

De seismograaf van ons leven

Posted on 18/9/2017

Ik neem aan dat iedereen wel weet wat een seismograaf is. Inwoners van de provincie Groningen zijn het apparaat waarschijnlijk liever kwijt dan rijk. Voor wie even vergeten is wat een seismograaf precies doet een korte uitleg. Een seismograaf maakt trillingen in de aarde zichtbaar op een zogenaamd seismogram. Nu zijn er tegenwoordig moderne varianten waar geen papier meer aan te pas komt maar ik beperk me voor de eenvoud tot de oorspronkelijk versie van het apparaat. Het papier draait langzaam rond op een rol en een pen zet hier een lijntje op. Wanneer er geen of minieme trillingen zijn dan blijft de pen in het midden en krijg je een rechte lijn. Beeft de aarde dan slaat de pen uit en krijg je pieken en dalen. Hoe hoger de pieken en hoe dieper de dalen hoe heviger de aarde trilt.

Nou Ronald, dat is een prachtige uitleg over de werking van een seismograaf maar wat hebben we daar nu aan? Dat zal ik u uitleggen. Eigenlijk gebeurt er in ons leven precies hetzelfde. Wanneer we in balans zijn dan blijft de pen van de seismograaf van ons leven netjes in het midden. Zolang op ons seismogram een rechte lijn wordt getekend gaat ons leven gewoon zijn gangetje. Helaas blijft die lijn niet altijd recht. Bij sommige mensen schiet hij alle kanten op. Bij bipolaire mensen staat hij soms weken of maanden helemaal in de bovenste stand waarna een periode volgt dat hij volledig in de onderste stand staat. Bij mensen met een persoonlijkheidsstoornis schiet hij vaak heel snel heen en weer. Soms meerdere keren per dag zodat het letterlijk lijkt of er een echte aardbeving in ons leven plaats heeft gevonden.

Eigenlijk zou er een manier moeten zijn om de gegevens van de seismograaf van ons leven op papier te krijgen. Die is er. Het vergt veel discipline maar dan heb je ook wat. Ik ben er zelf zo'n anderhalf jaar geleden mee begonnen omdat ik nu eindelijk voor mijzelf en voor mijn hulpverleners eens inzichtelijk wilde krijgen waarom en (misschien nog belangrijker) wanneer die pieken en dalen optraden. Wat ik heb gedaan is eigenlijk heel eenvoudig maar zoals ik al zei, het vergt veel discipline. Ik heb horizontale tabellen gemaakt met vakken waarbij in ieder vak de datum staat. Elke datum is weer onderverdeeld in vier blokken van acht uur zodat ik op vier momenten per dag kan registreren hoe mijn gemoedstoestand is. Je kan uiteraard ook acht blokken van vier uur maken maar dan blijf je bezig. Per blok geef ik met de kleuren groen, geel, oranje en rood mijn toestand aan. Dat kan zowel boven als onder de lijn. Boven de lijn betekent dat ik wat ik noem hyperactief ben (of manisch zo je wilt). Onder de lijn ben ik depressief. De groene toestand heb ik helaas nog nooit bereikt. Ik probeer zoveel mogelijk in het geel te blijven maar door overmoedigheid van mijn kant of bijvoorbeeld onvoorziene omstandigheden schiet ik regelmatig door in het oranje of rood. Elke kleur is gekoppeld aan een fase in mijn signaleringsplan zodat ik en mijn omgeving weet hoe te handelen.

Misschien is bovenstaande tekst wat cryptisch daarom hier een [link](#) die wellicht wat duidelijkheid schept. Het is een werkelijk stukje van mijn seismogram en komt uit 2016. Het is misschien wat persoonlijk om het zomaar te plaatsen maar ach... wie mijn boeken kent weet toch al bijna alles van en over mij. Het stamt uit de tijd dat ik nog geen Depakine gebruikte. Mede door deze nauwkeurige registratie ben ik met behulp van mijn psychiater een jaar geleden gestart met het middel en voor mij is het een wondermiddel. Niet dat hiermee nu ineens alle problemen verleden tijd zijn maar het helpt mij om mij beter aan het signaleringsplan te houden en dat zorgt er weer voor dat de pieken en dalen minder worden.

Wie er meer over wil weten mag uiteraard altijd contact met me opnemen. Op mijn website www.ronaldvanassen.nl staat wel hoe dat kan.