

Geluk is deprimerend

Wassili Zafiris



door:
Angélique de Graaff

In Inzicht 67, lente 2018, staat het interview dat ik met Wassili Zafiris hield omtrent de erkenning die hij en zijn aanpak van trauma en depressie als NLP-er (en Neuro-semanticus) kreeg uit de wereld van de psychiatrie. Ik kondigde daarin al de boekrecensie aan die ik zou schrijven. Het boek waar het om gaat is *Geluk is deprimerend*.

Depressie... Zafiris was een periode ervaringsdeskundige: tot zijn eigen verrassing herkende hij de symptomen van een depressieve cliënt in zichzelf. Hij ontdekte dat hij in de depressie niets ondernam dat hem uit de put kon halen. Niets uit de welgevulde NLP- en Neuro-semantic- toolbox wendde hij aan. Er bestond gewoonweg geen motivatie om dat te doen.

Naast de definiëring en de feiten omtrent depressie en de gevolgen van het DSM-denken* ten aanzien ervan, gaat het er in Zafiris' boek over het vinden van oplossingsgerichte manieren om met depressie om te gaan.

Het probleem met DSM-denken volgens Zafiris, is het snel labelen van mentaal-emotionele problemen, of afwijkingen van de geluksnorm als ziekte.

Het eigen persoonlijke verhaal van Zafiris, de verscheidene casussen en de praktische oefeningen door het boek verspreid, maken het boek prettig leesbaar.

Het boek is onderverdeeld in drie delen: Geluk-Depressie-Levenslust.

Geluk:

In zijn boek beschrijft hij hoe geluksstreven (en het niet-behalen ervan) kan leiden tot depressie. De voortdurende zoektocht naar

geluk, in de overtuiging dat we recht hebben op geluk, kan ertoe leiden dat we bang, teleurgesteld en ontevreden zijn als het ons niet lukt die begeerde staat van geluk te bereiken. We kunnen er zelfs een gevoel van falen aan overhouden: het lukt ons niet wat ons zou moeten lukken.

Hij stelt dat onderzoek uitwijst dat onze genen voor de helft verantwoordelijk zijn voor onze geluksbeleving. Tien procent van ons gelukkig-voelen wordt door externe omstandigheden bepaald, terwijl in ons streven naar geluk wij daar juist de meeste tijds- en inspanningsinvesteringen in doen. Hopende dat meer geld, een andere baan of partner, luxere omstandigheden ervoor zorgen dat we ons gelukkig voelen. Blijft over: veertig procent. En het is die veertig procent waar we invloed op kunnen hebben.

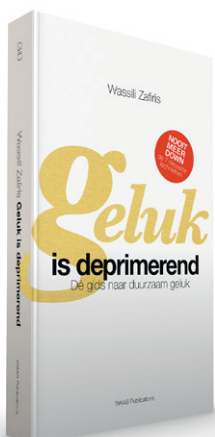
Emoties (etymologisch: de term komt van het Latijnse (e)motus, beweging of impuls) die je stil legt, vast zet of onderdrukt, leveren ongelukkigheid.

Hoe we geluk formuleren beïnvloedt ook ons gelukservaren (of het ontbreken ervan). Voor ons, lezers van dit tijdschrift Inzicht, is het gemakkelijk om te verwijzen naar het metamodel: geluk is een nominalisatie. En tevens een complex equivalent. Het is dus zinvol om de term 'geluk' bij jezelf uit te vragen om te begrijpen wat de lading is die deze term dekt.

Volgens Zafiris is het streven naar een permanente staat van gelukkig-zijn een weg die kan leiden naar depressie. Terwijl het openstaan voor het hebben van geluk(smomenten) en het licht daaruit ervaren, kan leiden tot de transformatie van depressie.

Depressie:

Er zijn volgens de schrijver drie triggers die depressie oproepen: eenzaamheid,





Wassili Zafiris

veranderend zelfbeeld en (chronische) tegenslag.

Zafiris bekijkt depressie vanuit het standpunt van de neerslachtige persoon: Hoe ziet het innerlijke landschap van hem/haar er uit?

Er is bijna altijd sprake van een donker landschap, de 'depressiviteitsgestalt' of '-molecule'. Deze gestalt bestaat uit een geheel aan gedrag, patronen, manieren van informatie verwerken die niet verklaard kunnen worden uit de onafhankelijke delen waaruit deze bestaat.

De donkerte van het landschap, of de afgesloten donkere kamer waarin de depressieve persoon zich bevindt, benadert Zafiris met wat wij NLP-ers kennen als metaforische en submodale transformatie-interventies.

Levenslust

Het tegenovergestelde van depressie is eerder levenslust dan geluk meent Zafiris. Om het antidotum levenslust te laten ontstaan, dient de depressieve gestalt te worden ontmanteld. En dat is pas weer mogelijk als men de manier van denken over geluk, depressie en levenslust zowel in de innerlijke als externe wereld heeft bepaald. In zijn boek geeft Zafiris daar aanwijzingen en aanbevelingen toe, ook door middel van oefeningen, zodat je kunt ervaren hoe dat werkt.

In het hoofdstuk van tegenslag naar voorspoed, heeft hij mijn – ik ben een op-niets-gebaseerde-optimist – onverdeelde aandacht. Ik herken me in zijn definitie omtrent een optimistische mindset, waarmee je tegenslagen als incident ervaart en niet als onderdeel van een reeks tegenslagen. Daardoor is het gemakkelijk om met de effecten ervan te dealen. De mindset van een pessimist maakt dat hij tegenslagen ervaart als een 'heb ik dat nou weer'-gebeurtenis. Een event dat aansluit op de lange reeks van eerder ervaren ongelukszaken.

Het is interessant hoe NLP- en Neuro-semantic inzichten verweven zijn met de originele ontdekkingen die Zafiris deed in zijn onderzoek bij vele depressieve cliënten. De weg naar de oplossing, de verlossing van de depressieve mindset, wint aan geloofwaardigheid doordat we weten dat de schrijver zelf uit het dal van neerslachtigheid is gekomen. De werkzaamheid van zijn aanpak heb ik persoonlijk kunnen aanschouwen tijdens zijn workshop in het kader van een PTSS-programma (waarin hij, naast Frank Pucelik en Lucas Derks) een aandeel had.

Al met al een boek dat ik van harte kan aanbevelen.

Voor ervaringsdeskundigen, coaches en therapeuten een must-read.

** DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (kortweg DSM, letterlijk 'diagnostisch en statistisch handboek voor psychische stoornissen') is een Amerikaans handboek dat in de meeste landen als standaard in de psychiatrische diagnostiek dient.*

Gelezen door
Angélique de Graaff
Master NLP trainer/master entrepreneur

Wassili Zafiris (1964) is NLP master trainer (1997), coach, onderzoeker, auteur en public speaker. Hij heeft 25 jaar ervaring in persoonlijke en bedrijfsmatige veranderprocessen en was de mental coach van het Nederlands Dames Volleybalteam.

In 2017 ontving hij een fellowship van The International Institute of Organizational Psychological Medicine. In 2020 wordt zijn hoofdstuk Stress and relaxation in the workplace voor het Oxford Textbook of Organizational Psychological Medicine gepubliceerd.

Zafiris is co-auteur van het tweemaal genomineerde boek *IK BEN niet alleen op de wereld* (2011), over zijn empirische onderzoek in een onderneming naar leiderschap en weerbaarheid. In 2008 heeft hij samen met A. van der Pol het boek *EETlust* geschreven over de mindset van de 10 beste chefs in de wereld.

Je kunt contact met Wassili opnemen via zijn site:

www.wassilizafiris.nl

Begin juni 2019 ligt de Engelse versie, *Happiness is Depressing*, in de boekhandel.



Opleidingsaanbod en korting voor lezers van Inzicht

Masterclass

Professionals die de uitermate effectieve methode van Wassili willen leren om depressieve gevoelens te transformeren naar levenslust kunnen zich opgeven voor de **Masterclass Depressie Coaching** die plaatsvindt op **19 en 20 September in Amsterdam**.

De Masterclass word in het Engels gegeven en is toegankelijk voor iedereen.

Meer informatie: www.wassilizafiris.nl/trainingen/masterclass-depression-coaching

Certificering

Wil je je bekwamen in alle ins en outs van levenslust en uitstekend leren coachen schrijf je dan in voor de opleiding: **Depressie & Levenslust Coach**. Deze training duurt 9 dagen en start 6 februari 2020.

Inzicht lezers ontvangen **€ 350,00 korting** bij inschrijving voor 1 november 2019.

Meer informatie: www.wassilizafiris.nl/trainingen/opleiding-depressie-coach