

Susan Marletta Hart



**Hooggevoeligheid
en stress**

Susan Marletta Hart

HOOGGEVOELIGHEID
EN STRESS


th ten have

Woord vooraf

Dit boek is geschreven voor hooggevoelige mensen, maar eigenlijk is het onderwerp voor vrijwel iedereen interessant. Hoewel hooggevoeligen gevoeliger zijn voor (chronische) stress, heeft tegenwoordig de meerderheid van de mensen last van stress. Ik vond dit genoeg reden om een boek over stress en hooggevoeligheid te schrijven.

Stress is angst ... en angst is stress. Als ik één conclusie mag trekken uit mijn onderzoek dan is het dit: stress is zo alomtegenwoordig omdat angst alomtegenwoordig is. Angst hebben we in ons hedendaagse leven, ondanks de voortschrijdende welvaart, blijkbaar niet of nauwelijks kunnen uitroeien. We leiden onder stress zolang angst ons leven beheerst. Anderszins, hoe we tegen stress aankijken en hoe we met ons leven en dat van anderen omgaan, bepaalt hoeveel last we ondervinden van stress. We kunnen daarom kijken naar stress of kijken naar levensvreugde. En in plaats van te focussen op lijden en stress, kunnen we exact vaststellen welke individuele en collectieve processen, gedachten en omgangsvormen vreugde, genot en ontspanning brengen. Dat is wat ik in dit boek onderzoek.

Ik wens je veel inzicht en zelfliefde toe bij het lezen ervan. Mocht je daarna nog met vragen zitten, dan kun je deze stellen via mijn website: www.susanmarlettahart.com.

Op deze site vind je ook de meditaties die speciaal voor dit boek zijn gemaakt (en hier zijn aangemerkt met ). Wat je al lezend leert en je tot inzicht aanzet, kun je met de meditaties integreren in je eigen leven, zodat ontspanning, zelfvertrouwen, lust en vrije tijd je dagelijks gaan begeleiden.

Susan Marletta Hart, oktober 2017

Inhoud

Inleiding – 9

- 1 Wat is stress? – 11
- 2 Gevolgen van chronische stress – 34
- 3 Wat is hooggevoeligheid? – 51
- 4 Waarom zijn hooggevoeligen gevoelig(er) voor stress? – 69
- 5 De stress- en rustzenuw – 95
- 6 Het endocriene systeem en de chakra's – 115
- 7 Lichamelijkheid en lust – 135
- 8 Macht en zelfbewustzijn – 144
- 9 Liefde en assimilatie – 156
- 10 Communicatie en zintuiglijke prikkeling – 168
- 11 Intuïtie en bewustzijn – 183

Epiloog - de reis van je ziel – 201

Noten – 205

Dank – 207

Over de auteur – 208

1 Wat is stress?

*Lieve Stress,
Laten we uit elkaar gaan.¹*

Stress, stress, stress ...! Hoeveel boeken, internetpagina's en trainingen zijn er op de markt die je adviseren wat je moet doen bij stress? Iedere week verschijnen er nieuwe artikelen die je vertellen wat stress is en hoe slecht het voor je is. Je zou bijna denken dat we stress helemaal niet zo vervelend vinden; we zijn er tenslotte voortdurend mee bezig. Houden we misschien stiekem van dit opgejaagde gevoel? Willen we soms heerlijk druk, opgefokt en onder werkdruk door het leven racen? Geeft stress ons niet op de een of andere manier het gevoel dat we *echt leven*? Vooral in verstedelijkte gebieden en in sommige beroepsgroepen is het *bon ton* om druk te zijn. Het platteland en niets doen hebben de status van saaiheid. Stress lijkt verraderlijk veel op flow, het gevoel van heerlijk druk, geconcentreerd en geïnspireerd bezig zijn. Stress geeft je bovendien de status dat je sociaal bent; je hebt immers veel afspraken en bent onmisbaar op je werk. Stiekem zitten er veel prettige kanten aan stress. Maar wanneer wordt flow stress? En wanneer verandert stress in een fysieke of psychische aandoening waar we geen controle meer over hebben? Als de burn-out toeslaat of het lichaam met ontstekingen reageert. Als we alleen nog maar moe, moe, moe zijn of er geen einde meer komt aan onze fantastische plannen, ideeën en gepieker over alles en iedereen. Als stress zich ontpopt als oncontroleerbaar en chronisch, dan hebben we opeens een echt probleem. Tegenwoordig zeggen twee op de drie mensen dat ze regelmatig lijden onder stress. Uit diverse onderzoeken blijkt dat gemiddeld iets meer dan zestig procent van de werkenden aangeeft op het werk regelmatig tot vaak stress te ervaren. Dit blijkt in Duitse, Belgische, Nederlandse, Zwitserse en Engelse onderzoeken nagenoeg gelijk.²

De meeste redenen die mensen aangeven zijn tijdsdruk, een slechte leidinggevende, onzekerheid over de bestendigheid van de eigen functie en prestatiedruk. In de afgelopen tien jaar is het aantal mensen dat met burn-outklachten bij de dokter komt met dertig procent gestegen.³ Ook jonge mensen hebben regelmatig last van stress: uit een onderzoek van Een Vandaag blijkt dat zes op de tien ondervraagde jongeren (zestig procent) wekelijks een of meerdere keren stress hebben over schoolzaken of familiale kwesties. Ook kinderen op school lijden in toenemende mate onder stress en tijdgebrek.⁴

Onderzoekers, ziekenfondsen en beleidsmakers noemen de toename van stress een alarmerende ontwikkeling. Ouders die thuisblijven of in deeltijd werken hebben het ook niet gemakkelijk: slaaptkort, eenzaamheid of de combinatie van werk en gezin trekken een wissel. In 2010 lag in Nederland het burn-outgemiddelde rond de 10 procent van de medewerkers. Dit steeg naar 12 procent in 2013. Het is niet overdreven te zeggen dat stress een belangrijke factor in het hedendaagse leven is geworden.

Wat is goed en minder goed aan ons drukke bestaan en in welk opzicht lijden hoogsensitieve mensen, een andere benaming voor hooggevoelige mensen, er nog meer onder dan anderen?

WAT IS STRESS PRECIËS?

Als je het aan deskundigen vraagt, vliegen de fysiologische, anatomische en chemische termen je al gauw om de oren: cortisol, adrenaline, sympathicus hypothalamus, fight-flight, amygdala ...! Voor de meesten van ons blijft het verhaal van stress in dergelijke terminologie behoorlijk abstract. Geen wonder dat we er nauwelijks naar luisteren en weer naast ons neerleggen. We draaien nog een rondje in de sportschool en boeken om te ontspannen een druk weekend weg. Niet wetende dat we juist dat doen wat ons lichaam nog meer stress geeft. We hebben andere antwoorden nodig om werkelijk wakker geschud te worden. Ik ga je hierna wel uitleggen wat stress fysiologisch gezien is en zal daarbij af en toe wat vaktermengebruiken. Daar ontkom ook ik niet

aan, maar ik hoop je mee te nemen in een spannender verhaal. Een verhaal dat ook een historisch en maatschappelijk perspectief krijgt, zodat je kunt zien waarom dingen zichzelf in stand houden. Stress is namelijk niet alleen een fysiek en mentaal proces, maar ook een sociale kwestie. Stress speelt een essentiële rol in het sociale systeem waarin jij functioneert. Om dit te doorzien en om alle aspecten hiervan bloot te leggen, is iets meer tijd en aandacht nodig. Daarom dit boek. Maar onthoud dat de termen minder belangrijk zijn dan de conclusies die je uit het verhaal kunt trekken. Dus ga niet de termen uit je hoofd leren, maar let vooral op de conclusies.

Kort gezegd is stress een verhoogde waakzaamheid van je hele lichaam. Dit wordt in vaktermen ook wel *arousal* genoemd, wat zoveel betekent als opwinding. Stress is een samenspel van zenuwbanen, zintuigen, hersenen, hormonen, spieren en vitale organen – echt je hele lichaam doet mee. De fysiologische reacties op stressprikkelers worden gezien als een noodreactie van je lichaam om aan bedreigingen het hoofd te kunnen bieden. Een andere benaming is een vecht- of vluchtreactie, ook vaak in het Engels gebruikt als *fight-or-flight response*. Toch ligt het net even anders, want ook gewone actie, zoals sporten, verhoogt de activiteit van het zenuwstelsel dat betrokken is bij een overmatige stressreactie. Als we dingen doen, als we in actie komen, als we bezig zijn en onze spieren aanspannen, activeren we dit mechanisme.

Allerlei lichaamsdelen zijn betrokken bij stress/ontspanningsprocessen, van je blaas en nieren tot aan kleine kliertjes in je hersenen. De stoffen worden via je bloedbanen verspreid door je hele lichaam. Bijvoorbeeld je alvelesklier, een klier die naast de maag ligt, gaat tijdelijk meer suiker (glucose) produceren, die nodig is om actief en fit te zijn. Je blaas krijgt een seintje om even niet te plassen, je wordt wakkerder en je krijgt tijdelijk minder slaapbehoefte. Ook je zintuiglijke waarneming wordt anders: je pupillen worden kleiner, je voelt minder pijn, en over het algemeen krijg je een beetje een tunnelvisie. Dit betekent: je vergeet dingen om je heen die in jouw ogen niet meer zo belangrijk zijn, omdat ze niets met het gevaar te maken hebben. Je vergeet bijvoorbeeld te genieten of iets aardigs te zeggen tegen iemand, omdat het in je stresssituatie niet

effectief is. Daarbij wordt de normale bloed- en zuurstofverzorging naar de hersenen minder, waardoor je tijdelijk een denkblokkade krijgt voor meer associatieve en complexere gedachten. 't Is wat!

Het deel van het lichaam dat verantwoordelijk is voor de coördinatie van 'reageren op gevaar' wordt met een vakterm 'orthosympathisch zenuwstelsel' genoemd.

Bij een kortstondige stressreactie coördineert dit zenuwstelsel drie acties die je lichaam achtereenvolgens doorloopt:

1. een kortdurende alarmfase,
2. een weerstandfase,
3. een uitputtingsfase.

De alarmfase: hierbij is het sympathische zenuwstelsel betrokken dat adrenaline en noradrenaline vrijmaakt. Je wordt van noradrenaline en adrenaline wakker en soms ook een beetje nerveus; dit is de eigenlijke stressrespons. In de alarmfase is er sprake van een kortdurende verlaagde weerstand van het lichaam. Je lichaam is op dat moment vatbaarder voor ziekten en aanvallen van buitenaf.

Waakzaamheid en weerstandfase: ongeveer 20-30 minuten later reageert het trio hypothalamus-hypofyse-bijnierschors. Dan is de weerstand tegen stress verhoogd, de eigenlijke bescherming treedt dus in werking. Bovendien wordt het lichaam voorbereid om zich langzaam weer van de stress te herstellen. Onder het motto 'de kust is vermoedelijk veilig, maar we moeten nog wel op ons hoede zijn'. In opdracht van de hypothalamus wordt in ritmische impulsen (ongeveer 7-10 keer per dag) АСТН in het lichaam gebracht, die de bijnieren de opdracht geeft het bekende stofje cortisol te produceren. Cortisol stimuleert de stofwisseling.

In deze fase is je immuunsysteem actief en ben je goed gewapend tegen toegenomen gevaar zonder dat je al te paniekerig hoeft te zijn. Vaak merk je dat je aanvankelijke paniek een beetje afneemt. Je blijft wel in een verhoogde en actieve staat.

Complete ontspanning, herstel en soms uitputting: je lichaam kan zich nu veilig

voelen. Alle activiteit wordt stopgezet. Met behulp van de vrijgekomen cortisol kunnen het lichaam en de geest weer hun oorspronkelijke homeostase terugvinden. Vertering, slaap-waakritme en de afweer komen weer in hun normale toestand. In de uitputtingsfase zakt je weerstand weer. Je lichaam is moe van de opwindingsfase, is klaar met vechten en verdedigen en heeft dringend rust nodig. Je kunt je voorstellen dat je in deze fase vatbaarder bent voor griepjes, maar ook voor mentale aanvallen. Je bent gevoeliger voor commentaar van anderen, je kunt niet zo veel hebben en je wilt het liefst terug in bed kruipen.

Dat is prima, maar het probleem is vaak dat de volgende stressvolle uitdaging alweer voor de deur staat. Je kunt je dan niet permitteren om bij te komen. Je kunt je voorstellen dat mensen in het supersnelle leven in de 21e eeuw geen tijd hebben om alle drie fasen netjes te doorlopen, en dat je lichaam en geest bijna geen kans krijgen om weer tot het normale basisniveau terug te keren. Dat we niet voldoende herstellen is een van de belangrijkste redenen waarom we op de lange duur psychische en fysieke gebreken gaan vertonen. Het maar doorrennen is een kwalijk fenomeen in ons moderne leven.

REACTIES OP STRESS

Er zijn grofweg vier reacties op stress die evolutionair zo ontwikkeld zijn. Ze hangen niet alleen samen met de mate van gevaar (levensbedreigend of onaangenaam), maar bovendien met je karakter. We zijn niet allemaal hetzelfde en dus reageren mensen ook verschillend op dreiging en gevaar.

- a. Je begint als een wildeman om je heen te slaan, je wordt boos, agressief en verdedigt jezelf zo goed je kunt (*vechtreactie*).
- b. Je kruipt weg in een hoekje, maakt jezelf zo klein en onzichtbaar mogelijk. Dit is schrikken en *verstarren*.
- c. Je kunt ook heel hard weggrennen en op alle mogelijke manieren proberen aan het gevaar te ontsnappen (*de vluchtreactie*).
- d. En ten slotte is er nog het gedrag van de *onderwerping*: duidelijk laten zien dat de ander de baas is door jezelf klein en nederig te maken.

Herken je jezelf in een van de vier reacties? Ben je het type dat bij ieder conflict heftig van zich afbijt, of ben jij meer het type dat zich verstopt? Alle reacties zijn mogelijk, en het kan ook dat je in de ene situatie meer zus en de andere situatie meer zo reageert. Ikzelf bijvoorbeeld kan als het er echt op aankomt, wanneer ik een enorm onrecht voel, mijn mond opentrekken en behoorlijk fel reageren. Maar is de situatie licht bedreigend en alleen maar onaangenaam, dan ben ik meer van het type 'vluchten' en trek ik me liever terug.

Gek genoeg worden twee van de vier responsreacties, het vluchten en het vechten, meestal in één adem genoemd – als de vecht-vluchtrespons – maar de fysiologische processen zijn anders en de fysieke en mentale gevolgen vaak ook. Vechten is doorgaans gevaarlijker je kunt gewond raken of erbij overlijden. Maar je kunt je ook voorstellen dat vluchten op de lange duur ongezonder is, omdat het lichaam de vrijgekomen energie minder gebruikt en verbrandt. Bij bevroren is dat nog extremer: het razende hart en de suiker die vrijgemaakt wordt, blijven onbenut. Onderwerpen is ook een passieve reactie, al is het minder passief dan verstijven en bevroren.

Je kunt je misschien voorstellen dat vechten en onderwerpen evolutionair gezien mannelijke reactievormen op gevaar zijn, terwijl vluchten en bevroren eerder door vrouwelijke dieren en menselijke soortgenoten werden toegepast.

Van vluchten, verstarren en onderwerpen worden we letterlijk trager, kleiner en stijver. We verliezen flexibiliteit, verkrampen, maken onszelf klein en worden star in denken en doen. 'Van angst verstijven', heet dat. Je raakt niet alleen in zijn geheel passiever, maar je isoleert de 'bevriazing' vaak in een deel van je lichaam. Dat zijn de delen die later in een therapie weer naar boven kunnen komen. Het bevroren deel blijft bestaan als er geen bewuste vorm van ontspanning en heling op volgt. Angst kan je om het hart slaan, zorgen kunnen de darmen verstopen, verdriet kan de borstkast doen inzakken. Alle energie gaat vaak omhoog, naar je hoofd, dat als een gek controle probeert te houden. Ieder lichaamsdeel kan feitelijk het trauma in zich opbergen.

Je reageert overigens niet altijd hetzelfde. In mijn eigen voorbeeld geef ik ook aan hoe ik, afhankelijk van de mate van gevaar, anders kan reage-

ren. Dat is heel gebruikelijk: de meeste mensen reageren in uitzonderlijke situaties van gevaar (een aanslag, natuurramp, oorlogssituatie) met het hoofd koel houden en bijna op de automatische piloot zichzelf en anderen in veiligheid brengen. Hoewel dit kan bestaan uit vluchten, is het eerder een vechtrespons: omdat je handelt en niet passief verstart.

Over het algemeen hebben we veel vaker met situaties te maken die niet dramatisch of levensbedreigend zijn en toch als (licht)bedreigend aanvoelen. Je moet bijvoorbeeld spreken voor een publiek, of je hebt met reorganisaties te maken in je bedrijf, ontslag dreigt, of je komt te laat voor een belangrijke afspraak. Op relatief kleine zorgen en ongemak reageert het merendeel van de hooggevoelige en bedachtzame mensen meer met patronen van vluchten of bevriezen. (We komen hier in hoofdstuk 4 nog op terug.) Stress heeft voor de mensen die geneigd zijn te vluchten of te bevriezen een heel ander verloop dan voor mensen die geneigd zijn te vechten.

Dit boek gaat voornamelijk over de bevroersrespons (b), vlucht (c) en onderwerping (d), vormen van nederigheid en verstarren, omdat de meeste mensen daarmee reageren bij minder grote bedreigingen zoals werkstress, echtelijke ruzies, et cetera.

Hoe uit jij je als je in het nauw gedreven voelt? Krop je op, ben je een binnenvetter, of bijt je giftig van je af? Voel je je snel beledigd of juist schuldig en trek je je alle kritiek erg aan? Duik je diep in de kussens van je bed en probeer je te vergeten wat er allemaal moet? Maak je eindeloos lijstjes en probeer je zo de controle op je hele leven te behouden? Geef je het gauw op, gooi je de handdoek in de ring, of ga je de barricade op? Er zijn veel verschillende reactiepatronen als een situatie onplezierig is of uit de hand loopt. Het kan ook dat je meer van bovenstaande reactiepatronen vertoont in verschillende situaties. Reactiepatronen worden ook wel beschermingsmechanismen of *coping*-gedrag genoemd. Het zegt iets over je karakter en hoe je problemen op jouw manier aanpakt. Soms zijn die patronen handig, maar soms niet. Dan benadelen ze jezelf en/of de ander.

WAT IS JOUW STIJL?

Sta even stil bij jouw reacties. Kijk terug op je leven. Ben jij meer van het vechten of meer van het vluchten? Of ben je geneigd te verstarren of je te onderwerpen?

Vechten: ik weer me, reageer fel, bijt van me af, ik word snel agressief, ik sla erop, verdedig me en laat de ander goed weten wie er gelijk heeft of de baas is.

– Dit doe ik als ik _____

Vluchten: uit de benarde situatie weglopen, niet meer antwoorden, niet meer op een ruzie of conflict terugkomen, de relatie snel verbreken.

– Dit doe ik als ik _____

Bevriezen: ik val prompt stil, ik loop rood aan, ik voel het angstzweet uitbreken, ik maak me heel klein en onzichtbaar, ik kom nooit meer terug, ik stotter.

– Dit doe ik als ik _____

Onderwerpen: ik praat de ander naar de mond, ik doe zijn zin, ik doe alsof ik niets gemerkt heb (ook al is het beledigend), ik probeer de ander te behagen

– Dit doe ik als ik _____

ANGST EN MACHTELOOSHEID

Je moet niet alles geloven wat je denkt.

Loesje

Overprikkeling is de belangrijkste reden die hooggevoelige mensen als oorzaak van stress aangeven. Ik ben het hier niet mee eens. De ware

veroorzaker van stress is de onderliggende angst. Hierdoor kan zelfs een feest stress geven, omdat we ons aan een situatie blootgesteld voelen waarbij we, weten we uit ervaring, veel gevoelens van ongemak zullen ervaren. We zijn niet zozeer gestrest door de werkdruk, als door het feit dat we te weinig invloed kunnen uitoefenen op het arbeidsproces en op ons eigen welbevinden daarbij. Veel mensen klagen over drukke agenda's. En ja, drukte kan ons stress opleveren, maar als we er goed naar kijken, wordt de meeste stress veroorzaakt door het onderliggende gevoel dat we er geen of te weinig controle over hebben, dat we ons eraan overgeleverd voelen. Familieproblemen leveren stress op zo gauw we merken dat we er geen grip op hebben en er machteloos bij staan te kijken. De ware oorzaak van stress is meestal dus niet een druk leven, maar het gevoel dat daaronder verborgen zit, namelijk de machteloosheid die we over ons eigen leven voelen.

In de werksituatie spreken we ook van draaglast en draagkracht: als de last hoger is dan de kracht, voelen we ons onmachtig. Het zijn enerzijds de drukte en de vele prikkelingen, maar anderzijds jouw persoonlijke en onbewuste reactie daarop: het roept in jou (herinneringen aan) machteloosheid op. De manier waarop je op een druk leven reageert, is wat de stress veroorzaakt. Dit is belangrijk om te onthouden!

De ware oorzaak van stress is niet een druk leven. Het is de machteloosheid die we erbij voelen. Het gevoel dat we geen invloed op de omstandigheden in ons eigen leven hebben, is de sterkste prikkel voor stressreacties.

Ik spreek bewust van herinneringen, omdat je vanuit een bepaald referentiekader reageert. Dat referentiekader is vroeg in je leven gelegd, toen je nog een kind was, of zelfs daarvoor: als baby in de buik van je moeder. Je lichaam onthoudt namelijk. En aan de hand van die herinneringen ontwikkelt het standaardreacties. Dit gebeurt al in de buik van de moeder: prenatale stress beïnvloedt volgens de psychobiologe Rothenberger⁵ de hoeveelheid cortisolreceptoren in de hippocampus,

een gebiedje in de hersenen dat met stressreacties te maken heeft. Zo bepaalt dus vroege stress volgens Rothenberg de vatbaarheid voor stress op latere leeftijd. Iemand die veel last van stress heeft, vindt het leven per definitie stressvol, maar dit komt dus door fysiologische reactiepatronen die al jong zijn aangelegd.⁶ En de stress begint zo mogelijk nog vroeger: er zijn zelfs steeds meer bewijzen dat je door je DNA, het genetische materiaal dat je van je ouders krijgt, trauma's doorgeeft.⁷ Een kind kan niet met de ogen van een toeschouwer naar zichzelf en zijn situatie kijken; het ondergaat de situatie. Het zit er middenin en probeert er met zo weinig mogelijk kleerscheuren van af te komen. Meestal is dit: 'bevrozen'. Een kind kan het zich heel vaak niet permitteren om te 'vechten'. Zich verzetten tegen de mensen van wie het onvoorwaardelijk houdt, komt gewoon niet in het kind op. Het voelt instinctief dat het risico van uitstoting en afwijzing (waarop de dood kan volgen) te groot is, en bovendien weet het vaak niet eens dat zijn situatie abnormaal is. Een kind dat angstige en stressvolle situaties heeft meegemaakt, en in het bijzonder een hoogsensitief kind, kunnen we rustig een getraumatiseerd kind noemen. Het trauma kan groot of klein zijn, de processen in het lijf zijn hetzelfde: het zal angstig en met bevrozing reageren. Bovendien zal dit kind zijn trauma en zijn eigen responsen hierop in eerste instantie niet als trauma waarnemen. Het weet niet beter. Het kent niet anders dan een lijf dat gestrest is en zal op alle nieuwe situaties en omstandigheden, of deze nu bedreigend zijn of niet, alerter reageren en minder rustig en ontspannen zijn. Het slaapt bijvoorbeeld lichter, voelt zich permanent onveilig. Zijn hele wezen, zijn zijn wordt als het ware een permanente traumarespons. Het kind is zogezegd geprogrammeerd op angst en stress.

VROEGE STRESS

Het is met mij ook zo gegaan. Toen ik jong was, had ik een lijf dat gestrest was. Ik wist niet beter. Ik vermoed zelfs dat ik ermee geboren ben, omdat mijn moeder, een stresskip van nature, vlak na mijn conceptie werd geconfronteerd met een ziek kind. Mijn één jaar ou-

dere broer bleek een bloederziekte te hebben en moest in de tijd van mijn moeders zwangerschap regelmatig naar het ziekenhuis. Eerst dachten ze aan botkanker, maar het was hemofilie, een levenslange ziekte. Mijn moeder nam deze feiten niet lichtvaardig op, zorgelijk als ze van nature is. Terwijl ik in haar buik groeide, stond zij angsten uit om haar jongste en enige zoon. Bovendien, toen bleek dat het een erfelijke ziekte was, kwam daar de angst bij dat ook ik aan die ziekte zou lijden. Je kunt je voorstellen dat dat kleine lijfje van mij zo ongeveer groeide op stresshormonen.

Ik denk dat ik lang niet heb gevoeld dat mijn lichaam wat stressig aangelegd was. Ook door andere gebeurtenissen groeide ik op tot een hooggevoelige, zeer waakzame, drukke tiener, die maar moeilijk tot rust kon komen. Altijd innerlijk met een verhoogde spanning; altijd met mijn sensitieve blik lezend hoe het met mijn moeder en met andere mensen in mijn omgeving ging.

Veel mensen hebben een slechte startervaring, waardoor ze niet weten dat hun lijf al op jonge leeftijd gestrest is. Je kunt nou eenmaal moeilijke dingen meemaken in de eerste levensjaren.

Maria is moeder van zes kinderen, werkt als coach voor ouders en kinderen en loopt momenteel in de ziektewet vanwege een ernstige ziekte. In 2001 werd er een auto-immuunziekte, de ziekte van Graves, bij haar vastgesteld. Sinds twee jaar wordt ze behandeld voor eierstokkanker.

Als kind was ik vaak ziek en voelde ik me al anders dan de anderen. Als peuter en kleuter had ik vaak oor- en keelpijn. Toen ik vier jaar was, ben ik bijna verdrongen. Op de lagere school had ik vooral last van buikpijn en gewrichtsreuma. Het gezin waarin ik geboren ben, bood geen veilige omgeving doordat mijn ouders vaak ruzie maakten. Mijn vader dronk soms te veel, en mijn ouders waren vaak van huis weg en dan waren wij kinderen alleen.

Maria definieert zichzelf als een kind dat snel een volwassen rol moest innemen, omdat een van de ouders niet in staat was de ouderrol naar behoren te vervullen.

Ik vermoed dat mijn moeder ook al tijdens de zwangerschap en mijn geboorte stress had door de niet zo goede relatie met mijn vader. Mijn vader was vaak niet aanwezig, ook bij mijn geboorte bleef hij weg.

.....

Leonie (48) studeerde hbo Mensendiecktherapie en werkte enige jaren als therapeute. Na haar dertigste echter kwam Leonie in de ziekteket terecht. Haar huisarts stelde fibromyalgie vast. Kenmerkend voor fibromyalgie zijn spierpijn en drukpijnlijke punten verspreid over het lichaam. De spierpijn wordt doorgaans heviger na overbelasting of blootstelling aan kou. Het syndroom gaat vaak gepaard met verschillende algemene klachten zoals slaapproblemen, vermoeidheid, spierstijfheid en hoofdpijn.

Ik voel me iedere dag doodmoe. Heb spierpijn en ben lusteloos door depressieve stemmingen.

Deze ziekte maakt het leven voor Leonie en haar man niet eenvoudig. Ze hebben veel financiële stress, omdat Leonies man in de crisisjaren zijn baan verloor.

Ik ben zeer 'beschermd' en zeer ouderwets opgevoed. Er werd thuis nooit gesproken over emoties, over wat je voelde. Daar was geen ruimte voor. Vooral mijn moeder stopte dat meteen weg. Als ik mijn moeder weleens vragen stelde over moeilijke dingen, antwoordde zij stevast met: 'Ach, dat valt wel mee.' Maar tijdens mijn schoolperiode was mijn moeder depressief.

Natuurlijk heeft dat zijn uitwerking op de ontwikkeling van de hooggevoelige, stille Leonie.

Op de basisschool ben ik jarenlang gepest en werd ik buitengesloten. Ik vermoed dat ik hierdoor een soort ptss heb opgelopen, een posttraumatische stressstoornis. Als twintiger was ik heel eenzaam en verdrietig. Een liefdeservaring die negatief eindigde en waarvan ik veel liefdesverdriet had, ging over in een depressie. Het duurde veel te lang en ging niet over. Ik was depressief, apathisch en zorgelijk. Achteraf gezien vertoonde ik vermijdend gedrag. Mijn stressafweer maakte dat ik alles onder controle wilde houden. Overal had ik briefjes, ik ging overcompenseren, hard werken. Ik wilde alles goed doen en was doodsbang voor verlies van controle en het maken van fouten.

Op dit moment is het belangrijk dat je begrijpt dat stress heel vaak samenhangt met angst en machteloosheid, en dat je geprogrammeerd kunt zijn op deze gevoelens. De programmering zorgt ervoor dat je in je volwassen leven meer stress ervaart dan iemand die hier minder of niet op geprogrammeerd is. Je zoekt als het ware zelf ervaringen die even stressvol en beangstigend zijn, omdat je zo geprogrammeerd bent. Het is de manier waarop je in het volwassen leven reageert op stress die de stress in leven houdt.

Als je zonder stress zou reageren, dan komt dit je heel vreemd en nieuw voor. Je zou jezelf al gauw als ‘verlicht’ waarnemen, als een uitzonderlijk kalm mens. Je reageert dan met een dikke boeddhabuik en boeddhalach op alles en iedereen om je heen. Snap je?

VERSLAAFD AAN STRESS

Misschien denk je: waarom houden we niet gewoon op met stressen? We leven toch niet meer in de jungle met leeuwen en beren? We vinden allang geen giftige slang meer achter iedere boom en de winkels liggen vol met eten, dus gevaar om plotseling aan honger te sterven is in de westerse wereld ook geen primaire angst. Het antwoord op deze vragen is complex. Er zijn zeker vijf redenen.

NEGATIEVE PRIKKELING

*Niets op de wereld is zo heerlijk aanstekelijk
als een slecht humeur.*

Charles Dickens⁸

Eén reden is dat de mens meer interesse heeft voor negatief dan positief nieuws. We reageren graag en intens op negatieve prikkels, meer dan op positieve prikkels. Dat blijkt ook uit de werking van de media. Als er ergens aan de andere kant van de wereld een terroristische aanslag is gepleegd, zijn we geschokt en reageren hier heftig op. Dat doen we niet als er op diezelfde plek een samenkomst van mensen is geweest die succesvol demonstreren voor vrede of gelijke rechten. Een monsterlijke president heeft onze interesse; een goede president die het land vooruitbrengt boeit ons minder. Zelfs als iets in onze directe omgeving gebeurt of onszelf betreft, worden we minder geraakt door positief nieuws als daden van liefde, compassie en vreugde, en neigen we ertoe meer aandacht te besteden aan negatieve gebeurtenissen in Verwegistan. Hoe bizar toch!

Dit effect is onderzocht door John Cacioppo, onderzoeker aan de Ohio State University. Hij legde proefpersonen in een MRI-scan, een apparaat dat de herseninactiviteit meet, en toonde hen foto's waarvan bekend is dat ze positieve gevoelens opwekken, zoals van een Ferrari, een strand met palmen of een pizza. Vervolgens liet hij dezelfde proefpersonen plaatjes zien die negatieve gevoelens aanwakkeren, zoals een verminkt gezicht of een dode kat. Als laatste zagen de proefpersonen neutrale plaatjes van bijvoorbeeld een föhn of een vaas. Cacioppo bekeek de elektrische activiteit in de cerebrale cortex van de hersenen, waardoor hij de omvang van de informatieoverdracht kon registreren. De hersenen bleken sterker te reageren, met een grotere stijging van elektrische activiteit, op stimuli die negatief zijn. We kunnen hieruit afleiden dat onze houding sterker beïnvloed wordt door pessimistisch nieuws dan door goed nieuws. Dit fenomeen is waarschijnlijk geëvolueerd om één goede reden, namelijk om ons uit de gevarenzone te houden. Vanaf het begin van de menselijke geschiedenis ging het om overleving. Daardoor is ons lichaam nog

altijd sterk ingesteld op de verwachting dat het stress krijgt en we staan daardoor altijd paraat om te vluchten of te vechten. Daarbij is ons vecht-of-vluchtsysteem zo overrijverig dat we er bijna niet op kunnen wachten dat we weer in actie mogen komen. Daarom lijken we soms bijna verslaafd aan de fysiologische reacties die bij stress en chronische spanning horen en vinden steeds minder de uitweg uit de schadelijke processen die als gevolg ervan in ons lichaam optreden.

NEGATIEVE WAARNEMING

De tweede reden is dat onze waarneming door de fysiologische stressrespons verandert. In de eerste alarmfase en in de verhoogde alertheidsfase zul je de wereld als gevaarlijk, bedreigend en vijandig waarnemen. Alles ziet er dreigender en gevaarlijker uit dan het in werkelijkheid is. We gaan door een donkere bril kijken en achter iedere boom kan zich een beer verschuilen. Dit herkennen we maar al te goed in het gedrag van iemand die chronisch gestrest is. Uit onderzoek blijkt dat niet alleen de buitenwereld er minder rooskleurig uitziet, maar dat ook de eigen persoon negatiever wordt waargenomen. Dit trekt al gauw een wissel op de emotionele staat van iemand die gespannen of gestrest is. We noemen dit ook wel ‘een tunnelblik’.

Er zijn diversen onderzoeken die deze paradox bevestigen. Wetenschappers hebben bijvoorbeeld aangetoond dat mensen die een sterk gevoel van stress en machteloosheid hebben, een gewicht als zwaarder en een taak als uitdagender inschatten dan mensen die een sterker gevoel van persoonlijke en sociale macht hebben. Eun Hee Lee, een onderzoeker aan de Universiteit van Cambridge, heeft in een reeks tests laten zien dat mensen afhankelijk van hun psychische gesteldheid het gewicht van dozen verschillend inschatten.

Robert (51 jaar) heeft een verantwoordelijke baan als bedrijfsleider. Hij maakt lange dagen, reist veel en komt weinig toe aan werkelijke ontspanning. Hij heeft weliswaar een goed salaris, maar

geen bevredigend privéleven, is gescheiden en heeft geen tijd een nieuwe partner te zoeken. Robert is allang niet meer gelukkig in deze baan. Hij vreest zijn tegenstanders die erop azen hem uit zijn positie te werken. Maar opstappen en zelf een nieuw bedrijf zoeken is voor hem geen optie. Robert ziet geen oplossingen meer, hij ziet alleen nog maar beren op de weg. Al weet hij dat het waar is wanneer mensen hem vertellen dat hij gemakkelijk weer een nieuwe baan vindt, de werking van de fysiologie in zijn lijf is sterker: angst heeft hem in de greep. Hij maakt zich grote zorgen en ligt in paniek nachtenlang wakker.

Stress kan ertoe leiden dat we argwanend, onzeker en niet realistisch naar ons eigen leven en dat van anderen kijken. Onze blik vernauwt zich tot uitsluitend de problemen, het directe gevaar waarop we ons focussen. Als we niet bewust onze blik verruimen en openen voor mogelijkheden en lichtheid, kunnen we gemakkelijk wegglijden in louter doemscenario's, argwaan, wantrouwen en negativiteit. Niet alleen anderen komen ons dan onveiliger voor, ook de inschatting van de eigen vaardigheden raakt vertroebeld. Mensen die gestrest zijn, ervaren alles al snel als te opdringerig, als afwijzing of boosaardig. Als er niet bewust andere ervaringen tegenover geplaatst worden, zoals bij Robert, dan blijft ook de verwachting voor de toekomst negatief. Gevoelens van onmacht, boosheid en pessimistische verwachtingen gaan dan overheersen, wat dus de stress in stand houdt.

We gaan de buitenwereld ook in toenemende mate in zwart-wit, in goed en kwaad indelen. Als een situatie bedreigend wordt, zijn we, onder invloed van de stoffen die het orthosympathische zenuwstelsel in ons lichaam vrijmaakt, geneigd om een bedreigende situatie simplistischer voor te stellen dan deze werkelijk is. We nemen de middenweg minder waar, er is geen grijs gebied meer en we zien geen verzachtende omstandigheden. Argumenten voor de tegenstander worden minder waargenomen: voor de 'orthosympathische' stresskip bestaat alleen maar goed of fout.

Dit mechanisme kan kwalijke gevolgen hebben. We kunnen bijvoor-

beeld ertoe neigen om een conflict op de spits te drijven. We kunnen onze eigen mening aandikken als we strijdvaardig zijn, blazen iets wat klein en onschuldig is op. Anderzijds kunnen we ons ook in de put denken en overdrijven we ten nadele van onszelf. We reageren naargelang ons patroon: vechten, onderwerpen, verstarren of vluchten. Ik ken hooggevoeligen die zich hebben vastgebeten in de strijd met bijvoorbeeld de ggz.

Selma (52), een heel sensitieve vrouw, heeft haar traject bij de ggz met een rechtszaak moeten bestrijden.

In de periode vanaf 1995 tot nu ben ik in 'gevecht' geweest met een geestelijke zorginstelling die mij wilde dwingen om medicijnen in te blijven nemen. Ik vond niet dat ze mij goed hielpen en voelde dat ik door de medicatie en de ervaringen die ik had steeds verder van mezelf af kwam te staan. De ggz-instelling wilde zijn zin doordrijven tot en met de rechtbank in Arnhem toe. Mijn advocate en mijn huisarts hebben mij de nodige en juiste ondersteuning gegeven.

Ik heb veel in mijn leven meegemaakt en psychoses gehad.

De ggz-instelling dwong mij tot gebruik van medicijnen. De rechtbank heeft de instelling in het gelijk gesteld, terwijl het om mijn leven gaat. Na die tijd heeft de zorginstelling geen contact meer gehad. De huisarts heeft mij tijdens mijn opname gezien, zodat hij wist in welke toestand men mij toch nog steeds vasthield. Het heeft zijn visie op deze instelling niet veranderd, wel bevestigd.

Omdat hij achter mij stond, heb ik later opnieuw aan hem gevraagd of ik mijn medicatie mocht afbouwen. In het begin had hij zijn twijfels, maar toen ik aandroeg dat ik zelf verantwoordelijk ben voor mijn leven, hoe ik het leid en wat ik doe, is hij akkoord gegaan.

Ik ben nu ruim een maand zonder medicatie en voel me goed.

Het verhaal van Selma is geen unicum en heeft met meer aspecten dan alleen stress te maken. Waar het mij in dit voorbeeld om gaat, is

dat een situatie die oorspronkelijk de gezondheid van de cliënt moet dienen, waarbij iedereen tevreden zou moeten zijn, escaleert in een zwart-wit-, goed-fout-denken waarin de partijen frontaal tegenover elkaar komen te staan. Zowel bij de behandelaars als bij de cliënt zijn de hoop op een vruchtbare samenwerking en begrip voor elkaars standpunten compleet vervlogen. Hoe kan zo iets in de gezondheidszorg zo hoog oplopen, kun je je afvragen. Het antwoord hierop heeft te maken met tunnelvisie, strijdvaardigheid en stress.

Als andere mensen vrolijk zijn, moeten we ze eraan herinneren dat al het positieve zijn keerzijde heeft.

Francoise Sagan⁹

TUNNELVISIE?

Hoe zit dit met jou, kun jij je ook vastbijten in een zaak?

Heb je dit weleens aan de hand gehad in het verleden?

Hoe sterk was je tunnelblik op dat moment? Kon je nog begrip opbrengen voor de tegenpartij en zijn of haar argumenten gedeeltelijk begrijpen?

Snap je dat stress dit proces versterkt en dat de waarheid meestal in het midden ligt?

‘Troebelheid wordt geklaard door stilstand.’ Dit is een oude, wijze les: alleen als we stilstaan en aandachtig luisteren, kunnen we het vertroebelde zicht op onszelf helder krijgen. Zien we weer helder hoe het er met ons leven voorstaat. Het punt is echter dat we niet de kans krijgen om lang stil te staan. Opgejaagd als we worden door de maatschappij, de school, de baas en door onszelf opgelegde doelen, vinden we vaak onvoldoende rust om stil te staan en alles op ons in te laten werken.