

INZICHT

TIJDSCHRIFT VOOR NLP

Opnieuw beginnen

'Reinventing NLP op de Leadership Summit in Alicante'

Depressie herkaderd

NLP-benadering Zafiris krijgt erkenning vanuit de psychiatrie

Supershrinks

Opnieuw modelleren van excellente therapeuten voor kwaliteit NLP?

Kunst, Muziek & NLP

Muziek in NLP-trainingen
Kunstenaars gemodelleerd
De taal van poëzie

Van overheid naar ondernemen - Zinzoeken na burnout - Studiekeuze: stip op de horizon

NLP-benadering krijgt erkenning vanuit de psychiatrie

Ervaringsdeskundige NLP-trainer modelleert depressie-strategieën



Zijn boek 'Geluk is deprimerend' is inmiddels al ruim een jaar beschikbaar in de Nederlandse boekhandel. Omdat het een boek is dat door een van onze eigen NLP-trainers is geschreven, verdient het aandacht van de INZICHTredactie. Maar niet nu. Nu is het moment om Wassili Zafiris te interviewen over zijn 'modellering' van depressie, over DSM-denken, over zelf-acceptatie en over erkenning uit geheel onverwachte hoek.

Interview met: Wassili Zafiris
Door: Angélique de Graaff



Er is een aanleiding om dat juist nu te doen: Wassili Zafiris heeft onlangs een eredoctoraat (*honorary fellowship*) ontvangen van de IOPM voor zijn bijdrage aan de oprichting van een nieuwe studierichting binnen de psychiatrie: Organisational Psychological Medicine (OPM). De IOPM wordt geleid door professor J. McIntyre van de World Psychiatry Association, de voormalige voorzitter van de American Psychiatry Association (APA). Dit is vooral verrassend, omdat Zafiris als NLP'er zeer kritisch is op de psychiatrie en hun aanpak van depressie.

We zitten in het kantoor van zijn nieuwe huis in IJburg, Amsterdam. Het huis ademt iets van de sfeer van Santa Cruz, de geboortegrond van NLP, waar Zafiris vele jaren met Robert Dilts trainde. Hij is zichtbaar trots op het prachtige resultaat waarin hij zoveel energie en tijd, schepings- en daadkracht investeerde. Zijn aanpak bij dit nieuwbouwhuis lijkt een metafoor voor wie hij is: bevlogen, doortastend, eigenzinnig en volhardend.

Zafiris: 'Het was wel gek. Ik werd gebeld dat ik moest komen opdagen en ik kon niet: mijn agenda liet het gewoon niet toe. De achtervolging werd blijikbaar ingezet, want ik werd gevraagd me ergens in Europa, later in Amerika te melden. Ik wist helemaal niet waar het over ging! En telkens kon ik niet. Uiteindelijk werd het Azië. Ik kreeg te horen dat ik mijn agenda nu echt moest leegmaken en dat het te maken had met mijn zoektocht naar de oorzaak van depressie en mijn aanpak ervan, zoals ik in mijn boek beschreven heb. Uiteindelijk werd het een hele ceremonie waarin ik in vol ornaat, toga en baret, uit handen van Dr. D'Souza van de IOPM het eredoctoraat ontving en *Honorary Fellow* werd.'

Van een organisatie die niet voor de hand ligt...?

'Inderdaad, dat maakt het nog mooier. Ik ben als NLP'er natuurlijk juist uitermate kritisch op de wereld van psychologen en psychiaters. De wereld van DSM-denken. Het pleit wel voor deze organisatie dat mijn geluid gehoord mag worden.'

Hoe raakte je gefascineerd door het thema 'depressie'?

'Ja, dat blijft een opmerkelijk verhaal. Je moet weten dat mensen zelf vaak niet meteen doorhebben dat ze in een 'depressie' beland zijn. Ikzelf ben daar een goed voorbeeld van. Aan de hand van wat een cliënt me over zijn problemen vertelde, wat hij dacht en voelde, dacht ik: 'Dat denk en voel ik ook!' Toen ik hem uiteindelijk vroeg wat hij dacht dat er aan de hand was, aarzelde hij en zei: 'Ik ben depressief.' Ik kon er niet onderuit: ik was het ook. En dat is een rare situatie. Ik coachte mensen al zo veel jaren uit hun depressie, ik had inzichten, gereedschappen, wist interventies en toch gebruikte ik niets van dit alles.'

'Je bent er wel uitgekomen?' vraag ik naar de bekende weg.

'Ja, maar ik werd wel steeds meer geïntrigeerd door het verschijnsel depressie. Wat is het? Hoe krijg je het en vooral hoe kom je ervan af. Ik ben depressie-strategieën gaan modelleren. De wortels van depressie gaan verkennen. Als

je mensen vraagt wat ze willen, dan zeggen ze: 'Ik wil gewoon gelukkig zijn!'. Een streven naar een permanente staat. Maar we kunnen natuurlijk nooit verkeren in een constante staat! Laat staan in een constante staat van tevredenheid en geluk. En dat streven naar iets dat niet haalbaar is, is deprimerend. En als dat niet haalbaar blijkt en depressie slaat toe, dan schrijft de nieuwste DSM tegenwoordig dat je lijdt aan een ziekte. Er moeten dus pilletjes in! Tot aan DSM-IV was dat nog niet het geval. Dit toenemend DSM-denken, daar waarschuw ik voor. Dus des te opmerkelijker dat de IOPM mij letterlijk achtervolgde om mij een eredoctoraat te verschaffen. Ik blijf daar opgewekt verbaasd over!

'Toen mijn cliënt aarzelde en zei: 'Ik ben depressief,' kon ik er niet onderuit: ik was het ook.'

Ik ontdekte dat een depressie zich manifesteert als een cluster of een *Gestalt*: Een molecule waarvan je elk atoom zult moeten transformeren om aan de depressie een eind te maken. Het heeft voor een depressief iemand absoluut geen zin om samen met de therapeut een doel na te streven om opnieuw zin te geven aan het bestaan. Integendeel: op die manier wordt de *Gestalt* niet aangepakt. En tenslotte werd het me - al modellerend - duidelijk hoe ik deze *Gestalt*, elk onderdeel ervan, kon helpen transformeren...! ■

Naschrift redactie: Volgende INZICHT brengt een boekbespreking van Wassili Zafiris' boek 'Geluk is Deprimerend', waarin zijn ontdekkingen ontsloten worden. Ook maakte Lucas Derks hier een prachtige korte YouTube-video over: 'Happily Depressed: Modelling the inner landscape of depression'. Op het Voorjaarscongres op 26 mei geeft Zafiris een workshop over zijn aanpak van depressie (zie achterpagina)