Raf Frateur

Mijn lichaam zegt neen

Stressklachten en burn-out als uitdaging

Witsand Uitgevers

INHOUD

Voorwoord 11
Proloog 14

Deel 1. Als je niet ziek bent, maar toch wilt genezen 17

1.Stressklachten zitten niet (alleen) tussen je oren 18
Over basisspanning en taakspanning 22
Het kikker-in-de-pan-syndroom 26
Medical shopping 27

2. De symptomen van stress 31
Fysieke symptomen 32
Emotionele en psychische symptomen 36

Deel 2. Ons lichaam is een stressfabriek 49

1. Wat is stress? 50
De kracht van goede stress 52
Distress 52
Geen stress en toch klachten 57

2. Van stressprikkel tot reactie 58
De detectoren van stress 58
Ons stresscoördinatiecentrum 64
Snelle en tragere wegen van stress 71
Onze reacties op stress 84
Als onze automatische piloot ontregeld raakt… 86

3. Stress en onze spieren 90
Moderne stress en oeroude spierreacties 90
Spierspanning en pijn 92
Spierontspanning 100

4. Stress en onze ademhaling **109**
Je ademt zoals je leeft 109
Hyperventilatie 119
Het pseudo-hartinfarct 120
Wat hyperventilatie met ons lichaam doet 121

5. Chronische stress en onze basisspanning **132**
Ons (on)gewone leven 132
De impact van een te hoge basisspanning 134
Klachten zonder oorzaak 136

Deel 3. Lichamelijke klachten **139**

1. Over stressbuffers **140**

2. Werken aan een te hoge basisspanning op onze spierlaag **142**
Pijn aan de onderrug, rug en nek 144
Pijn aan het hoofd 147
Pijn aan het borstbeen 155
De vicieuze cirkel doorbreken 157
Passieve aandacht 159

3. Werken aan een te hoge basisspanning op onze ademhaling **161**
Leven met ingehouden adem 161
Je ademt niet 162
Je bent adembenauwd 162
Je voelt je duizelig, hebt een ijl gevoel in je hoofd 166
Je hebt een krop in de keel 167
Je zucht 167
Je ademt astmatiform 168

4. Werken aan een te hoge basisspanning op onze spijsvertering **170**
Droge mond en slikproblemen 172
Maagklachten 173
Een opgeblazen gevoel in de buik 175
(Vr)eten bij stress, emoties en vermoeidheid 176
Zure oprispingen en slokdarmontsteking 177
Maaghernia 179
Maagzweren 179
Darmklachten 181
Obstipatie en diarree 182
Buikpijn en darmkrampen 183
Spastisch colon of het prikkelbaar-darmsyndroom 185
(Onder)rugpijn door spanning op het spijsverteringskanaal 186

5. Werken aan een te hoge basisspanning op onze bloeddoorstroming **189**
Stress en ons hart 189
Nerveuze hartkloppingen 190
Echte angina pectoris 191
Hartinfarct 192
Duizeligheid 193
Koude handen en voeten 195

6. Werken aan een te hoge basisspanning op ons zenuwstelsel en onze hersenen **196**
Concentratieproblemen 196
Slaapproblemen 197
Chronische vermoeidheid 199
Slecht humeur 200
Blikveldvertrechtering 201
Depressiviteit 203
Agressiviteit 204
Tintelingen 207
Hogere spanning op de spieren 208
Verhoogde of verlaagde pijngevoeligheid 208

Deel 4: Emotionele klachten **209**

1. Over emoties en vulkanen **210**
De Eyjafjallajökull 210
Het magma dat vermoeidheid heet 215
Gevoelens die we parkeren 221
Over tijdelijke ijslagen en massieve gletsjers 223
Waarom we ijslagen en gletsjers nodig hebben 231

2. Onze gevoelens (niet) op het juiste moment en de juiste manier uiten **243**
Iets over beschaving 243
Opvoeding en emoties 245
Emotionele verdrukking 251
Onze 'erfzonde' 254
Leven om te werken 256
Manipulatie 257
Overdreven zorg voor anderen 262
Grenzeloosheid 264

3. Emotionele verdrukking als gewoonte **268**
Tot het deksel van de pot vliegt 269
De macht van agressie met een vernislaagje 273
Gezond omgaan met onze emoties 276
Controlegedrag en perfectionisme 281

4. Sociaal en emotioneel vermijdingsgedrag **283**
Als we anderen gaan mijden 283
Een kwestie van aantrekken en afstoten 284
Als een hond die bijt omdat jij van hem houdt 285

5. De stress van de midlifecrisis **289**

Deel 5: de context van stress **291**

1. Civilitas hyperventilans **293**

2. Welvaart **295**

3. Welzijn **302**
Bruto binnenlands product 302
Altruïsme 303
Kapitaal 304
Harder en langer werken 305
Vrije tijd 308
Verbinding, stilte en rust 308
Relaties 310
De zoektocht naar het ware zelf 312
Stilstaan in het hier en nu 314
Partnerrelaties 316

4. Het belang van stilte **318**

Nawoord en dankwoord 323

VOORWOORD

Met veel plezier schrijf ik het voorwoord voor dit boek van Raf Frateur. In de eerste plaats omdat het een boek is dat een thema aanraakt dat vandaag heel belangrijk is. Het thema van stress en omgaan met stress, het thema ook van onderuitgaan, 'crashen', uitputting, alsook van raken of geraakt worden, kwetsen of gekwetst worden, vernietigen of vernietigd worden. Het is een boek dat beschrijft, uitlegt, oplossingen en voorzorgsmaatregelen aanreikt. Het is een boek dat gestoeld is op kennis, onderzoek en opzoekingswerk. Maar dat ook gelouterd is door jaren van ervaring, het behandelen van zoveel mensen met klachten, het beluisteren van zoveel verhalen. Verhalen die beschrijven wat mensen denken en voelen, verhalen over wie ze zijn, waar ze werken, wat ze graag doen en niet graag doen, maar vooral ook over de mensen van wie ze houden en de mensen van wie ze minder of niet houden. Verhalen als uitleg, uitleg voor de behandelaar, uitleg voor zichzelf. Verhalen als verdediging, als verontschuldiging, als beschuldiging. Verhalen als stappen in ontmoeting, in vertrouwen schenken, in hulp vragen, in verbonden worden.

Ik schrijf dit voorwoord ook met plezier omdat ik ben kunnen meegaan in de zoektocht van Raf Frateur om deze heel moeilijke materie zo zorgvuldig mogelijk te benaderen, om de huidige stand van de wetenschap te toetsen aan de concrete bevindingen van de praktijk, om de verleidelijke kracht van metaforen af te wegen tegen de mogelijke vervormingen in ons begrip die ervan het gevolg zijn. Om ons beider inzicht in die unieke eenheid die het menselijke wezen vormt

samen te verfijnen. Iedere vezel, iedere spier, ieder orgaan, speelt er in op het grotere geheel en wordt er ook zelf door beïnvloed. Iedere vezel, iedere spier, ieder orgaan draagt, geeft en ontvangt ook informatie. Zo wordt duidelijk dat de kunstmatige scheiding die door de geschiedenis, onze culturen, ideologieën en religies, door beperkte kennis en inzichten, door stellingen van meesters en leiders, werd aangebracht tussen wat wij *soma* en *psyche* noemen, onhoudbaar blijkt.

Ik schrijf dit voorwoord ook om te informeren. Dit boek bestaat uit twee gedeelten. Het ene is de zoektocht van Raf Frateur naar uitleg, naar correcte beschrijving, naar concrete gegevens. Het andere is een heel persoonlijke visie op wat mensen drijft, ontgoochelt, ondermijnt, steunt, vooruithelpt, lastige periodes bezorgt. Het is een beschouwing over onze maatschappij, een poging tot het bereiken van meer geestdrift, meer zorg, meer soepelheid, meer begrip voor elkaar. Raf Frateur stelt in vraag, klaagt aan, doorgrondt. Op een kritische maar in de eerste plaats constructieve, helende en beschermende wijze. Het wordt daardoor ook 'zijn' persoonlijke boek. Lees dit boek als bron van kennis en van praktijk, lees het ook als een mening, een uitnodiging, een stimulans om zelf te gaan ontdekken, ervaren, evalueren, formuleren, toepassen. Ook omwille van die mogelijkheid schreef ik met plezier dit voorwoord.

Prof. dr. em. Constantin Jannes

Stijn Jannes is psychiater en emeritus professor aan de Universiteit van Gent. Hij was werkzaam als psychiater in de psychiatrische afdeling van het UZ Gent, met speciale aandacht voor spoedopname en liaisonpsychiatrie en later als diensthoofd. Hij was eveneens werkzaam in een centrum voor geestelijke gezondheidszorg. Hij is onder andere voorzitter van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid en de Society for Psychosomatic Medicine, en was Vice President for Europe van de World Federation for Mental Health. Hij is momenteel Senior Policy Advisor for Mental Health Europe. Hij is tevens auteur van verscheidene boeken, onder meer 'Psychiatrie op mensenmaat'.

PROLOOG

De laatste jaren lopen alsmaar meer mensen fysiek, emotioneel of mentaal vast. Heb ook jij pijn aan je hoofd? Je nek? Je schouders? Je rug en onderrug? Heb je last van maag- en darmklachten? Van slapeloosheid? Oververmoeidheid? Duizeligheid? Tintelingen? Adembenauwdheid? Heb je last van verminderde concentratie? Merk je dat je de laatste tijd steeds minder goed kunt plannen? Heb je steeds meer problemen met structureren en organiseren? Voel je je fysiek en emotioneel uitgeput? Ben je zenuwachtig? Prikkelbaar? Al te geëmotioneerd? Overgevoelig? Heb je last van angsten? Gevoelens van depressie? Fobieën? Een burn-out?

Er is iets, maar we weten niet wat het is. We weten niet wat er gebeurt. We herkennen vaak ons oude zelf niet meer. De diagnose luidt steevast dat we niets mankeren. 'Er is geen letsel, geen ziekte, u moet het gewoon wat rustiger aan doen!' Maar zelfs als we het wat rustiger aan doen, blijven de klachten bestaan. Wat is er met ons aan de hand?

Dit boek introduceert een nieuw begrip: *basisspanning*. Naast ziekte en letsel bestaat er immers een derde oorzaak van klachten: een verhoogde basisspanning. Daarover gaat dit boek. Een verhoogde basisspanning is fysiek vaststelbaar. Ze is de oorzaak van stressklachten en burn-out. Om een verhoogde basisspanning te voorkomen of jezelf weer op de rails te krijgen wanneer je ermee te maken krijgt, zijn inzicht en oefening nodig. Dit boek kan daarin een eerste belangrijke stap betekenen. Het reikt vanuit een lichaamsgeörienteerde invalshoek belangrijke hedendaagse inzichten aan

over de onderliggende mechanismen van stress(klachten) en burn-out.

Na het lezen van dit boek zul je ervan overtuigd zijn dat gebruikmaken van je lichaam(sbewustzijn) onontbeerlijk is in de aanpak van stress en burn-out. In dit boek vind je tips en tricks om je basisspanning weer te verlagen en zo je stressbestendigheid te verhogen.

Iedereen is anders en heeft zijn eigen manier om stress te verwerken. De klachten die ontstaan ten gevolge van stress zijn individueel verschillend. Een antwoord op de vraag welke klachten eerst ontstaan bij stress is afhankelijk van wat de zwakke punten in iemands systeem zijn. In de inhoudsopgave kun je op zoek gaan naar jouw klachten. Bij de beschrijving van deze klachten worden oefeningen aangereikt. Het zijn eerste hulpmiddelen. Je kunt ze doorgaans overal toepassen. Als de klachten blijven aanhouden, is professionele begeleiding aangewezen.

Deel 1

Als je niet ziek bent, maar toch wilt genezen

Hoofdstuk 1
Stressklachten zitten niet (alleen) tussen je oren

Een eerste stap naar genezing bestaat in inzicht in het hoe en waarom van stressklachten.

Jef: 'Ik snap zelf niet wat ik hier zit te doen. Ik heb alles wat ik wil. En zelfs meer dan ik verlang. Toch voel ik me niet gelukkig. Ik ben moe, gespannen. En dan zijn er nog die vervloekte klachten. De dokters vertellen me telkens dat ik niets mankeer. Maar wat heb ik daaraan als ik me slecht blijf voelen?

Jef vertelt een vaak gehoord verhaal. 'Ik ben al bij tal van specialisten geweest. Ze hebben me al een paar keer binnenstebuiten gekeerd. Ze vinden niets en toch heb ik klachten. Ik voel me soms ronduit slecht, ja, ziek.'

Uit Jefs klachten komt een patroon van zeer uiteenlopende klachten naar voren: 'Mijn hart gaat soms als een wilde tekeer. Vooral op momenten dat ik niets speciaals aan het doen ben. Als ik tv zit te kijken, of aan de kassa van de supermarkt sta aan te schuiven. Mijn cardioloog zegt dat mijn hart perfect gezond is. Hij zegt dat het stress is, dat ik het wat kalmer aan moet doen. Maar dat kan ik niet,

mijn zaak slorpt me van 's morgens tot 's avonds op. En, weet je, ik doe het graag. Trouwens, als ik dan al eens een weekendje wegga met vrouw en kinderen, krijg ik nog meer last van hartkloppingen. En slapen kan ik ook al niet goed. Inslapen is al jaren niet makkelijk voor mij. Mijn huisarts heeft me lang geleden al slaapmedicijnen voorgeschreven. Als ik die nam, sliep ik gemakkelijker in en werd ik ook niet meer zo snel wakker. Maar het laatste half jaar word ik, zelfs met een slaappil, 's nachts weer wakker rond twee à drie uur. Dan lig ik een paar uur te denken, niet echt te piekeren. Ik lig dan onrustig te woelen, probeer in slaap te komen, maar begin alsmaar opnieuw te denken aan problemen en probleempjes op de zaak. En oplossingen te zoeken. Tegen zes uur val ik weer in slaap. Om half zeven moet ik eruit. Dat valt me moeilijk. Om een uur of tien, elf voel ik me alweer moe. Ik moet me dan echt voortslepen. Pas tegen de middag gaat het beter. Rond een uur of vier voel ik me in topvorm. Ik werk tot 's avonds laat aan een stuk door. Je zou denken dat ik dan als een blok in slaap zou vallen na zo'n lange werkdag, maar ik lig altijd nog ruim een uur wakker voor ik inslaap. Midden in de nacht, rond een uur of drie, ben ik opnieuw klaarwakker. 's Morgens moet ik me dan weer uit bed hijsen. Dat is niet om vol te houden. Ik begin dingen te vergeten, kan me soms niet meer concentreren tijdens een vergadering. Zeg soms een ander woord dan wat ik wil zeggen. Ik vaar voor de minste prul uit tegen mijn vrouw en kinderen. Ik ben kortaf tegen klanten en medewerkers. Ik herken mezelf niet meer.'

Jef is iemand die zich goed voelt in zijn relatie en enthousiast en succesvol met zijn zaak bezig is. Zijn huisarts heeft hem al naar verschillende specialisten gestuurd. Er is geen letsel of ziektebeeld vastgesteld, dat zijn klachten kan verklaren. Toch voelt hij zich behoorlijk slecht.

Ook de correcte diagnose dat Jefs problemen met stress te maken hebben en het advies dat hij het wat kalmer aan moet doen, vormen geen afdoende behandeling. Te vaak worden deze woorden gebruikt als een goedbedoelde verpakking voor de correcte conclusie van de medische specialisten in kwestie: 'Binnen ons vakgebied zijn er geen oorzaken vast te stellen die uw klachten verklaren.'

De behandeling of begeleiding van stress kan evenwel pas beginnen met het inzicht wat stress is. Jef ziet geen onoverkoombare problemen, niet in zijn zaak en niet in zijn gezin, zijn familie en vrienden- of kennissenkring. Integendeel, hij ervaart het leven eigenlijk als een boeiende uitdaging. Hij heeft veeleer te weinig tijd om alles te doen wat hij zou willen doen.

> 'De diagnose "Het is stress" klonk voor mij dan ook eerder als: "Het zit tussen uw oren, meneer, want er is met u niets aan de hand." Ik weet zelf ook wel dat ik druk bezig ben en dat mijn dagen altijd propvol zitten. Maar ik heb altijd het gevoel gehad dat ik dat allemaal gemakkelijk aankon. Tot het laatste half jaar, toen ben ik het stuur echt wel kwijtgeraakt. Nu heb ik het gevoel dat ik erbij zal neervallen, als ik zo doorga. Het beeld dat ik van mezelf heb stuikt in elkaar. Ik had het gevoel dat ik als een hogesnelheidstrein door het leven aan het rijden was. Ik wist wel dat ik het enorm druk had en met een enorme vaart en met een enorme spankracht vooruit aan

> het snellen was. Anderen zeiden me dat ze niet begrepen hoe ik het allemaal gecombineerd kreeg, maar voor mij was het heel gewoon.'

Met stressproblemen is het inderdaad als met een hogesnelheidstrein. Als je daarmee met hoge vaart over een hoge brug rijdt, kun je de pijlers van de brug niet zien. Als die pijlers wankel worden, heb je dat dus niet in de gaten. En als de brug uiteindelijk instort, dondert je trein met hoge snelheid van de brug af. Plotseling. Want je hebt het niet zien aankomen. Van het beeld dat je van jezelf had, blijft dan niet veel over. Je lichaam, of moet ik zeggen, je koetswerk, kon het toch allemaal zo goed aan? Maar je pleegde roofbouw op je energie. Je batterijen liepen leeg, zonder dat je het merkte.

Een eerste vraag die we ons kunnen stellen is hoe het kan dat we ons lichaam in de loop der jaren hebben omgebouwd tot zo'n hogesnelheidstrein. Een tweede vraag is hoe het komt dat we tegelijk zo'n hoge brug hebben gebouwd, die dan uiteindelijk toch is kunnen instorten. Het antwoord 'omdat het nodig was' is in zeldzame gevallen waar, maar in heel wat gevallen is dat antwoord te eenvoudig.

Laten we beginnen met de eerste vraag: hoe het fysiek mogelijk is geworden dat we een hogesnelheidstrein werden, die schijnbaar onstuitbaar kon voortsnellen. Hoe heeft ons lichaam dat klaargespeeld?

Heel wat mensen die last hebben van stressklachten voelen de hoge spierspanningen die ze in hun lichaam dragen niet. Ze merken die pas op als de spanning zo hoog stijgt dat deze spieren ook spontaan pijn doen: ze hebben dan hoofd-, nek- en/of schouderpijnen, rugpijn en zo meer. Het gaat om spierspanning die duidelijk aanwijsbaar en voelbaar is. Soms

is tijdens een massage een lichte druk al voldoende om pijn uit te lokken in deze spieren. 'Ik was me niet bewust dat er spanningen in mijn lichaam aanwezig waren,' klinkt het dan vaak. 'Ik snap niet dat ik dat niet eerder heb gevoeld.' De verklaring voor deze pijn is eenvoudig: de basisspanning bij deze mensen is veel te hoog. Of dat ook bij jou zo is, kan een buitenstaander soms makkelijker vaststellen dan jijzelf. Zelf merk je dat in de gewone gang der dingen niet altijd op. Dat komt door wat we verder het 'kikker-in-de-pan-syndroom' zullen noemen.

OVER BASISSPANNING EN TAAKSPANNING

Het begrip 'basisspanning' loopt als een rode draad door dit boek. Het is een beeld dat ik ontwikkeld heb tijdens mijn zoektocht om complexe stressmechanismen bondig uit te leggen.

'Spanning' is een verzamelnaam van allerlei processen waarop ik verder in dit boek in detail terugkom: spierspanning (tonus), fasciale spanning, bloeddruk, alertheid, gefocust zijn op, verhoogde angstbasis, verhoogde fysiologische en hormonale processen, verhoogd metabolisme, enz.

'Basis' staat in basisspanning niet voor nulpunt, maar voor vertrekniveau. Een vertrekniveau dat in de loop van de tijd kan evolueren. Zoals bij het begrip basisrente.

Onze 'basisspanning' is het reële, constante spanningsniveau dat ons fysieke, emotionele en mentale wezen aanhoudt. We hebben een basisspanning nodig. Als onze basisspanning nul zou zijn, waren we immers dood. Idealiter is onze basisspanning (reëel constant spanningsniveau) gelijk aan het minimaal vereiste constante spanningsniveau.

Het minimaal vereiste constante spanningsniveau is laag en levensnoodzakelijk. Lager mag ons spanningsniveau niet dalen. Zelfs als we volledig ontspannen slapen, blijft er immers steeds activiteit in ons lichaam en brein nodig. Ademhaling en hartritme springen daarbij het meest in het oog, maar ook heel wat andere processen draaien op de achtergrond verder.

Onze basisspanning is echter vaak hoger. Als ze te hoog is, krijgen we allerlei klachten, zonder dat er enige ziekte of letsel aanwezig hoeft te zijn.

We kunnen de basisspanning vergelijken met een heteluchtballon. Als de ballon nog op de grond ligt, is de basisspanning nul. De ballon is levenloos. Als de mand van de luchtballon nog in de wei staat, en de brander houdt de luchtballon verticaal, dan staat de luchtballon klaar en kan hij ieder ogenblik vertrekken. De luchtballon heeft dan een gezonde basisspanning: die is gelijk aan de levensnoodzakelijke spanning, laag maar niet gelijk aan nul.

Veel mensen zijn echter als een heteluchtballon die voortdurend hoog in de lucht hangt. Hun brander brandt constant voluit. Hun basisspanning is sterk verhoogd. Ze winnen elke wedstrijd. Ze begrijpen vaak zelfs niet waarom de anderen er zo lang over doen om de wedstrijd uit te doen, want zelf waren zij allang vertrokken, nog voor de anderen opstegen. Ze begrijpen het niet, tot ze plotseling en onverwacht neerstorten omdat hun brander leeg is. Ze hebben het niet zien aankomen, want ze hebben nooit geleerd om naar de meter van de gasfles te kijken. Ze weten die meter vaak niet eens staan.

Hoe slagen we erin om de brander van onze luchtballon zo constant op volle kracht te laten branden? In de meeste gevallen worden we geboren met een lage basisspanning. Telkens als we in het leven iets willen verrichten, ontwikkelen we een taakspanning. Die taakspanning onttrekt energie aan

onze batterij. Na het uitvoeren van de taak in kwestie ontspannen we ons dan weer.

Tijdens deze ontspanningsfase keert de spanning van lichaam en geest terug naar de basisspanning. De batterij laadt zich weer op en krijgt zo weer energie.

Tot zover is alles oké. We zijn als mens nu eenmaal gemaakt om inspanningen te leveren en hebben daarvoor een fantastisch systeem, waarmee we telkens weer nieuwe energie aanmaken en opslaan. Er is normaal gezien geen enkele reden om onze basisspanning (reëel constant spanningsniveau) te verhogen. We kunnen ook zo best alle taken aan die nodig zijn om te leven. Als we onze voeding en onze rust maar verzorgen, gaat onze batterij lang, heel lang mee.

In onze huidige westerse werkelijkheid is onze 'to-dolijst' echter vaak heel groot en urgent. De taakspanningen volgen elkaar dan ook heel snel op. Daardoor is er vaak niet voldoende tijd om, tussen twee taken door, een spontane natuurlijke ontspanning te laten plaatsvinden. Er blijft langdurig een hoge spanning bestaan op ons lichaam. Als die spanning enkele uren of dagen aanhoudt, lukt het altijd allemaal wel. De spanning keert dan tijdens de eerstvolgende ontspanningsmomenten normaal gezien wel snel terug naar de lage basisspanning. Ook dan is er niets aan de hand. We laden onze batterijen gewoon telkens weer op.

Wanneer er zich vaak elkaar snel opeenvolgende periodes voordoen waarin we fysiek, emotioneel en/of mentaal intens actief zijn, zal ons brein de hoge spanning echter gaan beschouwen als de nieuwe gemiddelde spanning. Ons brein heeft op dat gebied geen referentiepunt. De gemiddelde spanning wordt ingesteld als de nieuwe, constant aan te houden spanning, hoe hoog die ook mag zijn. Anders gezegd: ons brein vindt deze (te) hoge spanning niet meer dan normaal.

Wanneer we uitsluitend naar het rendement van onze daden kijken, is deze hogere basisspanning over een periode van grote activiteit inderdaad de beste startpositie: we slagen erin om met het laagst mogelijke energieverbruik alle gevraagde taken uit te voeren. Maar als we een dergelijke hoge basisspanning aanhouden, zal dat niet onuitputtelijk en zeker niet gratis zijn. Er gaat immers nog steeds behoorlijk wat energie naar het aanhouden van die hoge basisspanning, en aangezien er geen ontspanningsfases meer zijn, laden onze batterijen ook niet meer op. Een mens kan zoiets behoorlijk lang volhouden omdat hij systemen in zijn lichaam heeft die ervoor zorgen dat we zelfs uit een lege citroen nog sap kunnen halen. Maar hoe sterk het lichaam ook is, aan deze roofbouw zijn grenzen. In luchtballontermen gesproken: op een gegeven moment zijn alle gasflessen leeg en hebben we alle zandzakjes overboord gegooid. En dan stort de ballon onherroepelijk neer.

> 'Hoe is het zover kunnen komen? Ik snap het niet,' zuchtte Jef. 'Ik wist dat ik het druk had, maar ik heb nooit gemerkt dat ik zo gespannen was.'

Dat Jef niet merkte dat hij gespannen was, is logisch. Elke spanning die lager dan of gelijk is aan de basisspanning die ons brein heeft ingesteld, ervaart ons brein niet als een spanning. Dus als onze basisspanning hoog staat, krijgen we het gevoel dat we veel aankunnen, omdat we de (werk)druk niet als spanning ervaren.

Nu stelt zich de tweede vraag: 'Hoe is het in hemelsnaam zover kunnen komen?'

Om dit te begrijpen, moeten we kijken naar hoe onze waarnemingsdrempel werkt. Ik leg dit graag uit aan de hand van een anekdote. Enkele wetenschappers deden in de ne-

gentiende eeuw experimenten met kikkers. Zo zetten ze een kikker in een pan met water op het vuur. Dierenrechtenorganisaties zouden het daar vandaag wellicht niet mee eens zijn, maar ook hedendaagse biologen stellen zich ernstige vragen bij de wetenschappelijke juistheid van deze experimenten en hun conclusies. De experimenten leverden echter wel een interessante metafoor op voor de menselijke waarneming van geleidelijke spanningsopbouw: het kikker-in-de-pan-syndroom.

HET KIKKER-IN-DE-PAN-SYNDROOM

Als je een kikker in een pan met water zou zetten en je zou het water zachtjes opwarmen (Heinzmann zou het in 1872 opgewarmd hebben met een temperatuurverhoging van minder dan 0,2° Celsius per minuut), zou je zien dat de kikker niet eens merkt dat het water warmer wordt. Hij zou de telkens een beetje stijgende temperatuur als gewoon ervaren.

Maar als je dit lang genoeg zou herhalen, zou je zien dat de kikker plotseling vaststelt… dat hij gekookt wordt.

Een gradueel toenemende temperatuurstijging merkt de kikker dus niet op. Hij merkt de totale temperatuurstijging pas op als het al te laat is voor hem.

Zo gaat het ook bij ons, mensen. Als onze waarneming voor lichaamsspanning niet getraind is, merken we een geleidelijke, sluipende spanningsopbouw in ons lichaam pas op wanneer we pijn voelen of andere klachten hebben. Zo kunnen we jarenlang aan geleidelijke spanningsopbouw doen, zonder dat we ons daarvan bewust zijn.

Bij eerste stresssymptomen staan we zelden stil. We ervaren die eerder als lastige ongemakjes. In onze cultuur gaan we

in het algemeen al te vaak met ons lichaam om alsof het een werkpaard is dat moet luisteren. Als we ons moe, verdrietig of gespannen voelen, bijten we op onze tanden. We negeren onze pijn en houden ons flink.

We hebben nooit geleerd naar ons lichaam te luisteren en kleine symptomen te zien als de controlelampjes op een dashboard. Maar als we niet stilstaan bij wat deze eerste lichaamssignalen ons vertellen, zou het weleens kunnen dat we na een hele tijd tegen zwaardere klachten aanlopen. En dan gaat onze motor sputteren.

En als het zover is dat we niet meer functioneren zoals we dat zouden willen, gaan we vanuit ons westerse medische denken meestal in eerste instantie op zoek naar een letsel of een ziekte die deze symptomen veroorzaakt. Als we vervolgens van de dokter te horen krijgen dat er geen letsel of ziekte is, denken we vaak dat het medisch onderzoek faalt. Maar een te hoge basisspanning wordt nu eenmaal niet vastgesteld met een röntgenfoto (RX) of een magnetische-resonantie-scan (MRI-scan). Toch is de hoge basisspanning de fysiek vaststelbare oorzaak van onze stresssymptomen.

Door de geavanceerde, hoogtechnologische onderzoeks- en beeldvormingstechnieken van vandaag zijn we met z'n allen heel wat uit het oog verloren. Onze tastwaarneming bijvoorbeeld (de *palpatie*), maar ook de kracht van een luisterend oor en ons gezonde boerenverstand. Dat zijn uitstekende instrumenten om in tal van gevallen een eerste diagnose te helpen stellen.

MEDICAL SHOPPING

Bij zuivere stressklachten vindt men met specialistisch onderzoek doorgaans niets.

Neem bijvoorbeeld het geval van Jan-Pieter, die hevige pijn heeft in de onderrug. Na de nodige technologische onderzoeken zegt zijn rugspecialist op een dag tegen hem: 'Uw rug is perfect in orde. Er is een lichte vorm van artrose, maar die is perfect normaal voor iemand van uw leeftijd. Maar op de RX- noch de MRI-scan vinden we een aanwijzing die uw rugpijn zou kunnen verklaren. De artrose kan zeker niet de oorzaak zijn van uw hevige rugpijn.'

Jan-Pieters rugspecialist diagnosticeert de spanning dus als de werkelijke oorzaak en zegt vervolgens: 'Wat mij betreft, is alles in orde. U hoeft zich geen zorgen te maken. Het gaat om stress. Doe het daarom maar wat rustiger aan.' De rugspecialist zegt het met de beste bedoelingen en blijft daarmee ook perfect binnen de grenzen van zijn bevoegdheid. Volgens hem is spanning iets wat je zelf en vanzelf kunt loslaten.

En dus gaat Jan-Pieter wat minder werken. Maar de rugpijn houdt aan, en wat meer is: hij wordt nog erger.

Wat Jan-Pieters rugspecialist heeft aangebracht, zouden we een *conclusie* kunnen noemen, maar het is dus geen behandeling. Als Jan-Pieter zichzelf makkelijk zou kunnen ontspannen, had hij dat natuurlijk allang gedaan. Hij zou wel gek zijn om het niet te doen.

Jan-Pieters klachten worden in de weken die volgen alsmaar erger en hij voelt zich door zijn rugspecialist steeds minder ernstig genomen. Er moet toch iets te vinden zijn dat de pijn kan stoppen, denkt hij.

De pijn beeldt hij zich toch echt niet in. En zo komt het dat Jan-Pieter in een half jaar tijd nog twee orthopedisten consulteert. Zij vertellen hem allemaal dat zijn rug gezond is. Jan-Pieter, die echt wil weten wat er met hem aan de hand is, blijft vervolgens telkens weer zoeken in het enige hem bekende circuit. Hij voelt zich daarbij van het kastje naar de muur gestuurd en voelt dat de medische wereld hem niet altijd voor vol aanziet.

Er is natuurlijk weleens iemand in zijn omgeving die zegt dat Jan-Pieter aan 'medical shopping' doet door telkens weer andere dokters op te zoeken. Maar zelf voelt hij het aan alsof de medische wereld een winkelketen is, die adverteert dat hij alle diensten in huis heeft om zijn probleem op te lossen maar toch niet kan bieden wat Jan-Pieter zoekt.

En dus blijft Jan-Pieter de verschillende vestigingen van de winkelketen aflopen, tot hij uiteindelijk een verklaring zal hebben gevonden, en daarmee ook de oplossing voor zijn probleem. Tot er op een dag weer zo'n winkelbediende voor hem staat die hem zegt dat hij met zijn probleem niet bij de winkelketen in kwestie terechtkan.

Mensen met stressklachten zouden sneller de weg naar een oplossing moeten kunnen vinden. Even snel als mensen met een veel voorkomende ziekte of letsel dat kunnen. Maar dat is vandaag nog niet het geval.

Allereerst worden stressklachten in vele gevallen gewoonweg te laat onderkend. We negeren zelf de eerste symptomen. En ernstige stresssymptomen doen ons meteen aan ernstige ziektes denken.

En dus dringt een betere algemene bekendheid van stresssymptomen zich op. In het volgende hoofdstuk lijst ik daarom bondig een aantal stresssymptomen op.

Verder in dit boek ga ik in op hoe stressklachten eruitzien. We hebben het dan over onze biologische stressmechanismen.

Wij, mensen, zijn geen hoofd dat last heeft van een lichaam dat niet meewil. Door middel van een stressklacht wil ons lichaam ons wel degelijk iets vertellen. Over onszelf, over onze omgeving én over onze maatschappij.