

**RAMMEN
&
REMMEN**

RUUD VAN OUDENALLEN

RAMMEN & REMMEN

DE HANDLEIDING VAN DE MACHINE

AUTEUR	Ruud van Oudenallen
WEBSITE	ruudvanoudenallen.nl
ISBN BOEK	9789403907383
ISBN E-BOEK	9789403930046
NUR	770
EERSTE DRUK	2026
DRUKWERK	Bookmundo

© 2026 Ruud van Oudenallen. Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door
middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze dan ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

*Voor de rammers die niet kunnen remmen,
en de remmers die niet kunnen rammen.*

INHOUDS OPGAVE

VOOR RAMMERS ÉN REMMERS · 22 HOOFDSTUKKEN · ÉÉN MACHINE

·	Lezersgids	10
	Vier leespaden · Crisis-route · Structuuroverzicht	
·	Proloog · Het verslag van een crash	12
	Status: Operator neer · Systeem: Hardware failure	

DEEL 1

DE DIAGNOSE: DE MACHINE BEGRIJPEN

H01 t/m H05

01	Je hebt geen stressprobleem	19
	Je bent fysiologisch analfabeet · Diagnose · De mechanica van schakelanalphabetisme	
02	De vijand heeft een naam	29
	De leugen · De spiegel · De rekening	
03	De Rammer	35
	De illusie van onverwoestbaarheid · Adrenalineblindheid · De rekening	
04	De Remmer	43
	De man die roest · Dorsale shutdown · Bevriezen als overleving	
05	Twee uitersten, één bankroet	52
	De Stresscurve · De Metronoom · De Schakelaar · De Operator	

DEEL 2

DE MOTORKAP OPEN: HOE DE MACHINE WERKT

H06 t/m H09

06	Je lichaam heeft twee standen	62
	Je gebruikt er één · De hardware van de machine · De 80/20-wet	
07	Ritme is de wet	70
	Het is de wet van de biologie · De Schakelcyclus · Supercompensatie	
08	De saboteurs	77
	Je wordt gehackt en je weet het niet · Acht daders · De tactische oorlog	

09	De data liegt niet	84
	Jij wel · Het lichaam als bestuurerder · Data als bijrijder	

DEEL 3

DE WERKPLAATS: PROTOCOLLEN VOOR DE OPERATOR

H10 t/m H18

10	De weg naar Operator-status	91
	De scharnierpen · Biologisch kapitaal · De Cockpit-Audit	
11	Adem als afstandsbediening	97
	BOLT-test · Drie cirkels · 0,1 Hz resonantie · De tactische herstart	
12	De thermische schok	109
	De kou als spiegel · De kou als training · De overwinning van de switch	
13	Slaap als munitie	117
	Operationele munitie · De storting op de rekening · De Bunker-methode	
14	Voeding als chemische interventie	125
	Niet als beloning · De bloedsuikerachtbaan · De Darmbreinas	
15	Train voor breedte	133
	Niet voor uitputting · Zone 2 als fundament · De switch trainen	
16	De 24-uursoperatie	144
	Ontwerp je dag · Of hij ontwerpt jou · Vijf fasen, één architectuur	
17	De omgeving als bondgenoot	151
	Neuroceptie · Visuele ruis · Nudge je zenuwstelsel	
18	Consistentie boven intensiteit	160
	De 80/20-regel van de buffer · Early Warning System · De marge wint de oorlog	

DEEL 4

SPECIFIEKE CONTEXTEN

H19 t/m H21

19	De vrouwelijke Operator	167
	Cyclische intelligentie · Het infradiaanse ritme · Vier fasen als dashboard	
20	De mobiele Operator	173
	10.000 meter-strategie · Hotel-Bunker tactiek · Licht-anker als SCN-hack	
21	Psychologie van het schakelen	179
	Adrenaline-verslaving · Action Bias · Rust als Asset Maintenance	



Noodprotocol Deep Red

184

Voor de man die al gevallen is · Drie fasen van rehabilitatie · Buiten de reguliere architectuur

22	Het manifest van de Operator	192
	Quiet Power · De wet van entropie · De eerste daad van verzet	

BIJLAGEN

.	Protocolreferentiekaart	201
	Vijf protocollen in kernpunten · Parameters · Tijdlijnen	
.	Bronnen & Literatuur	204
	47 bronnen · APA 7e editie · Gegroepeerd per thema	

RAMMEN & REMMEN · INHOUDSOPGAVE

VOLGENDE: LEZERSGIDS

LEZERSGIDS

HOE DIT BOEK TE LEZEN · VIER LEESPADEN
· STRUCTUUROVERZICHT

Dit boek kan lineair gelezen worden, van de proloog tot het manifest. Dat is de aanbevolen route voor de eerste lezing. Maar het is ook een referentiewerk. Elke lezer staat ergens op de curve. De vier leespaden hieronder zijn snelroutes voor wie weet waar hij staat.

CRISIS - LEESPAD

Δ ALS JE NU IN CRISIS BENT

GA DIRECT NAAR HET NOODPROTOCOL

Noodprotocol Deep Red → Dan terug naar H01

Optimalisatie werkt niet op een systeem in Noodstroom.

Eerst stabiel. Dan bouwen.

LEESPADEN PER ARCHETYPE

LEESPAD 01

DE RAMMER

H01 · H02 · H03 · H06 · H11 · H16

Je pusht door. Je herstelt niet. Je hebt geen tijd. Dit pad snijdt direct naar de mechanismen die jou kapotmaken en de twee protocollen die het snelst effect hebben.

LEESPAD 02

DE REMMER

H01 · H04 · H06 · H11 · H15

Je bent vastgelopen. De motor start niet meer. Dit pad legt uit waarom het systeem is afgegrendeld en hoe je het veilig opent zonder het verder te belasten.

LEESPAD 03

DE DATAGEDREVEN OPERATOR

H01 · H06 · H09 · H10 · H11

Je wilt meten voor je bouwt. Dit pad geeft je het mechanische begrip en de meetmethodiek voordat je begint met protocollen.

LEESPAD 04

DE VOLLEDIGE LEZING

Proloog → H01 t/m H22

Lineair, van voor naar achter. Elk hoofdstuk bouwt op het vorige. Aanbevolen voor de eerste lezing. Het systeem ontvouwt zich in de volgorde die is ontworpen.

STRUCTUUROVERZICHT

PROLOOG

HET VERSLAG VAN EEN CRASH

Het startpunt. Waarom dit boek bestaat. Hoe het te lezen.

DEEL 1 · H01 T/M H05

DE DIAGNOSE: DE MACHINE BEGRIJPEN

H01 Fysiologisch analfabetisme · H02 De vijand heeft een naam · H03 De Rammer · H04 De Remmer · H05 Twee uitersten

DEEL 2 · H06 T/M H09

DE MOTORKAP OPEN: HOE DE MACHINE WERKT

H06 Twee standen · H07 Ritme is de wet · H08 De saboteurs · H09 De data liegt niet

DEEL 3 · H10 T/M H18

DE WERKPLAATS: PROTOCOLLEN VOOR DE OPERATOR

H10 De weg naar de Operator · H11 Adem als afstandsbediening · H12 De thermische schok · H13 Slaap als munitie · H14 Voeding als interventie · H15 Train voor breedte · H16 De 24-uursoperatie · H17 De omgeving als bondgenoot · H18 Consistentie boven intensiteit

DEEL 4 · H19 T/M H21

SPECIFIEKE CONTEXTEN

H19 De vrouwelijke Operator · H20 De mobiele Operator · H21 Psychologie van het schakelen

EIGEN SECTIE

NOODPROTOCOL DEEP RED

Voor de man die al gevallen is. Buiten de reguliere hoofdstukarchitectuur.

H22 · BUITEN DEELNUMMERING

HET MANIFEST VAN DE OPERATOR

De landing van het boek. De definitie van de man die dit boek van zichzelf heeft gemaakt.

RAMMEN & REMMEN ·
LEZERSGIDS

VOLGENDE: PROLOOG · HET VERSLAG VAN EEN
CRASH

PROLOOG

HET VERSLAG VAN EEN CRASH

STATUS: OPERATOR NEER · SYSTEEM: HARDWARE FAILURE ·
LOCATIE: EIGEN KEUKEN

01 — DE SLUIPENDE AFBRAAK

De gordijnen zijn dicht. Klaarlichte dag, maar de wereld mag niet naar binnen.

Het is jaarwisseling 2019–2020. Buiten knallen vuurpijlen. Dat geluid, dat plotselinge harde knallen, laat mijn hartslag in één klap verdubbelen. Het is geen oorlog. Het is Oud en Nieuw. Mijn zenuwstelsel maakt geen onderscheid meer. De amygdala kent geen kalender. Zij kent alleen gevaar of geen gevaar. En mijn systeem heeft besloten: *alles is gevaar*.

Dit is het eindpunt. Drie maanden eerder was het begonnen.

Hier zit een man aan zijn keukentafel die getraind is om gebouwen te clearen, extracties uit te voeren onder vuur, en te functioneren op drie uur slaap in een vijandig gebied. Een man gebouwd om onverstoorbaar te zijn.

Die man ben ik. En ik durf de gordijnen niet open te doen.

Getraind om te overleven. Onbekwaam om te leven.

02 — HOE HET BEGON: DE AANLOOP

Ondernemer. Zeven dagen per week. Van zonsopgang tot zonsondergang. Mijn mantra: *“Dit is zwakte.”* Elke keer dat mijn lichaam protesteerde, kreeg het die zin terug in zijn gezicht gesmeten. Je bent harder dan dit. *Door*.

Totdat door ophield te werken.

Week één van de slapeloosheid: lastig, maar hanteerbaar. Twee uur 's nachts wakker, staren naar het plafond, om vier uur weer in slaap.

Week vier: het plafond is mijn enige werkelijkheid geworden. Drie uur 's nachts. De cortisol pompt. De hartslag versnelt. Het lichaam maakt zich klaar om te vluchten voor gevaar dat niet bestaat. Of overal bestaat. Dat is hetzelfde.

Ik ruik mijn eigen zweetlucht. De druk op mijn borst alsof iemand zijn knie op mijn borstbeen heeft gezet en er langzaam zijn gewicht op zet. Mijn kaak is volledig aangespannen. Ik weet het niet eens tot dat ik de pijn voel. Mijn handen zijn vuisten.

Drie maanden lang niet meer dan anderhalf uur aaneengesloten slaap per nacht.

Mijn mantra was dood. En ik weigerde het te begraven.

Toen, na drie maanden op reserves, de druppel. Een zakelijk conflict. Juridische dreiging. Verraad van mensen die ik vertrouwde. In het veld kende ik de vijand: zijn positie, zijn gezicht. Dit was anders. Een systeem getraind op concrete dreiging begint bij diffuse dreiging overal vijanden te zien.

Dat was het. De machine had niets meer over.

03 ————— SAFE MODE: DE TWEDE CRASH

Misschien herken je jezelf elders. Misschien herken je jezelf hierin: Een gewone dinsdag. Laptop open. Inbox: 47 ongelezen mails. Allemaal in de wacht. Maar je staart ernaar alsof je een vreemd alfabet leest. Je begint een zin te typen. Verwijdert hem. Begint opnieuw. Verwijdert hem weer. Na twintig minuten staat er niets. De inhoud is aan je voorbijgegaan. Je hebt nagedacht over de eerste letter.

Tussendoor heb je vier keer je telefoon gepakt. Gescrold. Niets gezien. Toch weer gepakt. Het systeem zoekt activatie. Het vindt niets. Het scrollt verder.

Je partner vraagt hoe je dag was. Je zegt "goed". Dat is het enige woord dat beschikbaar is. Je meent het ook. Maar de rest van de woordenschat zit achter een deur die op slot is gegaan. De sleutel ben je kwijt. Je kind lacht aan tafel. Je ziet het. Je registreert het. Maar het komt binnen als informatie. Alsof er glas tussen jou en de wereld zit. Één centimeter dik. Ondoordringbaar.

Je bent moe. Maar slapen helpt niet. Je hebt een week vrij genomen. Het hielp niet. Je hebt genoeg geslapen, genoeg gegeten, genoeg 'nee' gezegd. De tank blijft leeg. De stilte daarbinnen, die doffe vlakke stilte waar vroeger ambitie zat, begint te voelen als de definitieve versie van jezelf.

De Rammer noemt het misschien burnout. De Remmer noemt het boreout, overspannen, luiheid. Allebei noemen ze zichzelf gebroken, uitgeput, beschadigd.

Allebei hebben ze het mis.

VELDDEFINITIE. AUTONOME NEUROBIOLOGIE

Dit is een **beschermingsprotocol**. Je zenuwstelsel heeft gedetecteerd dat verdere activatie structurele schade veroorzaakt. Het heeft de dorsale tak van de Nervus Vagus geactiveerd. Zonder jouw toestemming. Het handelt eigenmachtig. Hartslag daalt. Metabolisme vertraagt. Prefrontale cortex gaat gedeeltelijk offline. Emoties worden geneutraliseerd.

Je systeem heeft zichzelf in **safe mode** gezet. Als overleving. Als bescherming. Je systeem heeft ingegrepen voordat de schade permanent werd. Je bent gestopt omdat je te lang te hard bent gegaan. Je hardware was intelligent genoeg om zichzelf te redden voordat jij dat deed.

De Rammer is uitgeput. De Remmer is een Operator wiens systeem de noodrem heeft getrokken. *Het verschil is fysiologisch. Het is de basis van de hele behandeling.*

De Rammer brandt. De Remmer bevriest. Aan de buitenkant zijn het tegengestelden. Trek de motorkap open.

De Rammer heeft een hoge hartslag en een lage HRV. Sympathisch dominant. Permanent. De rem is weg. De Remmer heeft een lage hartslag en een identiek lage HRV. Zijn systeem staat ook op rood, alleen staat de wijzer aan de andere kant van de meter. Beide systemen zijn rigide. Beide hebben het schakelvermogen verloren. De schakelaar zit vast.

Hetzelfde defect. Twee gezichten. Één boek.

PROFIEL 01 · DE RAMMER

VAST IN HET GAS

Sympathisch dominant. Motor op rood. Stoppen voelt als falen. Rust is een aanslag op zijn identiteit.

Missie: leren remmen voor meer vermogen. Niet minder.

PROFIEL 02 · DE REMMER

VAST IN DE NOODREM

Dorsale shutdown. Systeem in safe mode. Beginnen voelt als gevaar. Actie is een aanslag op zijn overleving.

Missie: interne veiligheid herstellen. Dan opnieuw optrekken.

Je staat aan één van de twee kanten van een curve. Beide kanten zijn de dood van prestatie, verbinding en aanwezigheid. Het midden is het punt van maximale regie. Bewegen tussen de twee uitersten, op commando. Dat punt heeft een naam. Dat punt is waar dit boek naartoe werkt.

04 ————— DE COLD CASE: DE DATA

Er kwam een moment waarop ik naar mezelf keek zoals ik naar een klant zou kijken. Gedwongen door de omstandigheden. Ik had alles geprobeerd wat mijn training me had gegeven: discipline, wilskracht, push-through, nog meer doen. De gereedschapskist van de Rammer was leeg.

Het apparaat om mijn pols gaf een getal terug. RMSSD: de manier waarop hartslagvariabiliteit (HRV) wordt uitgedrukt. De wortel uit het gemiddelde van de kwadratisch gesommeerde successieve intervallen tussen hartslagen. In mensentaal: hoe snel je hart kan schakelen tussen gaspedaal en rem. Hoe flexibel je autonome zenuwstelsel is. Hoeveel reservecapaciteit je systeem nog heeft.

Mijn getal was een aanklacht.

FYSIOLOGISCH RAPPORT. SYSTEEM: KRITISCH

RMSSD 12 ms

Baseline optimaal (Operator) 55-80 ms

Allostatic Load Kritisch

Sympathische dominantie Permanent

Parasympathische activatie Onmeetbaar

CONCLUSIE: HARDWARE FAILURE. HET IS HARDWARE.

Dat getal veranderde alles. Het maakte me scherp. Ik was al bang, al maanden. Ik was alleen te trots om het zo te noemen. Het veranderde alles omdat het voor het eerst een taal gaf aan wat ik voelde. Een taal die mijn ego niet kon wegrationaliseren.

Dit was biologie. Het systeem had zijn grens bereikt. Dit was hardware. Mijn koppeling was doorgebrand. De schakelaar tussen Sympathicus en Parasympathicus zat vast. Tussen rammen en remmen. Mijn systeem stond permanent in de aanval. Het was vergeten hoe te stoppen.

Ik had mezelf kapotgeramd.

De enige manier om dat te repareren was anders handelen dan ik altijd had gedaan. De enige weg terug was het accepteren van iets wat elke vezel in mijn commandolichaam weigerde te accepteren: dat de rem net zoveel kracht vereist als het gaspedaal. Dat stoppen een techniek is. Dat herstel een discipline is. Dat rust herstel is. Het is de enige route naar operationele superioriteit die nog over was.

Ik had alles geprobeerd wat de militaire training me had gegeven. Daarna alles wat de ondernemerscultuur me gaf. Allebei schoten tekort. Wat wél werkte, leerde ik later. In een collegezaal, waar ik psychologie en fysiologie studeerde. In een laboratorium, waar ik mijn eigen zenuwstelsel begon te meten.

Het verschil is fysiologie. Meetbaar. Herhaalbaar. Bewezen. Gemeten. Begrepen. Getraind. Dat is het boek dat je nu vasthoudt.

“DE GROOTSTE OPERATIE DIE IK OOIT HEB UITGEVOERD, WAS DE OPERATIE OP MIJN EIGEN ZENUWSTELSEL.”

RUUD VAN OUDENALLEN: AFTER ACTION REPORT, 2019

Ik ben die man geweest. Ik heb de gordijnen dichtgeschoven terwijl buiten de wereld doorging. Ik heb naar het plafond gestaard terwijl mijn kaak volledig aangespannen was en mijn borst brandde en mijn lichaam dacht dat het in oorlog was.

En ik ken de andere kant. Het staren naar een lege e-mail. Het glas tussen jou en de mensen die je liefhebt. De loden deken van een moeheid die blijft, hoe lang je ook slaapt. De doffe zekerheid dat de man die je was, weg is.

Hij komt terug. Maar fysiologie gaat voor. Het lichaam gaat voorop. De geest volgt. Een kapotte koppeling repareer je met fysiologie. Je repareert hem via het zenuwstelsel: via adem, beweging, slaap, temperatuur, data. Via het systeem dat jij bestuurt, of dat jou bestuurt, afhankelijk van wat je na deze proloog doet.

Het is een hardware-probleem. En het enige wat hardware repareert, is fysiologie. Meetbaar. Herhaalbaar. Bewezen.

Ik heb de data gezien die mijn doodvonnis tekende. Ik heb de weg terug afgelegd. Ik heb daarna honderden mannen begeleid op diezelfde route. Rammers die leerden remmen. Remmers die leerden bewegen. Remmers die leerden rammen. Beide vanuit dezelfde plek: regie over het eigen zenuwstelsel.

Dit boek is de handleiding die ik zelf nodig had. Dit boek is voor Rammers én Remmers. Voor iedereen die de machine rijdt zonder ooit het dashboard te lezen. De Rammer die denkt dat hij harder kan pushen dan zijn hardware aankan. De Remmer die al maanden achter glas leeft en de deur vergeten heeft.

Dit boek richt zich primair op de mannelijke Rammer. Vrouwen herkennen dit ook. Maar negentig procent van het stressonderzoek waarop dit boek is gebaseerd, is uitgevoerd op mannelijke proefpersonen. De vrouwelijke Operator heeft haar eigen fysiologische realiteit: hormonale cycli die de schakelaar anders beïnvloeden, andere cortisolpatronen, andere HRV-normen. Hoofdstuk 19 behandelt die specifieke context grondig. De mechanismen in de rest van het boek gelden voor iedereen die een autonoom zenuwstelsel heeft.

Dit boek staat op de schouders van anderen. Robert Sapolsky beschreef de neurobiologie van stress. Matthew Walker beschreef wat slaap met het brein doet. Patrick McKeown beschreef de biochemie van ademhaling. Rammen en Remmen beschrijft het systeem: de fy-

siologische regie tussen activatie en herstel, vertaald naar protocollen die een Operator dagelijks kan uitvoeren. Dat is iets anders. Dat is wat dit boek uniek maakt.

Je positie op de curve bepaalt alles. Je prestaties. Je relaties. Je gezondheid. Je aanwezigheid. Dit boek is de kaart. De curve is de GPS.

Je kunt jezelf niet uit een hardware-defect denken. Je kunt het alleen repareren.

Dit is hoe.

RAMMEN & REMMEN · DE HANDLEIDING
VAN DE MACHINE

VOLGENDE: H01: JE HEBT GEEN
STRESSPROBLEEM

JE HEBT GEEN STRESSPROBLEEM

JE BENT FYSIOLOGISCH ANALFABEET · DIAGNOSE · DE
MECHANICA VAN SCHAKELANALFABETISME

01 DE AANKLACHT

Je denkt dat je een stressprobleem hebt. Dat is begrijpelijk. Dat is ook de reden waarom je er nooit van afkomt.

Of je denkt dat je een motivatieprobleem hebt. Dat je uitgeblust bent. Dat de energie er gewoon niet meer is en dat meer rust de oplossing is. Dat is even begrijpelijk. En even fout.

Twee mensen. Twee verschillende klachten. Één diagnose.

De zelfhulpindustrie heeft je deze diagnose verkocht. Ze hebben je overtuigd dat stress de vijand is. Iets wat je moet reduceren, managen, wegnemen. Ze verdienen miljarden aan die boodschap. Coaches, apps, retraites, supplementen, ademhalingsworkshops van vijfhonderd euro per weekend. De industrie heeft een belang bij jouw overtuiging dat stress het probleem is, want zolang jij dat gelooft, blijf jij klant.

Maar het is een leugen. Een biologisch aantoonbare, meedogenloze leugen.

Stress is niet de vijand. Stress is munitie. Het is de brandstof waarmee je kathedralen bouwt, deals sluit, kinderen opvoedt en jezelf overeind houdt terwijl de wereld om je heen in brand staat. Zonder stress is er geen actie. Zonder actie is er geen leven. Je hebt stress nodig. Het probleem is niet dat je te veel stress hebt.

Het probleem is dat je niet meer kunt ontladen.

Je zit vast in de loop. Het gaspedaal staat tot op de bodem ingedrukt, de motor loeit op toeren, maar de koppeling is weg. Of het tegenovergestelde: de noodrem is ingehaakt, het systeem staat stil, en hoeveel rust je ook neemt, de motor start niet. Je fysiologische schakelaar is defect geraakt. Het vermogen om bewust te kiezen wanneer je aan staat en wanneer je af gaat. In mijn wereld noem ik dit schakelanalfabetisme. In de praktijk heet het uitputting, burnout, paranoia, of de doffe leegte van een man die er wel is maar er niet meer bij is. In de wetenschappelijke literatuur heet het verminderde autonome flexibiliteit of HRV-dysregulatie. Het is hetzelfde mechanisme. Schakelanalfabetisme is de operationele naam voor wat de wetenschap beschrijft als het verlies van adaptieve capaciteit van het autonome zenuwstelsel.

Dit is geen mentaal probleem. Dit is een mechanisch defect. En een mechanisch defect repareer je niet met positief denken. Je trekt de motorkap open, identificeert de kapotte onderdelen en repareert de hardware.

Dat is wat dit hoofdstuk doet.

02 DE MECHANICA VAN DE MACHINE

Trek de motorkap open. Kijk naar de bedrading. Je autonome zenuwstelsel reguleert je hartslag, ademhaling, spijsvertering en immuunrespons. Zonder dat jij er bewust bij nadenkt. Het draait op twee systemen. Noch drie noch tien. Twee.

SYM **DE SYMPATHICUS**

HET GASPEDAAL

Activeert zodra het systeem actie vereist. Adrenaline en cortisol gieren door de bloedbaan. Bloed trekt weg uit de spijsvertering en het denkende brein, stroomt naar de grote spiergroepen. Hartslag omhoog. Ademhaling versnelt. Tunnelvisie. Explosieve output. Dit is Rammen.

RAMMEN →

PAR **DE PARASYMPATHICUS**

DE REM

Activeert zodra het systeem veiligheid registreert. Hartslag daalt. Spijsvertering start. Immuunsysteem begint cellulaire reparaties. Groeihormoon wordt aangemaakt. Het is de enige stand waarin het lichaam daadwerkelijk herstelt van de schade van het rammen. Dit is Remmen.

← REMMEN

Een gezond systeem schakelt moeiteloos tussen deze twee standen. Het rekt maximaal op tijdens actie en schiet daarna keihard terug naar de basis. Het is een elastiek. Het is een jachtluipaard die metodelijke snelheid aanvalt en daarna urenlang in absolute rust ligt. Maximale output. Maximale recovery. Geen energie verspild aan half-aan staan.

Jij bent dat elastiek niet meer. Misschien ben je het elastiek dat al drie jaar maximaal gespannen staat. De rek is eruit, het rubber is poreus geworden. Of je bent het elastiek dat zo lang maximaal gespannen heeft gestaan dat het is geknapt. Het hangt slap. Het trekt niet meer terug. In beide gevallen: op het moment dat je het écht nodig hebt, is er niets meer om op te trekken.

03 DE KAPOTTE KOPPELING

Hier zit het defect. Het gaspedaal werkt prima. Misschien zelfs te goed. Het probleem zit in de koppeling. De verbinding tussen gaspedaal en rem. Het schakelpunt.

Die koppeling heet de Nervus Vagus. De tiende hersenzenuw, een lange slingerweg van vezels van je hersenstam via je hart en longen naar je buikorganen. Hij is het mechanisme dat gaspedaal en rem met elkaar verbindt. Wanneer de Nervus Vagus actief is, daalt je hartslag, ontspannen je spieren, start je spijsvertering en vertelt je brein aan de rest van je lichaam: *de dreiging is voorbij. We zijn veilig. Begin met herstellen.*

Maar wanneer je chronisch aan staat, dag na dag, week na week, jaar na jaar in de overlevingsstand zweeft, slijt die koppeling. Hij verliest zijn transmissie. De rem bestaat nog wel, maar de koppeling geeft het signaal niet meer door. Het gaspedaal en de rem zijn ontkoppeld geraakt. En een machine zonder werkende koppeling kan niet meer schakelen. Hij blijft draaien op de stand waar hij vastgelopen is.

Je kunt een weekend naar een wellnessresort gaan. Je kunt mediteren. Je kunt yoga doen en smoothies drinken en acht uur in bed liggen. Als de koppeling stuk is, vertraagt de machine simpelweg niet. Je motor draait stationair op vijfduizend toeren terwijl jij denkt dat je ontspant. De schade loopt door. Onzichtbaar. Stilletjes. Totdat er niets meer te repareren valt.