

Nooit meer Freud. Nooit meer Prozac. De Franse psychiater David Servan-Schreiber weet het zeker: het lichaam kan stress, angst en depressies zelf genezen.

Tijn Toubert

Ode nummer: **88**

*Op 7 november 2006 zal David Servan-Schreiber voor de lezers van Ode een lezing geven over 'Het Instinct om te Helen'. Klik **hier** voor meer informatie.*

'Kijk', zegt David Servan-Schreiber, terwijl hij een blikje sardientjes uit het schap van een Parijse supermarkt trekt, 'op dit blikje staat dat de inhoud "rijk is aan omega-3 vetzuren".' Hij doet twee blikjes in zijn mandje en vervolgt: 'Voordat mijn boek uitkwam, stond dat er nog niet op.'

Zijn boek *Guérir, le stress, l'anxiété, la dépression sans médicament ni psychanalyse* (The Instinct to Heal: Curing Depression, Anxiety and Stress Without Drugs and Without Talk Therapy) attendeerde ruim een miljoen Fransen op het belang van omega-3 vetzuren en – belangrijker nog – het rekende af met pillen en pratsessies als dé methode om trauma's, paniekaanvallen, depressies en stress op te lossen. Servan-Schreiber presenteert een aantal complementaire geneeswijzen die niet alleen vaak goedkoper en eenvoudiger zijn dan de traditionele Westerse behandelmethoden, maar ook effectiever.

Daarmee heeft de 45-jarige psychiater in Frankrijk een kleine revolutie ontketend. Dat is een belangrijke queeste, want nergens ter wereld worden zoveel antidepressiva of kalmeringsmiddelen geslikt. Tweëntwintig procent van de Fransen lijdt aan depressies en één op de zeven slikt er pillen tegen. Bijna driekwart van alle huisartsbezoeken is direct gerelateerd aan stress. In de meeste gevallen gaat de patiënt met een doosje pillen naar huis. De Fransen zijn niet uniek: stress en depressie zijn in de Westerse wereld grotere bedreigingen voor de volksgezondheid geworden dan roken. Bijna driekwart van alle huisartsbezoeken is direct gerelateerd aan stress.

Als auteur profiteerde Servan-Schreiber van een – voor de meeste Fransen – zeer bekende achternaam. Zijn vader is de beroemde journalist, politicus en ingenieur Jean-Jacques Servan-Schreiber (JJSS), die onder meer het gerenommeerde weekblad *L'Express* oprichtte en persoonlijk adviseur was van de presidenten Valéry Giscard D'Estaing en Francois Mitterand. David's oom is eveneens een bekende Fransman: Jean-Louis is hoofdredacteur van het succesvolle maandblad *Psychologies*.

Maar het feit dat David Servan-Schreiber's boek ook buiten Frankrijk – het werd in 37 talen vertaald, waaronder Chinees – tot een bestseller werd, geeft aan dat er meer aan de hand is dan een beroemde achternaam. Het boek is niet alleen uitermate toegankelijk, maar ook geloofwaardig, omdat David Servan-Schreiber een traditioneel geschoolde psychiater is met een grote staat van dienst. Hij studeerde medicijnen aan de Carnegie Mellon University in het Amerikaanse stad Pittsburgh, gaf daar vervolgens leiding aan een prestigieus psychiatrisch onderzoekslaboratorium en is nu professor aan dezelfde universiteit evenals aan de *Ecole de Médecine* in Lyon. In heel Frankrijk is geen psychiater te vinden die vaker publiceerde in gerenommeerde wetenschappelijk vakbladen als *Science* en *Archives of General*

Psychiatrie. Daarbij komt nog eens, dat David Servan-Schreiber net zo sceptisch tegenover 'alternatieve' geneesmethoden stond als de gemiddelde Fransman.

Het omslagpunt kwam vijf jaar geleden tijdens een reis naar India voor Artsen zonder Grenzen. In het Himayalyadorp Dharamsala, het centrum van Tibetaanse gemeenschap in ballingschap, liep hij op een dag het plaatselijke ziekenhuis binnen en zag behandelmethoden die volstrekt nieuw voor hem waren. Tibetaanse artsen stelden feilloze diagnoses door slechts de pols te voelen en de tong en de urine te bestuderen. David Servan-Schreiber: 'Ik begreep er helemaal niets van. Ook zag ik een arts op een bepaald punt tussen duim en wijsvinger drukken, waardoor het angstcentrum in de hersenen werd "uitgezet".'

Terug in de Verenigde Staten dook hij in de literatuur. En, inderdaad, vrijwel iedere geneeswijze die hij was tegengekomen, stond duidelijk omschreven. Waarom, zo vroeg hij zich af, wist hij hier niets van? Waarom had hij deze technieken niet op de universiteit geleerd?

In zijn smaakvolle appartement worden de sardientjes, sla, gember, uien en aardbeien op het aanrecht uitgestald en trekken wij ons terug in de werkkamer met uitzicht op een typisch Franse binnenplaats met gietijzeren balkonnetjes en wapperend wasgoed. Na zijn ervaring in India deed Servan-Schreiber wat elke rechtgeaarde wetenschapper zou moeten doen: onderzoek. Hij testte alle bekende 'alternatieve' geneeswijzen om psychische problemen op te lossen – van acupunctuur, tot voedingsstoffen; van ademhalingsoefeningen tot lichaamsbeweging en van high-tech computer software tot oeroude meditatietechnieken.

Een van zijn meest interessante ontdekkingen: het emotionele brein – waar onze instinctieve en emotionele reacties vandaan komen – wordt rechtstreeks door het hart beïnvloed. Servan-Schreiber: 'Er is een voortdurende wisselwerking tussen het hart en de hersenen. Uit onderzoek is gebleken dat een coherent hartritme in staat is om het emotionele brein tot rust te brengen. Wanneer je hart op een gezonde manier klopt, kun je stress, depressiviteit, spanning en andere geestelijke aandoeningen genezen.'

Om dat te demonstreren, sluit hij mij via een elektrode op een computer aan. Op het scherm laat een grafiek is niet alleen mijn hartslag te zien, maar ook mijn hartritme – het ritme tussen twee hartslagen. Dat ritme bepaalt de coherentie tussen het hart en de emotionele hersenen. De grafiek toont een redelijk rustige hartslag, totdat de psychiater mij opdracht geeft om van 9573 terug te tellen naar nul. De grafiek laat grote uitschieters in het hartritme zien. Wanneer hij mij vervolgens vraagt om me voor te stellen dat ik 'door mijn hart ademhaal,' laat de grafiek een prachtige gelijkmatige curve zien. Wanneer hij mij vraagt om aan iets te denken waarvan ik blij en dankbaar word, wordt de hart-hersen-coherentie optimaal. Servan-Schreiber: 'De eenvoudigste en snelste manier voor het lichaam om coherentie tussen hart en hersenen te bewerkstelligen, is positieve gevoelens te hebben. Als er een pil zou bestaan met hetzelfde effect, dan zou dat een wonderpil zijn.'

De resultaten van de methode om hart en hersenen op elkaar af te stemmen, zijn verbluffend. Het Amerikaanse instituut HeartMath, een voortrekker op dit gebied (zie ook Ode, juni 2005), biedt een reeks oefeningen. Bij een groep gestresste managers, waarvan 47 procent aangaf last te hebben van hartkloppingen, namen deze na zes weken HeartMath oefeningen tot 30 procent af. Symptomen van fysieke spanning daalden van 41 naar 6 procent, slapeloosheid van 34 naar 6 procent, uitputtingsverschijnselen van 50 naar 12 procent en pijn en steken van 30 naar 6 procent. Niet alleen fysiek, maar ook psychisch had de methode een enorm effect: het percentage managers dat aangaf

meestal gespannen te zijn, daalde van 33 naar 5 procent, ontevredenheid daalde van 30 tot 9 procent en boosheid van 20 naar 8 procent.

Servan-Schreiber: 'De reden waarom je dat niet voor elkaar krijgt met psychoanalyses en praat sessies, is dat deze niet rechtsreeks tot de emotionele hersenen spreken, maar tegen de neo-cortex, het analyserende deel van de hersenen. Maar dat is niet waar angsten, spanningen en onverwerkte trauma's liggen opgeslagen. Die liggen, net als de instinctieve, natuurlijke vermogens van het lichaam en de geest om te helen, opgeslagen in de emotionele hersenen. De HeartMath methode toont aan dat emoties sneller en krachtiger zijn dan gedachten. En dat het hart – wanneer het om ziekte en gezondheid gaat – belangrijker is dan de hersenen. Positief denken met je hersenen is zinvol, maar positief voelen vanuit je hart geeft een geweldige impuls aan de gezondheid en aan effectief en creatief functioneren.'

Servan-Schreiber kwam ook EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) op het spoor. Deze ontdekking uit 1989 van de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro blijkt een van de krachtigste methoden om trauma's te helen. Servan-Schreiber laat een video zien van een van zijn patiënten. We zien Mary, die zozeer van zichzelf walgt, dat ze niet naakt voor een spiegel kan staan zonder braakneigingen. Tijdens de EMDR-sessie vraagt Servan-Schreiber haar om voor de spiegel te gaan staan. Aan Mary's gezichtsuitdrukking is duidelijk te zien dat het haar grote moeite kost.

'Op een schaal van een tot tien,' vraagt de psychiater, 'hoe pijnlijk is deze ervaring?'

'Vijftien!' snikt Mary.

'Goed, hou dit beeld vast en kijk naar mijn wijsvinger.' Mary's ogen volgen de hand die regelmatig voor haar gezicht heen en weer beweegt, zoals de pendule van een klok. Er komt een reeks pijnlijke herinneringen omhoog, totdat Mary bij de meest traumatische herinnering belandt: het moment waarop haar man, terwijl zij hoogzwanger was, tegen haar zei dat zij 'het meest afzichtelijke wezen is dat hij ooit heeft gezien.'

Terwijl Mary trilt van woede, schaamte en verdriet blijven haar ogen de hand van de psychiater volgen. Langzaam maar zeker neemt de intensiteit van haar pijn af, totdat die helemaal lijkt te zijn verdwenen. Ze haalt een paar keer diep adem en kijkt nu recht vooruit. We zijn hooguit zes minuten verder als Servan-Schreiber haar opnieuw vraagt om naakt voor de spiegel te gaan staan. Mary doet dit en is stomverbaasd: de emotie is verdwenen.

Servan-Schreiber: 'Ik moet er nog steeds aan wennen hoe snel en effectief deze methode werkt. In eerste instantie dacht ik: "Dit kan helemaal niet. En als het werkt, dan zal het effect wel tijdelijk zijn." Maar patiënten die werden gevolgd, bleken na een jaar nog steeds vrij te zijn van post-traumatische stress symptomen.'

De gedachte achter EMDR is, dat het bewegen van de ogen hetzelfde effect heeft als het heen en weer schieten van de ogen tijdens de REM (Rapid Eye Movement) slaap. In deze slaapfase worden opgedane ervaringen in de hersenen verwerkt door ze een plek te geven in het lange termijn geheugen, waardoor de emotionele lading afneemt.

Servan-Schreiber: 'Net zoals het lichaam een manier heeft om fysieke trauma's te verwerken, zoals het helen van wonden, zo hebben de hersenen dat ook. EMDR is een effectieve methode om pijnlijke emoties naar de oppervlakte te brengen, zonder dat de patiënt erin verdrinkt. Omdat je, tijdens het opkomen van de herinnering, met je ogen heen en weer beweegt, behoud je enige afstand. Je zwelgt er niet in, maar drukt ook niets weg. In feite doe je precies hetzelfde als tijdens meditatie, waarvan is aangetoond dat het een krachtig middel is om emotionele pijn te helen.'

Tijd voor de lunch. Terwijl hij de sla wast, begint David Servan-Schreiber over het belang van voeding: 'Je moet een opleiding tot arts hebben gevolgd om af te leren dat voeding een groot effect heeft op fysieke en emotionele gezondheid. Voor de meeste mensen is dat belang volstrekt vanzelfsprekend. Niettemin heb ik tijdens mijn opleiding eigenlijk maar vier dingen over voeding geleerd: van teveel eten word je dik, van teveel zout krijg je hoge bloeddruk, als je diabetes hebt, moet je minder suiker eten en als je een hoog cholesterolgehalte hebt, moet je minder vet eten. Einde van de voedingsleer. En dat terwijl zelfs de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) nu stelt dat chronische ziekten wereldwijd de eerste doodsoorzaak zijn. En wat is de voornaamste reden voor chronische ziekte? Slechte voeding.'

Een voorbeeld uit zijn eigen praktijk: 'Wanneer ik kinderen met leerproblemen essentiële vetten voorschrijf, leren ze twee keer zo snel. Er is geen medicijn op de markt dat dat voor elkaar krijgt. Logisch: de hersenen bestaan voor twintig procent uit essentiële vetzuren die we zelf niet kunnen maken. Als je ze niet eet, heb je ze niet. Not on the plate, not in the brain.'

Hij gooit twee blikjes sardientjes in de slabak en doet een gewaagde voorspelling: 'Wanneer historici later de geschiedenis van de geneeskunde in de twintigste eeuw analyseren, ben ik ervan overtuigd dat er twee belangrijke omslagpunten zijn. De eerste is de ontdekking van antibiotica en de tweede de ontdekking dat voeding de belangrijkste oorzaak is van ziekten, zeker in de Westerse samenleving.'

Hij is erover in gesprek met het Franse ministerie van gezondheidszorg en probeert de minister ervan te overtuigen, dat het veranderen van voedingspatronen de allerbeste economische investering is: 'Geen enkele andere methode zal de financiële last op de schouders van de samenleving sterker doen afnemen. Maar als ik daarover met de minister praat, dan belt hij vervolgens met een erkende voedingsexpert die hem ervan overtuigt dat het allemaal wel meevalt. Het punt is dat de meeste onderzoekers – vooral in de Verenigde Staten – op de loonlijst van de farmaceutische industrie staan. Ze hebben er geen belang bij dat gezondheidsproblemen op natuurlijke wijze worden opgelost.'

Hij zet de sla op tafel, schenkt twee glazen wijn in en zegt: 'Nog zo'n voorbeeld: het is krankzinnig dat er veel en overtuigend onderzoek bestaat dat aangeeft dat lichamelijke oefeningen hetzelfde effect hebben als geneesmiddelen – zonder de bijwerkingen – en dat vrijwel geen arts ze voorschrijft.'

Servan-Schreiber is eraan gewend geraakt af en toe in zijn eentje tegenover de gevestigde orde te staan. In de praatprogramma's en panels waarvoor hij wordt gevraagd, is er altijd wel een arts die het niet kan nalaten een spottende opmerking te maken over het feit dat hij liever een huisdier voorschrijft dan Prozac. Zijn streven om geestelijke aandoeningen niet te onderdrukken met medicijnen, maar echt te verhelpen met effectieve behandelingen wordt door veel artsen niet begrepen: 'De meesten nemen niet de moeite om de onderzoeken erop na te lezen. Het bewijsmateriaal is echter overweldigend. Alleen al het zorgen voor een plant doet het sterftecijfer in bejaardentehuizen met vijftig procent dalen. Toen een groep overspannen makelaars van dokter Karen Allen van de universiteit van Buffalo in de Verenigde Staten geen pillen kreeg voorgeschreven, maar een hond of een poes, was hun bloeddruk na een half jaar niet alleen sterk gedaald, maar reageerden zij ook heel anders op stress. Ze waren beter in staat met hun emoties om te gaan en konden zich beter concentreren.'

Het probleem is dat artsen hun informatie vaak uit dezelfde wetenschappelijke bronnen halen, die allen nauw verbonden zijn met de farmaceutische industrie. Hierdoor weten de meeste artsen niets van zulke simpele en effectieve oplossingen. Onlangs werd dat nog bevestigd, toen Servan-Schreiber op een receptie een bekende collega tegenkwam die zich bezighoudt met de behandeling van angst. Ze hadden elkaar tien jaar niet gezien en raakten in een geanimeerd gesprek. Servan-Schreiber: 'Totdat ik over alternatieve behandelmethoden voor geestelijke aandoeningen begon. Zijn reactie was: "Zijn die er

dan?" Toen ik hem vertelde, dat die er inderdaad zijn en dat ze zelfs beter werken dan conventionele methoden, vroeg hij om voorbeelden. Ik noemde EMDR en vertelde erbij dat tachtig procent van alle patiënten met post-traumatische depressies in drie sessies van anderhalf uur volledig geneest – qua genezingspercentage te vergelijken met antibiotica. Na twee minuten was hij weg, omdat hij "nog wat andere mensen wilde spreken."

Soms doet het hem pijn, dat onbegrip van collega's: 'Het is toch mijn eigen tribe, mijn eigen stam. Ik voel me zeer verwant met andere wetenschappers, we delen dezelfde waarden en de zelfde nieuwsgierigheid. Daarom vind ik het vaak zo onbegrijpelijk, dat zogenaamd "alternatieve" behandelmethoden die aantoonbaar werken, bij voorbaat van de hand worden gewezen. Dat verontrust me.'

Hij pauzeert even en haalt diep adem. Maakt hij bewust contact met zijn hart en met een prettige ervaring om zijn emoties tot rust te brengen? Het lijkt erop, want op milde toon vervolgt hij: 'Ik heb niets tegen scepsis. Je hebt dat nodig om geen al te gekke dingen te doen, zeker in de geneeskunde. Maar bekrompenheid is iets anders. Ik ben destijds medicijnen gaan studeren vanwege de wetenschappelijke uitdaging, het avontuur. Je kunt wel steeds de gebaande paden bewandelen, maar ik hou ervan om ook naast het pad te kijken. Daar is het pas echt interessant, al is het er vaak donker. Veel wetenschappers zijn die avontuurlijke geest kwijtgeraakt. Ik snap best dat artsen bang zijn voor hun positie en ik snap ook dat ze nerveus worden van methoden die ze niet begrijpen. Maar ik vind dat geen goede gronden om zulke aanpakken "dus" te verwerpen. Wat veel artsen bovendien vergeten, is dat neurowetenschappers ook nog steeds niet weten hoe Prozac werkt.'

Servan-Schreiber is niet van plan zich stuk te bijten op het systeem. Hij zet zich liever in voor een verdere verspreiding van natuurlijke en effectieve behandelwijzen. Hij werkt aan een website waarop mensen hun ervaringen met andere geneeswijzen kunnen rapporteren. Op die manier kunnen stelselmatig data worden verzameld en vastgelegd. Op den duur ontstaat daarmee een bron van kennis en bewijs die, aldus Servan-Schreiber, evenveel zeggend is als de resultaten van dubbelblind onderzoek. Volgens Servan-Schreiber kunnen we binnen de geneeskunde grote veranderingen verwachten: 'Ik voorspel dat het wetenschappelijk landschap in korte tijd onherkenbaar zal veranderen. Nu de verouderende babyboom generatie zich – noodgedwongen – massaal met het medische systeem zal gaan bezighouden, zullen steeds minder mensen zich door een "expert" de les laten lezen. Alleen een witte jas is niet meer genoeg. De regeerperiode van de "experts" is voorbij. Steeds meer mensen zullen hun gezondheid in eigen hand nemen en zelf – op basis van informatie die zij via het internet krijgen – beslissen welke remedies zij nemen.'

Er is één remedie in omloop, die misschien wel het krachtigst is van allemaal. Hij eindigt zijn boek er ook mee: liefde. Niets, zo blijkt uit onderzoek, is zo vitaal voor ons gevoel van welbevinden als het gevoel van verbondenheid, van te worden geliefd en lief te hebben, van ons deel te voelen van een groter geheel. Ook in dit opzicht slaan veel van de hedendaagse psychologische therapieën de plank mis. Servan-Schreiber: 'Er is een wereldwijde trend die sterk is gericht op het "zelf". Het draait allemaal om zaken als persoonlijke groei, zelfontwikkeling, autonomie, onafhankelijkheid, individuele vrijheid en zelfexpressie. Heel mooi natuurlijk, maar de prijs die we ervoor betalen, is vaak een brandend gevoel

van eenzaamheid, van isolatie en van verlies aan betekenis en zingeving.'

David Servan-Schreiber ziet de effecten op zijn computer en op de hersenscans die hij bestudeert. Hij ziet het effect van echtscheidingen (in Frankrijk en de Verenigde Staten inmiddels bijna vijftig procent) en hij ziet de effect van gevoelens van tederheid voor anderen. Hij ziet ook dat geest en lichaam een natuurlijke neiging hebben zichzelf te helen, wanneer ze daartoe de kans krijgen.

Hij herinnert zich een wandeling die hij als jongetje met zijn vader maakte: 'We liepen langs de Seine. Mijn vader vertelde dat mijn opa nog in de rivier had gezwommen. "Maar," zo voegde hij eraan toe, "de rivier is nu zo vervuild, dat niemand erin kan zwemmen. Zelfs de vissen zijn verdwenen.'" David's ogen lichten op door de herinnering aan zijn vader, maar ook omdat de Seine tegenwoordig een stuk schoner is. De vissen zijn in ieder geval terug. Hij leunt voorover en zegt: 'En het enige dat daarvoor nodig was, was te stoppen met het water te vervuilen. De rivier deed de rest. Wanneer je hem de kans en de tijd geeft, reinigt hij zichzelf. Net als wij, bezit hij het instinct om te helen.'

David Servan-Schreiber: Uw brein als medicijn, www.instincttoheal.org