote groepen mensen tijdens de pest de stad uit en de bergen in. Niemand werd daar ziek. De lucht was er gezond. Dat verband was zo zeker. Er moest wel een oorzakelijk verband zijn. Later bleek de pest een gevolg van besmet water. In de bergen waren beken en geen besmette bronnen. De kwaliteit van de lucht had er achteraf helemaal niets mee te maken.

In de negentiende eeuw kwam strottenhoofdanker heel veel voor bij rokers. Er moest wel een oorzakelijk verband zijn. De rook was immers het heetste en het meest vol gevaarlijke stoffen op het moment dat het langs het strottenhoofd kwam. Daarna spreidde het zich uit over de longinhoud. Omdat de longen een oppervlakte hebben van een half voetbalveld is de rook daar heel erg verdund en koelt snel af. De strottenhoofdanker is in de loop van de twintigste eeuw vanzelf heel erg verminderd in voorkomen. Nu is het verband tussen roken en longkanker veel duidelijker aanwezig. We weten niet waarom deze verschuiving heeft plaatsgevonden.

Toeval lijkt soms geen toeval. Toch als je zes keer met een dobbelsteen gooit is de serie 6-6-6-6-6 even waarschijnlijk als de serie 3-4-1-3-2-5. De eerste serie lijkt geen toeval te zijn, maar is dat toch. Na elke worp is de kans op een zes of vijf of twee of vier steeds  $1/6^{\text{de}}$ .

De kans na zes keer rood op de roulettetafel is steeds weer 48,6% rood en 48,6% zwart en 2,8% nul (groen) onafhankelijk van de uitkomsten van daarvoor.

Mensen zijn slecht in het begrijpen van kansen. Veel persoonlijke ellende komt door het overschatten van kansen (neerstorten met een vliegtuig op vakantie) en het onderschatten van kansen (hart- en vaatziekten en longkanker door roken). Veel mensen verwarren gelijktijdigheid met oorzakelijkheid. Bovenstaande voorbeelden zijn daar een illustratie van.

Het motto is: Als zaken gelijktijdig optreden kan er sprake zijn van oorzakelijkheid, maar meestal gaat het om toeval.

### Samenvatting cognitieve tendensen

Mensen zijn bijzondere wezens omdat zij kunnen nadenken over zichzelf en over de zaken om zich heen. Mensen zijn in staat geweest problemen op te lossen door middel van nadenken, de ontwikkeling van technieken, en de houding dat geen zee te hoog gaat. Toch brengt ons verstand ons ook in de problemen. Op een aantal punten schiet in het dagelijks leven ons verstand te kort, ook omdat er steeds emoties zijn. We zijn zonder meer slecht in het beoordelen van heel grote getallen en heel kleine getallen. Het schatten van kansen doen we ronduit slecht. Daardoor overschatten we gevaar de ene keer en onderschatten we de nare gevolgen van ons gedrag op andere momenten.

Als we bevreesd worden dan gaan we door selectieve aandacht steeds meer datgene zien waarvoor we vrezen. Door de vermeende bron van gevaar te vermijden, kunnen we er niet meer achter komen dat onze interpretaties onjuist waren. We hebben de neiging onze interpretaties en conclusies als waar en als feiten te zien. We keren ons af van mensen die ons door tegenspreken op andere gedachten proberen te brengen.



Op grond van veel te weinig informatie springen we naar conclusies en daarna zoeken we alleen nog maar bewijs van ons eigen gelijk. We zien oorzakelijkheid in toevalligheden en misschien wel bewuste kwade opzet van anderen.

Buitengewone ervaringen zijn buitengewoon, omdat niet iedereen ze kent. Het is daarom lastig om ze met anderen te bespreken. De ander loochent al snel het bestaan ervan en zegt dat je het je verbeeldt. Dat is niet zo. De ervaringen zijn echte ervaringen. Zij ontstaan door lichte ontregelingen in onze hersenen. Bij veel mensen verdwijnen ze weer na verloop van tijd; bij anderen blijven ze optreden maar niet op een overheersende manier. Het grote gevaar is te denken dat andere mensen of intelligente wezens er bij betrokken zijn. Er zit een zeker systeem in en dat doet vermoeden dat er over gedacht is. Het overkomt je onvrijwillig en je hebt er bijna geen controle over. Dat doet denken aan de betrokkenheid van anderen. Hoewel deze verklaringen erg voor de hand liggen, zijn ze toch onjuist. We weten hoe de hersenen regelmatig te kort schieten om de werkelijkheid te begrijpen en we weten hoe dit soort buitengewone ervaringen tot stand kunnen komen. Het juiste begrijpen ervan, het rustig blijven en niet bang of boos worden op de verschijnselen is van groot belang. De ontregeling van dopamine is verantwoordelijk is voor deze buitengewone ervaringen. Het is niet nodig of gewenst dat u medicijnen gaat gebruiken. Beter kunt u leren na te denken over uw stijl van denken. Dan kunt u zichzelf corrigeren en interpretaties relativeren door ze te voorzien van een aantal alternatieve interpretaties.

Uiteindelijk is de werkelijkheid iets dat we met zijn allen overeenkomen. Wie niet de gedeelde werkelijkheid omarmt, is eenzaam en wordt gemeden. Om die reden is het een goede zaak om interpretaties van de buitengewone ervaringen te delen met anderen en ze te toetsen. Als dat niet lukt met vrienden en familie, dan met een professioneel hulpverlener. In het midden van de stroom van opvattingen van mensen in uw omgeving bent u veilig.

### Als buitengewone ervaringen opdringend en overheersend worden

In het voorgaande is besproken hoe buitengewone ervaringen het gevolg zijn van dopamine die vrijkomt in onze hersenen op onverwachte momenten en hoe waarnemingstendensen, geheugentendensen en redeneertendensen daar een rol bij kunnen spelen. Wat nu te doen als de buitengewone ervaringen te vaak terug keren, teveel angst oproepen en te overheersend in ons bestaan komen?

*Als vervreemdende ervaringen steeds vaker voorkomen en angstaanjagend worden*

Depersonalisatie is het gevoel dat je jezelf kwijt lijkt te zijn. Dit gaat vaak gepaard met derealisatie. Dit is het gevoel dat de werkelijkheid niet echt lijkt te zijn. Het is alsof je in een droom bent of dat je de wereld van achter glas bekijkt. Dit soort belevingen komt veel voor onder de bevolking. Schattingen lopen erg uiteen en zijn dat 34 tot 70 procent van de bevolking wel eens dit soort ervaringen heeft tijdens het leven. Elk jaar heeft ongeveer 23 procent van de bevolking last van depersonalisatie en derealisatie. Het verschijnsel is dus van tamelijk onschuldige aard. Het komt vaker voor bij mensen die in hun jeugd getraumatiseerd zijn en bij mensen met angst, paniekstoornis of depressie. Ook langdurige stress met vermoeidheid en intoxicatie met alcohol of drugs kunnen depersonalisatie en derealisatieverschijnselen oproepen.

Zo lang mensen dit toeschrijven aan de omstandigheden en het verschijnsel uitzitten, blijft het een beperkt probleem. Het gaat mis als de depersonalisatie- of derealisatieverschijnselen op een dramatische wijze geïnterpreteerd worden. Bijvoorbeeld als een teken van naderende gekte, of als een voorbode van het verlies van controle, of de gedachte dat je helemaal zal oplossen en uit elkaar vallen of onzichtbaar te worden, of als symptoom van een ernstige hersenaandoening.

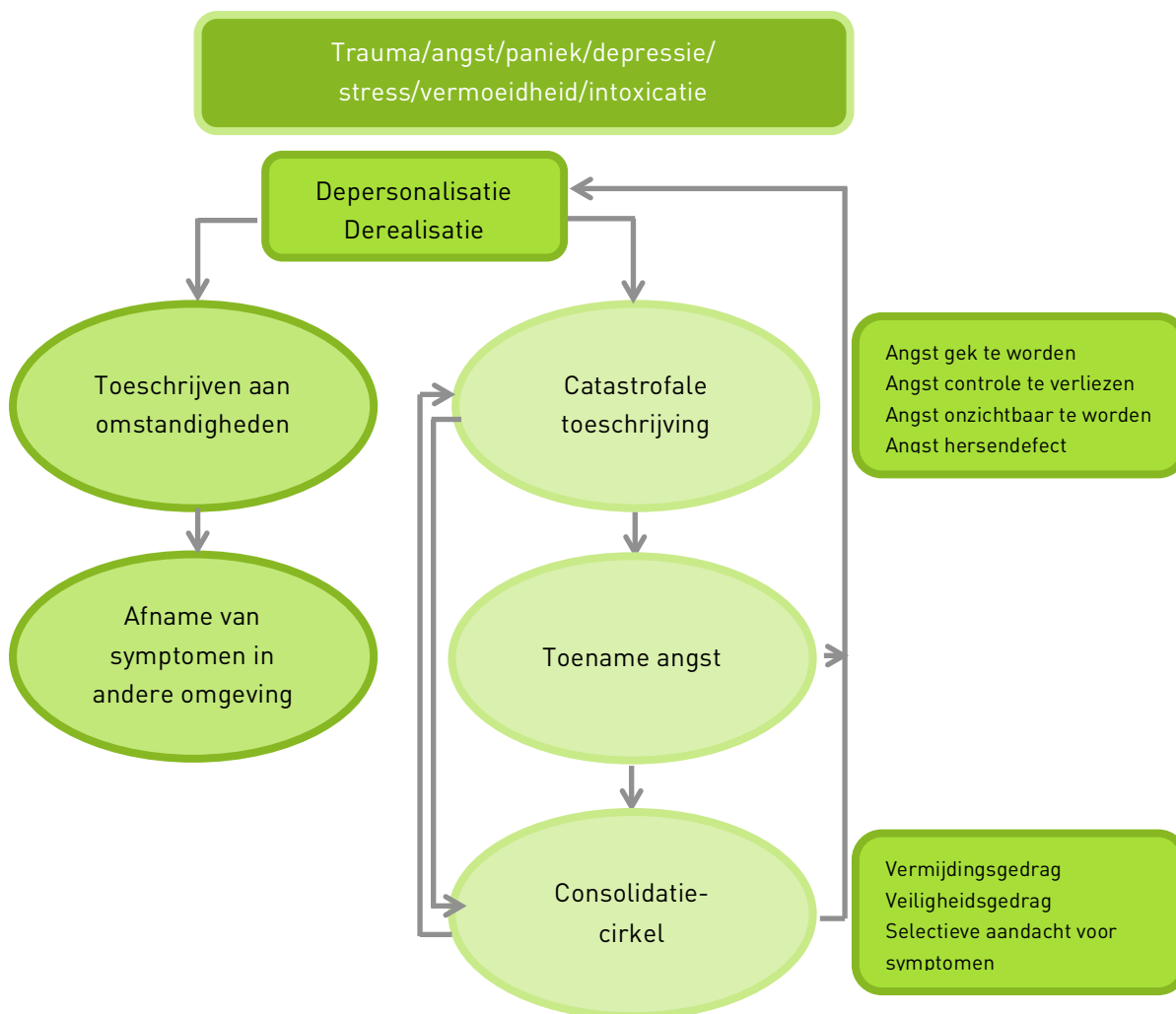
Op dat moment neemt de angst toe. Vreemd genoeg zien we bij depersonalisatie geen toename van activiteit in het autonome zenuwstelsel. Dit is het deel van het zenuwstelsel dat hartslag, spierdoorbloeding, ademhaling, zweetafscheiding, enzovoorts regelt. Bij depersonalisatie is juist sprake van verminderde autonome activiteit en dat gaat samen met het verlies van betrokkenheid bij het zelf en de wereld om u heen.

Deze toename van angst gaat vaak weer gepaard met mechanismen die de angst bestendigen. Op langere termijn wordt de angst steeds sterker en de depersonalisatiegevoelens komen dan steeds vaker voor. Door bepaalde situaties te vermijden waarin depersonalisatiegevoelens zijn opgetreden komen werk, school, vriendenkring en gezinsrelaties in het gedrang. Daarnaast leidt vermijding van personen en plaatsen tot het voorkómen van nieuw leren. De persoon kan niet meer meemaken dat hij bijvoorbeeld geen depersonalisatie beleeft als hij opnieuw in de situatie komt waar hij eerder gedepersonaliseerd is. Verder treedt er selectieve aandacht op voor milde voortekenen van een

depersonalisatie. Door de hele dag hier gespannen op te letten, zijn er veel momenten van lichte paniek die een nieuwe episode van depersonalisatie kunnen losmaken. De persoon zoekt vaak ook allerlei manieren om zichzelf te 'beveiligen'. Als hij niet kan voorkómen om winkels binnen te gaan, dan zal hij altijd de nooduitgang in de gaten houden, liften en roltrappen vermijden en alleen rustige winkels binnengaan.

Het is dus van belang bij depersonalisatie en derealisatiegevoelens om rustig te blijven en te wachten tot het weer overgaat. Het zijn tamelijk onschuldige belevingen en alleen een catastrofale interpretatie, namelijk dat het ernstig is, zal leiden tot meer angst en meer depersonalisatie en derealisatiegevoelens. In Afbeelding 4 is het cognitief model van depersonalisatie en derealisatie weergegeven.

Afbeelding Error! No text of specified style in document.: Cognitief model van



depersonalisatie en derealisatie

Hunter et al., 2003

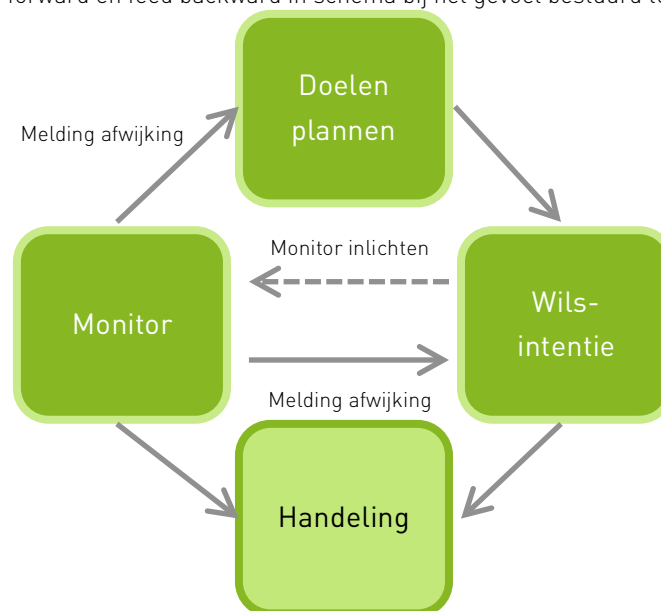
***Als gedachten en gedrag steeds vaker beïnvloed lijken***

Soms lijkt het alsof uw hand uit zichzelf iets doet, zonder dat u hem stuurt. Het is dan niet zo dat de controle over uw hand verloren is gegaan. Als u een band van uw fiets plakt, gaat de hand heus niet ineens piano spelen. Het voelt alleen alsof de handen gestuurd worden door een kracht buiten u zelf om. De controle is niet verloren, maar de beleving van de controle is zoek. Dit kan ook met gedachten gebeuren. We kennen allemaal het verschijnsel dat een onaangename gedachte van agressieve of seksuele aard in onze gedachten komt. Die gedachte onderbreekt de gedachten die we op dat moment hebben en dringt als het ware binnen in het bewustzijn. We willen de ge-

dachte niet denken en we beschouwen de inhoud van die indringende gedachte vaak als niet van onszelf en afkeurenswaardig. Het kan ook gebeuren dat we gedachten krijgen die van buiten lijken te komen: alsof een ander die in ons hoofd heeft geplaatst. Ook hier is de beleving van de controle verstoord. Soms kunnen gedachten geblokkeerd raken, terwijl dat voelt alsof dat door een ander gebeurt. De gedachte daarbij is dan dat die ander je gedachten onttrekt, waardoor je niet kunt denken waarover je wilt denken. Ook kunnen lichamelijke sensaties zoals tintelende armen de indruk geven dat iemand anders elektriciteit op de huid laat voelen of dat emoties zoals blijdschap, verdriet, somberheid in uw gemoed worden gestopt. In al deze gevallen voelen we iets, denken we iets of doen we iets, maar het gevoel is alsof we het niet zelf gedaan hebben. Het besef van controle ontbreekt. Hoe kan dat?

Als we iets doen is er een dubbel stuursysteem. Er is een 'feed forward' systeem dat berekent hoe de beweging uitgevoerd moet worden om bijvoorbeeld een kop thee op te pakken en naar je mond te bewegen. Dit systeem maakt inschattingen van de afstand tot het kopje, bekijkt hoe het oortje zit, berekent waar je onderlip zich bevindt, enzovoorts. Dit systeem ontwerpt de complexe beweging van de arm in een heel snel tempo, zodat de beweging uitgevoerd kan worden. Er is ook een 'feed backward' systeem. Dit systeem vergelijkt de berekende plaats van de hand met de werkelijke plaats van de hand tijdens het maken van de beweging: het is een monitor. Bij de kleinste afwijking van de berekende plaats van de werkelijke plaats wordt er gecorrigeerd. Hierdoor kunnen we inderdaad in een beweging het theekopje pakken, optillen en naar ons mond brengen. In schema ziet het er ongeveer uit zoals in Afbeelding 5.

Afbeelding 5: Feed forward en feed backward in schema bij het gevoel bestuurd te worden



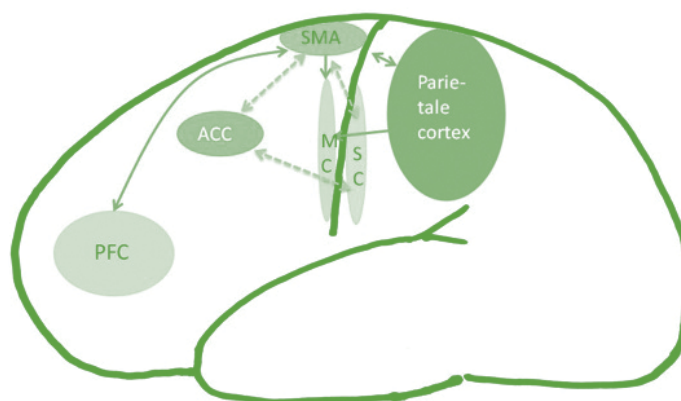
Een doel om te bereiken wordt omgezet in een plan. Dat plan wordt doorgestuurd en wordt omgezet in een programma van handelingen en inschattingen: een wilsintentie. Dit programma wordt uitgevoerd door ons bewegingsapparaat. Tegelijkertijd gaat er een bericht naar de monitor dat het programma uitgevoerd gaat worden. De monitor houdt in de gaten of de beweging goed verloopt en of het doel bereikt wordt. Als de beweging afwijkt van de geplande beweging, geeft de monitor dit door aan het plan-centrum en het wilsintentiecentrum waar het programma bijgesteld wordt.

Bij de buitengewone ervaring bestuurd te worden, gaat er waarschijnlijk iets mis bij het informeren van de monitor. Dan wordt een handeling wel uitgevoerd, maar ontbreekt de wetenschap dat dit stond te gebeuren. Dat wordt beleefd alsof je het niet zelf doet en er dus een ander aan het stuur zit. Dit kan met handelingen gebeuren, met gedachten en ook met gevoelens.

We weten ook ongeveer hoe het in de hersenen gaat. Dit kunt u zien in Afbeelding 6.

Afbeelding 6: Plannen en controleren van handeling door feed forward en feed backward systemen in de hersenen

Feed forward en feed backward systeem bij handelingen



PFC = prefrontale cortex; SMA = supplementaire motor gebied; MC = motor cortex; SC = sensorische cortex; ACC = anterior cingulate cortex

*De plannen en doelen worden gevormd in de voorste hersenen (prefrontale cortex: PFC). In de supplementaire motor gebieden (SMA) wordt het plan omgezet in een serie bewegingen die verfijnd worden in samenwerking met de pariëtale cortex. In dit laatste gebied kunnen we ons zaken goed ruimtelijk voorstellen. De motor cortex (MC) stuurt de spieren aan en de beweging komt op gang. De monitorfunctie wordt gedaan door de sensorische cortex (SC) in samenwerking met de anterior cingulate cortex (ACC). In de sensorische cortex voelen we ons lichaam en de beweging. In de ACC wordt de vergelijking gemaakt tussen plan en uitvoering. Bij afwijkingen wordt dit doorgegeven aan de supplementaire motor cortex en kan het uitvoeringplan bijgesteld worden. (Doet u geen moeite deze benamingen uit het hoofd te leren).*

***Als je bedreigd voelen paranoia wordt***

Het principe dat achterdocht steeds verder doet groeien heet vermijding. Wie een ongeluk met de auto heeft gehad, zal gespannen zijn bij de volgende autorit. Wie doorzet overwint de angst. Wie besluit op het hoogtepunt van de angst terug te keren en uit de auto te gaan, leert zichzelf om auto's te vermijden en zal bij een volgende rit waarschijnlijk al een kloppend hart krijgen op de parkeerplaats. Vermijding maakt mensen steeds angstiger en het vermijden van autorijden wordt steeds sterker. Het gaat zo ook met angst voor honden na een beet. De angst kan overwonnen worden door toch weer het contact met honden op te zoeken en te ervaren dat die honden niet bijten. Wie besluit op afstand te blijven, zal steeds verdergaande veiligheidsmaatregelen nemen. Op het laatst kan zo iemand alleen met een dikke jas, handschoenen en schoenen met stalen neuzen over straat. De persoon zal bij de eerste waarneming van een hond al het hazenpad kiezen en een gebouw invluchten, rechtsomkeert maken of in de aankomende bus te stappen. De wereld is in korte tijd vergeven van de honden die het op het leven van de hondenfobicus gemunt hebben. De persoon met extreme hondenvrees heeft geen leven meer.

Met achterdocht kan het net zo gaan. Paranoia groeit door vermijding. De groep mensen die tegen u zijn, lijkt zich steeds verder uit te breiden met andere verdachte mensen en zo ontstaat een wereld vol gevaar, waarin bijna niemand meer te vertrouwen is. Net als bij andere vrees is het opzoeken van de bron van vrees de beste remedie als blijkt dat de vrees niet terecht was. Bij extreme achterdocht wordt dat niet meer gedurfd. Het opzoeken van je belager kan namelijk ook tot de dood leiden, zo veronderstelt de achterdochtige persoon. Testen wat de belager echt zal doen is dan uitgesloten. Angst en vermijding vormen een draaikolk die steeds harder gaat draaien en degene die er in terecht komt gaat onherroepelijk emotioneel kopje-onder.

***Als stemmen je kwaad of bang weten te maken***

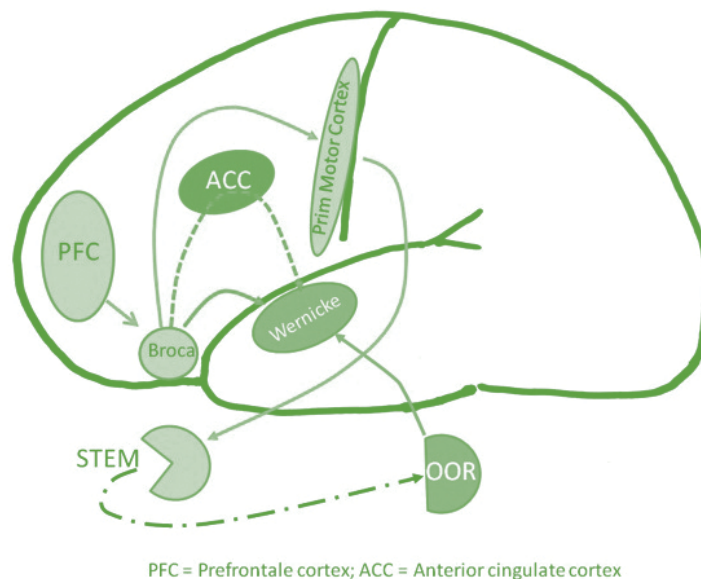
Veel stemmen leven van angst en boosheid van de stemmenhoorder en daarom proberen ze de stemmenhoorder steeds te emotioneren. Hoe werkt dat allemaal? Stemmen zijn taalproducties die uit een donker hoekje van ons brein komen, die niet door ons zelf gedacht zijn. Doordat zij zich bedienen van de stemeigenschappen van een andere persoon en doordat er vaak thema's zijn die de stemmen steeds aanroeren, wordt sterk de indruk gewekt dat het om andere personen gaat. Soms zeggen stemmen kennis te hebben die de stemmenhoorder niet heeft, maar dit blijkt nooit zo te zijn bij een test. Vraag bijvoorbeeld de stem wat de kop van de krant van vandaag (of morgen) is, voordat u die gelezen hebt of naar het nieuws hebt geluisterd. Dat weten ze niet. Stemmen weten wat u zelf weet, maar nooit meer. Als we een scan maken van de hersenen op het moment dat mensen zeggen stemmen te horen, dan zien we dat dezelfde gebieden actief zijn als de gebieden die we gebruiken bij denken en spreken, op één gebied na. Taal komt op twee manieren in onze hersenen binnen.

Taal van buiten komt via ons oor in het luistergebied: het gebied van Wernicke. Dit ligt net achter het oor (zie Afbeelding 7). Als we onze eigen gedachten als innerlijke taal waarnemen komt dit binnen vanaf de prefrontale hersenen (PFC) en het spraakgebied, het gebied van Broca, en komt van daaruit ook in ons gebied van Wernicke. Hoe weet Wernicke nu of de taal via ons oor van buiten komt of van binnen door onszelf gedacht? Dat wordt aan Wernicke verteld door de anterior cingulate cortex (ACC). De eigen gedachten gaan direct van Broca naar Wernicke, maar ook indirect via een monitorcentrum in de anterior cingulate cortex (ACC) die onze eigen gedachten van het etiket voorziet dat het om eigen gedachten en taalproductie gaat. Als het via het oor komt is er niet een dergelijke waarschuwing en beschouwt Broca de taal als afkomstig van buiten. De ACC is minder actief tijdens het hallucineren en zo kan het gebeuren dat gedachten die van binnen komen als stemmen van buiten gehoord worden.

Soms horen mensen hun eigen gedachten hardop en dit laat zich goed verklaren doordat de ACC iets doorlaat zonder het etiket 'van binnen' eraan te hangen. In andere gevallen horen mensen uitspraken die in het geheel niet tot hun eigen gedachten kunnen behoren. Een voorbeeld is de man die hoort dat zijn moeder niet te vertrouwen is, terwijl hij veel van haar houdt en hij zeker weet dat zijn moeder oprecht is. Hoe kan dat dan? Dat kan bij een teveel aan dopamine in de middenhersenen. Dopamine ontregeling leidt tot abnormale 'gating'. Dat wil zeggen dat allerlei vreemde gedachten, vreemde invallen, maar ook toevallige waarnemingen, gevoelens aan de huid enzovoorts, niet gefilterd worden, maar toegang krijgen tot onze bewuste beleving. Er komt dan van alles in de waarneming, wat er niet hoort en het ergste is ook nog dat we er aandacht aan gaan besteden. We zijn gewend dat zaken die toegelaten worden tot het

bewuste ervaren, belangrijk zijn. Het vermoeden bestaat dat slechts een miniem deel van alle informatie die in onze hersenen omgaat, toegelaten wordt voor bewuste verwerking. We weten bijvoorbeeld niet bewust hoe het met de spijsvertering staat, of de hartslag wat omhoog of omlaag moet, in welke volgorde en met welke kracht we spieren moeten aanspannen tijdens het fietsen. Heel veel informatie wordt er uit gefilterd als minder belangrijk en op een niet-bewust niveau afgehandeld.

Afbeelding 7: De routes bij denken, spreken en luisteren



Wie stemmen hoort is dus niet als persoon verantwoordelijk voor wat de stemmen zeggen. Het gaat om een tijdelijke muiterij in de hersenen, waardoor vreemde zaken tot het bewustzijn doordringen. Die stemmen zeggen vaak onaangename dingen die u zelf niet zou denken. Wat de stemmen zeggen is vaak willekeurig en heeft niets met u als persoon te maken. Stemmen ontstaan dus in uw eigen hersenen en niets of niemand heeft daar iets mee te maken. Tegelijkertijd bent niet u degene die zegt wat de stemmen zeggen. Daarvoor staan de stemmen te los van uw eigen persoonlijkheid. Dat is enerzijds een geruststelling. U hebt er namelijk niets mee te maken. Anderzijds is dat bedreigend. Uw persoonlijkheid is niet meer de baas over de bewustzijnsinhouden. Het is dus zaak om de stemmen in te tomen en niet teveel macht en speelruimte te geven. Hoe doet u dat? Het belangrijkste advies is dat u rustig blijft. Stemmen verergeren als u zich meer emotioneert. Het regisseren van uw gedachten door de regisseur (in de ACC) verloopt beter als uw emotiecentrum (in de amygdala) rustig is. Naarmate er meer sprake is van emotie, hebben de controlerende hersendelen in de voorste hersenen en de ACC het moeilijker.

Mensen die een stem horen die hen toespreekt zonder dat er iemand aanwezig is, en dit beschouwen als een vreemd en onbegrepen verschijnsel van psychische aard, maar zich er verder weinig van aantrekken, gaat het over het algemeen goed. Dat geldt vaak ook voor mensen die de stem beschouwen als vriendelijk en helpend zonder dat deze stem vat krijgt op het eigen leven.

Dat is anders bij mensen die gaandeweg tot de conclusie komen dat de stemmen afkomstig zijn van wezens die een grote macht over hen hebben en die kwaad zullen doen als er niet aan hen gehoorzaamd wordt. Die groep stemmenhoorders is de hele



dag door angstig in de weer met hun stemmen, verliest vrienden, werk en school en komt niet zelden zodanig in de problemen dat professionele behandeling noodzakelijk wordt en de stemmen met behulp van medicatie teruggedrongen moeten worden.

Als stemmen hebben postgevat, zijn ze er vaak op uit om te blijven voortbestaan. Dat lukt hen het beste wanneer ze er in slagen de stemmenhoorder bang te maken of boos te maken. Stemmen die namelijk emotie oproepen, verzwakken de controlerende en regulerende invloed van de voorste hersengebieden, waardoor deze stemmen nog meer kans krijgen in het bewustzijn door te dringen. Dit verklaart mogelijk ook waarom stemmen in het begin bij veel stemmenhoorders niet bijzonder onaangenaam zijn. Vaak zeggen mensen dat de stemmen in de loop van de jaren zich meer en meer tegen hen lijken te keren. Meestal 'leren' de stemmen zo in de loop der jaren de zwakke plekken kennen; opmerkingen waarmee ze de stemmenhoorder extra kunnen raken en emotioneren. Door het proces van selectie zoals dat ook in de evolutie geldt, zullen neutrale en vriendelijke stemmen niet toenemen, terwijl onvriendelijk stemmen, dreigende stemmen en kwetsende stemmen via het emotiecentrum de controlerende en regulerende functie van uw persoonlijkheid kunnen verzwakken en zo langer aanwezig kunnen zijn. Zoals regen op de lange duur rivieren uitslijt in de rotsen, zo raken neurale paden in de hersenen steeds meer ingesleten en worden die paden steeds vaker gevolgd. Het is dus van belang dit te voorkomen en om die reden is het belangrijk geen bewuste aandacht aan de stemmen te besteden, te proberen om ons niet te laten emotioneren door de inhoud van de stemmen en zeker niet te gaan handelen op grond van wat de stemmen vertellen of eisen.

### *Als door terugtrekking je wereld steeds kleiner wordt*

Mensen hebben de neiging zich uit sociale contacten terug te trekken bij problemen. Dat gevaar is er ook bij buitengewone ervaringen als die steeds meer aandacht vragen van de persoon en als tegelijkertijd de directe omgeving afwijzend staat tegenover de verklaringen die de persoon geeft aan die buitengewone ervaringen. Op die manier verschuift de tijd die doorgebracht wordt in de buitenwereld naar tijd die doorgebracht wordt in de wereld met vreemde en buitengewone ervaringen. Die ervaringen kunnen zo belangwekkend zijn dat de interesse in school, werk, vrienden en familieleden af kan nemen. Sommige mensen raken helemaal gefascineerd door de ervaringen en geïsoleerd van hun sociale omgeving.

We hebben al eerder gelezen hoe kwetsbaar onze hersenen zijn als het gaat om het begrijpen van de werkelijkheid. Eigenlijk zijn wij voortdurend geneigd tot foutieve conclusies, overhaaste conclusies, zoeken van ons eigen gelijk, het vinden van verbanden waar die niet zijn, enzovoorts. We hebben echt de anderen nodig om ons steeds weer te corrigeren en onze opvattingen te relativieren. In dat opzicht is het eigenlijk zo dat er geen objectieve werkelijkheid bestaat. De werkelijkheid is een sociale constructie. We worden het met elkaar eens wat we als werkelijkheid aannemen en wat niet. Met het voortschrijden van de tijd, de cultuur en de wetenschap ontstaat er in elke

periode een nieuwe kijk op de werkelijkheid. De onveranderlijkheid van het heelal is vervangen door een heelal dat voortdurend verandert en met de snelheid van het licht groter wordt. Kwade dampen als veroorzaker van ziekte zijn vervangen door bacteriën en virussen. Aderlatingen worden niet meer toegepast door medici.

De huidige wetenschappelijke kijk op de werkelijkheid zal verder evolueren. Om er bij te horen en uw doelen te kunnen bereiken, is het noodzakelijk dat u deelneemt in de gangbare opvattingen over de werkelijkheid. In eenzaamheid en afgesloten van het contact met anderen zult u in uw opvattingen steeds verder van de andere mensen komen te staan. Voor gezondheid en geluk is het dus van groot belang om met andere mensen in contact te blijven. Het is een goede zaak om, voordat u na lang nadenken overgaat tot handelen, eerst uw conclusies en voorgenomen handelingen met een ander bespreekt. Eén mens is geneigd tot dwalen, maar een groep mensen kan voldoende relativeren om tot een verstandige afweging te komen.

### Helpende overtuigingen en gewoontes

We eindigen deze handleiding met de belangrijkste veranderingen die u in uw denken moet zien te bereiken.

- 1) Bedenk altijd meer dan één verklaring voor elke buitengewone ervaring. In relativering ligt het controleren van negatieve gevoelens zoals angst, boosheid, paniek, radeloosheid.
- 2) Overleg met anderen over je opvattingen en bedenk dat de meerderheid meestal gelijk heeft. Bespreek en onderhandel met je omgeving wat de mogelijke verklaringen zijn voor wat je overkomt.
- 3) Wees voorzichtig met handelen op grond van je interpretatie. We hebben gezien dat veel interpretaties in feite op drijfzand gebouwd zijn. Handelen op grond van foutieve aannamen kan tot problemen leiden, maar ook tot verstoting door anderen.
- 4) Buitengewone ervaringen zijn ook maar gewone ervaringen. Uiteindelijk zijn de ervaringen veroorzaakt door een ontregeling van de boodschapperstof dopamine in de hersenen. Dat gaat in veel gevallen vanzelf weer over.

Succes bij het onder controle houden van uw negatieve gevoelens en de buitengewone ervaringen!