

HOE HET
LICHAAM
BLIJFT
ONTHOUDEN
WAT JE ZELF
VERGETEN BENT



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

INHOUD

VOORWOORD	7
LEVEN OF OVERLEVEN	11
DE GEAUTOMATISEERDE JIJ	25
DE ARCHITECT VAN JE BREIN	37
ZELFZORG ALS KEERPUNT	49
WAT EMOTIES DOEN MET JE LICHAAM	65
SPIEREN, SLIMMER DAN JE DENKT	81
WAAROM JE HOOFD HET SNAPT, MAAR JE LIJF NOG NIET MEEDOET	91
DE OMGEVING ALS VERGIF EN... MEDICIJN	101
DE ILLUSIE VAN DE QUICK FIX	115
WAT JE DENKT, TREK JE AAN	129
EMOTIES UIT HET LICHAAM HALEN	143
DE KRACHT VAN OVERTUIGING	159
GELUKKIGE EMOTIES	171
WAT NU WEER?	185
GEWOONTES	205
HOU VAN JE HART	221
EEN NIEUWE JIJ	237
HET GROEIATELIER: JOUW 90-DAGEN-TRANSFORMATIE	251
DANKWOORD	259
BRONNEN EN REFERENTIES	263

VOORWOORD

Veel mensen spraken me aan over het voorwoord van het eerste boek. Over de openheid die ik aan de dag durfde te leggen. Voor sommigen bracht die herkenning, voor anderen de moed om ook open te zijn. Die reacties hebben me geleerd dat die openheid net heel verbindend werkt.

Wat me echter opviel, was dat iedereen in de verleden tijd sprak. Alsof mijn leven na het uitbrengen van mijn eerste boek min of meer ‘op orde was’. Alsof de donkere dagen voorbij waren. Maar niets was minder waar.

De hartpijnen van de afgelopen jaren waren groot en met periodes onafgebroken. Op bepaalde momenten waren de donkere gedachten inktzwart. En eenmaal inktzwart, dan zie je niets meer. Ook geen uitweg. Ik ben mijn wakkere psycholoog nog steeds dankbaar om tijdig aan de alarmbel te trekken.

Ik ben gestopt met vluchten en koos om de pijn te voelen. Nooit gedacht dat het zo’n impact ging hebben. Dit proces heeft ervoor gezorgd dat ik een vervolg schreef op ‘Hoe het lichaam onthoudt wat je zelf vergeten bent’. Dat stond eerst niet op mijn planning, maar het was duidelijk dat het verhaal nog niet klaar was. Integendeel: er valt nog veel te vertellen over wat ons vormt. Wat we doen en denken, gaat nog dieper dan ik dacht.

We proberen het leven continu opnieuw uit te vinden. Met het idee dat we plots de heilige graal zullen ontdekken die ons poolstergewijs leidt naar een leven waarin we feilloos om kunnen met tegenslagen. Waarin elk, al dan niet banaal, probleem wordt herleid tot een ingewikkeld, wiskundig vraagstuk dat moet opgelost worden.

De nieuwste inzichten over voeding, training, mindset... die ons het ultieme antwoord zullen geven over hoe we nu exact ons leven moeten

leiden. Een tunnelvisie die ons niet meer toelaat om het grotere geheel te zien. Hoe je het leven ook probeert te controleren, sommigen op het maniakale af, je weet nooit wat morgen brengt. *Good or bad*. Het leven laat zich niet controleren.

Sommige mensen voelen een grote onrechtvaardigheid als het leven hen uitdagingen voorschotelt 'die ze niet verdienen'. Maar het gaat niet over wat je al dan niet verdient, maar hoe je reageert op die uitdagingen vanuit je eigen overtuigingen of patronen. In dit boek heb ik geprobeerd om een zo goed en duidelijk mogelijk inzicht te geven in wie je bent en hoe je een andere versie van jezelf kan creëren.

We gaan dieper in op alle mechanismen die ons 'zijn' bepalen. De nieuwste inzichten gecombineerd met diegene die we reeds hadden. Samen vormen ze een compleet geheel.

Ik wens je oprecht veel leesplezier!

Tom

HOOFDSTUK 1

LEVEN OF OVERLEVEN



'WHEN YOU ARE IN **SURVIVAL MODE**,
YOU **NUMB YOURSELF**.'

– Clemantine Wamariya

In mijn eerdere boek sprak ik vaak van een leven op de automatische piloot. Het is een bestaan waarin elke dag een kopie lijkt van de vorige, morgen net zo zal zijn als gisteren, en ook volgende week is reeds voorspelbaar, identiek aan de week die net gepasseerd is. We ontmoeten dagelijks dezelfde mensen die ons, vaak zonder dat we ons er bewust van zijn, op exact dezelfde manier emotioneel triggeren: die ene collega op het werk, je partner thuis, de vrienden in de sportclub. We zitten vastgeroest in routines, zoals een vaste stoel aan de ontbijttafel, de bekende weg naar het werk en dezelfde zomerreis die vaak al negen maanden van tevoren vastligt. Routine, controle en heel veel structuur. Het voelt veilig en vertrouwd.

Maar wat als er onder die routine nog een veel diepere automatisatie zit? Een die gestart is in je jeugd? Wat als alles veel vroeger begon en veel dieper in je systeem gebetonneerd zit, waardoor je nu bent wie je bent en doet wat je doet? Wat als daar de kern ligt van wat je nu elke dag denkt, voelt en doet? Veel van wat je drijft, of wat je denkt, heeft zijn roots in je kindertijd. Sterker nog: wat als je huidige (chronische) fysieke klachten ook hun oorsprong hebben in die vroege jaren?

DE ONZICHTBARE BLAUWDRIK VAN JE JEUGD

Het is geen baanbrekend feit dat je jeugd voor een groot deel bepaalt wie je bent geworden. Zover zijn de meesten van ons inmiddels wel. Maar wat nog veel te vaak over het hoofd wordt gezien, is de directe, dwingende link tussen die vroege jaren en je huidige chronische fysieke klachten, gedachten en de emoties die je elke dag voelt. We zijn gewend om lichamelijk ongemak – rugpijn, nekklachten of een haperende spijsvertering – uitsluitend te koppelen aan wat er gebeurt in ons volwassen leven: de werkdruk van nu, een slechte bureaustoel of de haast van ons moderne bestaan.

Dat speelt mee, zonder twijfel. Maar vaak ligt de werkelijke kiem in de periode waarin je het meest vatbaar was om patronen op te slaan: je kindertijd. Op jonge leeftijd heb je geen referentiekader, je ouders zijn dan je enige waarheid, zeker als jonger kind. Op de behandeltafel zie ik telkens weer hoe de ervaringen en emoties van dat kind het lichaam en de gedachten van de volwassene hebben gevormd.

Het klassieke verhaal in mijn praktijk is dat de klachten bijvoorbeeld begonnen zijn een paar jaar voor een burn-out. Of mensen krijgen last van hun spijsvertering, hun rug- en nekspieren staan loeihard gespannen, ze zitten totaal niet lekker in hun vel...

Voor de meeste mensen lijkt dat een logisch proces van oorzaak en gevolg: stress op het werk door de enorme werkdruk, een baas die niet fijn is of constante onderbemanning. En thuis loopt het misschien ook niet goed met de partner, of vragen de kinderen veel aandacht en energie.

Dat heeft zeker zijn impact, maar wat niet in kaart wordt gebracht, is dat die mensen vaak al hun hele leven moeite hebben met grenzen aangeven. Ze durven geen nee te zeggen uit angst om waardering te verliezen, of ze schieten in een soort bevroeringsmodus zodra iemand intimiderend overkomt. Ze kunnen niet bij zichzelf blijven en vertonen extreem pleasegedrag. Veel van die patronen ontstaan in de jeugd, waar het kind leerde zich aan te passen in plaats van zichzelf te mogen zijn. Waar de loyaliteit op de proef werd gesteld en misbruik werd gemaakt van schuldgevoelens. Waar de ouder het kind eerder zag als iemand op wie die eigen oude pijnen kon projecteren – en daar vervolgens ook nog dankbaarheid voor verwachtte. Met andere woorden: als kind kreeg je emotionele ontwikkeling al meteen een dikke deuk.

OVERLEVINGSTATTOOS EN HET HARNAS

Ik zie dat dagelijkse gevecht vaak letterlijk op de huid geschreven staan. Ik noem het de ‘overlevingstattoos’. Kleine woorden in permanente inkt op polsen of schouders: *breathe, stay strong, don't quit, you got this*. Soms zie ik de Oudgriekse strijdkreet *molon labe*: ‘kom mij maar halen’. Ze lijken modieus, maar vertellen een verhaal. Deze woorden zijn geen versiering, het zijn beloftes aan jezelf om vol te houden, om te blijven ademen in een oorlog die vaak allang voorbij is, maar in het lichaam nog elke dag woedt.

De tattoo houdt de strijd in leven. De vraag die ik mijn patiënten stel, is of die strijd vandaag nog wel actueel is. Of houden we de emoties van toen onbewust in leven omdat we niet weten hoe we het harnas moeten afleggen? We zijn gaan geloven dat hardheid de enige manier is om met tegenslag om te gaan: hoe harder ik word, hoe minder het leven mij kan raken. Maar overleven is niet hetzelfde als verharden. Die hardheid is vaak juist het pantser dat ons gevangenhoudt in een staat van zijn die we eigenlijk allang ontgroeid zijn.

Kijk naar Ward, een man van 28 jaar die bij mij kwam omdat hij vond dat hij ‘te gevoelloos’ door het leven ging. De geboorte van zijn kinderen liet hem onbewogen, net als het overlijden van een naast familielid. Ward omschreef zijn jeugd als ‘normaal’, tot we wat dieper begonnen door te vragen. Het bleek dat Ward als kind nooit emoties mocht uiten, positief noch negatief. Elke uiting van gevoel werd gebagatelliseerd of zelfs bestraft. Ward had zichzelf simpelweg afgesloten om te overleven in een huis waar voor zijn interne wereld geen ruimte was.

Wanneer een kind opgroeit bij ouders die emotioneel onvolwassen of onstabiel zijn, hun eigen verleden projecteren en geen empathie kunnen opbrengen voor de behoeften van hun kind, ontstaat er een emotionele eenrichtingsrelatie. Dr. Lindsay Gibson noemt dat treffend: het kind geeft, de ouder ontvangt. In plaats van zorg en bescherming

te ontvangen, moet het kind de rol van zorggever vervullen voor de emoties van de ouder. Dat creëert een enorme emotionele leegte. Het kind ontwikkelt een extern gerichte identiteit: 'Ik moet zijn wie anderen nodig hebben.' Die dynamiek zorgt ervoor dat je later als volwassene vaak een partner zoekt die precies die leegte lijkt te vullen, maar die uiteindelijk vaak een herhaling is van hetzelfde patroon van onvervulde noden.

HET DEFENSIEVE OVERLEVINGSCIRCUIT

De wetenschap achter dit alles is eveneens fascinerend. Joseph LeDoux, een vooraanstaand neurowetenschapper, spreekt over het 'defensieve overlevingscircuit' (DOC). Dat circuit wordt geactiveerd met een snelheid van minder dan vijftien milliseconden om onze overleving te waarborgen. Het gaat hier niet om wat je subjectief *voelt* aan angst, maar om hoe je lichaam razendsnel reageert om je territoriale integriteit te beschermen. Het is essentieel om te begrijpen dat dit circuit primair is geëvolueerd om snelle, adaptieve reacties op dreigingen op te vangen, niet om subjectieve gevoelens te genereren. Het lichaam wordt direct geactiveerd – de hartslag stijgt, hormonen komen in actie – maar het subjectieve gevoel 'ik ben bang' volgt pas na een tragere, corticale verwerking. In feite reageert je overlevingsmechanisme dus reflexmatig om je veiligheid te bewaken, nog voordat je hersenen de kans hebben gekregen om de emotie een naam te geven.

CASUS

Kim is een pijnlijk voorbeeld van hoe het DOC-mechanisme iemand decennia later nog in een wurggreep kan houden. Kim groeide op met een vader en moeder die beiden alcoholverslaafd waren. Wanneer een aangeschoten persoon haar vandaag per ongeluk aanraakt op een feestje, reageert haar hele lijf onmiddellijk met een verhoogde ademhaling, zweten en hartkloppingen. Haar lichaam

wordt in een fractie van een seconde teruggekatapulteerd naar die nachten waarin ze als twaalfjarig meisje uit bed werd gehaald. Haar ouders scholden haar in een dronken bui de huid vol, omdat ze volgens hen niet goed gekuist had.

Vandaag, twintig jaar later, is Kim een volwassen vrouw, maar haar defensieve overlevingscircuit houdt haar nog steeds in een wurggreep. Een onschuldige aanraking van een wat te dronken vriend op een feestje is voor haar zenuwstelsel geen uiting van vriendschap, maar het startschot van een noodsituatie. Hoewel Kim rationeel wel kan zien dat de situatie in theorie veilig is, heeft haar overlevingscircuit het commando al overgenomen. Haar lichaam onthoudt de dreiging, zelfs als haar verstand zegt dat het verleden voorbij is.

Dit is de realiteit van trauma: het is niet louter mentaal. Het overspoelt je lichaam zodanig, dat het automatisch naar de overlevingsmodus overschakelt. Je schiet in de hyperstand (alert, onrustig) of in de hypostand (verdoofd, leeg). Je zit vast in een geautomatiseerd systeem dat door de kleinste triggers kan worden aangejaagd. Herstellen van trauma is daarom niet enkel een kwestie van begrijpen wat er gebeurd is, maar ook van je lichaam weer aanleren om te herkennen wat werkelijke veiligheid is.

FAWNING: DE VERWIJDERING VAN JEZELF

Naast de bekende reacties *fight*, *flight* en *freeze* is er een vierde pijler die essentieel is om te begrijpen waarom we ons vaak zo uitgeput voelen: *fawning*. De term, geïntroduceerd door trauma-expert Pete Walker, verwijst naar *fawn*, een woord dat uit het Oudengels komt en zoveel betekent als blij zijn, verheugen, juichen.

Fawning is een overlevingsmechanisme waarbij een persoon zich buitensporig aanpast om de noden van een ander in te willigen, puur om conflicten te vermijden en zichzelf zo veilig te voelen. Het gebeurt volledig onbewust.

Het is niet hetzelfde als pleasing. Dat komt vaak voort uit een laag zelfbeeld en de zoektocht naar waardering. Fawning daarentegen is een directe respons op trauma, geworteld in de kindertijd. Het is de overtuiging dat je alleen veilig bent als de ander tevreden is. Als kind van een emotioneel onvolwassen ouder leer je in een oogwenk de emotionele toestand van anderen in te schatten en je daarop aan te passen. Het gevolg is dat je in je volwassen leven je eigen emoties niet meer herkent en steeds verder verwijderd raakt van je authentieke zelf.

CASUS

Het verhaal van Kurt, een man van 63 jaar op pensioen, illustreert dat treffend. Hij heeft zijn hele leven geprobeerd om zelfverzekerd over te komen, maar door jaren innerlijke frustratie begon zijn lichaam signalen te geven die hij niet langer kon negeren. Kurt groeide op in een huis waar zijn vader met militaire hand regeerde. Hij dulde geen tegenspraak en gebruikte lijfstraffen als het niet naar zijn wens was. Kurt moest continu ‘aan’ staan om te overleven. Zijn moeder was een volgzame vrouw die hem niet kon beschermen en niet durfde in te gaan tegen haar man. Vandaag is Kurt nog steeds de jongen uit zijn jeugd die boete moet doen voor het hebben van een eigen mening. Hij hanteert fawning als overlevingsstrategie in zijn huwelijk, precies zoals hij zich vroeger bij zijn vader voelde.

Fawning is niet iets wat zich beperkt tot de privésfeer. Als het je overlevingsmechanisme is, dan is het dat niet alleen thuis, maar ook in de sportclub of op het werk. Het is wie je bent en wat je doet. En dat beperkt zich niet tot één plaats of context. Het verhaal van Laurence illustreert dat.

CASUS

Laurence was een gedreven juriste bij een relatief groot notariskantoor. Ze kwam naar de praktijk met een burn-out. In het begin van het gesprek duidde Laurence dat de werkdruk te hoog was en ze daarom klachten kreeg. Maar hoe meer ons gesprek vorderde, hoe meer tot uiting kwam hoeveel druk de notarissen op haar legden, op zo'n manier dat geen rekening werd gehouden met haar mogelijkheden en grenzen. Ze eisten meer en meer. Jaren aan een stuk. Overuren werden gezien als loyaliteit aan haar werkgever. Op een vriendelijk woord moest ze niet rekenen, laat staan dat ze al eens een compliment kreeg. Het was nooit genoeg. Laurence brak.

Laurence had nooit geleerd om op te komen voor zichzelf, was extreem conflictvermijdend en vond ‘dat ze zwak was’, omdat ze niet mee kon. Ook Laurence deed al een leven lang aan fawning. Ze mocht in haar jeugd van haar bipolaire moeder geen eigen mening hebben of die werd meteen afgestraft. Laat staan dat ze mocht tegenspreken.

DE VALSTRIK VAN RELATIVEREN EN MINIMALISEREN

Een van de meest hardnekkige mentale survivalstrategieën is het duo ‘relativeren en minimaliseren’. Hoe vaak hoor ik patiënten niet zeggen: ‘Het was toch niet zo erg?’, of: ‘Iedereen maakt wel iets mee.’ Ze hanteren een systeem om hun eigen trauma kapot te relativeren om zo overeind te kunnen blijven. Soms zitten ze tegenover me met verhalen waar ik van aan mijn stoel genageld zit – vaders met alcoholverslavingen, moeders die compleet afwezig waren – om vervolgens droog te concluderen dat het allemaal wel meeviel.