

HOE HET
LICHAAM
ONTHOUDT
WAT JE ZELF
VERGETEN BENT



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

INHOUD

VOORWOORD.....	7
LEVEN OF OVERLEVEN	13
WAT EMOTIES DOEN MET HET LICHAAM	41
HOE JE OMGEVING JE GEZONDHEID BEPAALT.....	55
WAT JE DENKT, TREK JE AAN.....	78
EMOTIES UIT HET LICHAAM HALEN.....	91
DE KRACHT VAN OVERTUIGING.....	117
GELUKKIGE EMOTIES.....	129
WAT NU WEER?.....	141
GEWOONTES.....	155
HOU VAN JE HART.....	169
EEN NIEUWE JIJ.....	185
DANKWOORD.....	198
BRONNEN EN REFERENTIES.....	200

VOORWOORD

Als kinesist leefde ik jaren met de frustratie dat ik er niet kon zijn voor mijn patiënten zoals ik dat wilde. Ik had het gevoel dat ik enkel symptomen bestreed, terwijl de oorzaken van het probleem gewoon bleven voortwoekeren. Keer op keer kwamen mensen terug met dezelfde klachten. Het viel mij op hoeveel mensen er met zichzelf in de knoop zaten. Hun lichaam gaf talloze signalen, schreeuwde soms om aandacht. En zij negeerden dat. En ik trof daarin de zelfde schuld als mijn patiënten.

Dat jij dit boek in je handen hebt, betekent wellicht dat je dit herkent. Dat ook jouw lichaam je signalen geeft, maar dat je misschien niet goed weet hoe je ze moet interpreteren. En vooral: hoe pak je het dan wel aan? Dat laatste, daar gaan we het uitgebreid over hebben, dat beloof ik. Dit boek zal je aansporen om het heft in eigen handen te nemen. Het zal je helpen om anders in het leven te staan, waardoor ook je fysieke klachten zullen verdwijnen. En het goede nieuws is: het is niet zo moeilijk. Je kan het zelf. Je kan uiteraard professionele hulp inschakelen, maar dit boek zal je alvast vertellen wat jij thuis kan doen. Het enige wat je moet doen, is begrijpen hoe de connectie tussen je emoties en je lichaam precies werkt.

Ik schoolde me bij tot neurotherapeut, kinesioloog, manueel therapeut, combinatietherapie, osteopathie en chiropraxie. Ik verdiepte me in dry needling, onderzocht de impact van voedsel op ons lichaam. Allemaal om een zo holistisch mogelijk beeld te krijgen van de persoon die op mijn behandelingstafel lag. Het hielp een beetje. Wat voor mij echt de kentering betekende, was het inzicht in de *body-mind connection*. Het wetenschappelijk ondersteund inzicht in de wijze waarop onze gedachten en emoties ons lichaam constant beïnvloeden en zelfs onze toekomst bepalen. Als je een emotioneel trauma hebt meegemaakt zonder dat uit je lijf te krijgen, dan zal je lichaam zich elke dag zo gedragen, net alsof het trauma nog voortduurt. Als je dit niet grondig aanpakt, zal je nooit meer doen dan symptoombestrijding.

Het lichaam kent namelijk geen ‘tijd’. Als jij voortdurend piekert (al dan niet bewust) over het verleden of de toekomst, zal je lichaam reageren alsof jij voortdurend in een stresssituatie zit.

In dit boek zullen we het even hebben over biologie, chemie en neurologie, zodat je begrijpt hoe je emoties je lichaam kunnen beïnvloeden. Verder hebben we het ook over jouw gewoontes. Dat kan confronterend worden. Maar wil je veranderen, dan is het belangrijk om je gewoontes te observeren. Zonder oordelen en met mildheid. Maar wel kritisch. Want eens je begrijpt hoe groot de impact is van kleine gewoontes, heb je de eerste stap al gezet.

Ik wil deze inzichten delen, omdat ze mijn professioneel parcours zo gevormd hebben. Dankzij de neurowetenschap kan ik mijn patiënten immers veel fundamenteeler helpen. En dat niet alleen: het heeft ook mijn eigen leven erg veranderd. Daarom wil ik ook mijn persoonlijk verhaal delen. Ik spreek uit ervaring en hoop je zo het belang van de *body-mind connection* te doen inzien.

Schrijven over mezelf is niet simpel. Ik moet me blootgeven, ook al ben ik dat niet gewoon. Ik laat mensen meestal maar toe tot aan een bepaalde grens. Niemand mag weten hoe ik me echt voel of wat er echt in me omgaat. De oppervlakte is al diep genoeg.

Je krijgt pas inzicht als je geconfronteerd wordt met harde tegenslagen, pijn, verdriet of afscheid. Je wandelt het crematorium uit en beseft dat het leven meer is dan hoe je het momenteel leeft. ‘Ik leef niet genoeg,’ snik je luidop. ‘Vanaf nu ga ik het anders aanpakken.’ Tot de trein der gewoontes je terug inhaalt.

Het verlies van mijn vader bracht niet wat je zou verwachten. Ik bleef nog harder in overlevingsmodus. Er was pijn dus deed ik wat ik het best kon, in mezelf keren en vluchten. ‘Niemand hoeft te weten wat dit met me doet.’ Er kwam geen inzicht en geen levensverandering. Ik hield er enkel vragen en spijt voor een band die er nooit was aan

over. Tijdens de uitvaart huilde ik voor iemand die heel zijn leven geworsteld heeft en die nooit de kansen kreeg die hij verdiende. Een allemansvriend die zijn pijn wegdrong. Kijkend naar de kist van een moegestreden man met krassen op zijn hart. Hij liet nooit zien hoe het leven hem tekende. Altijd optimistisch en nooit kwaadsprekend. Zijn profileringsdrang en zijn zoektocht naar een plaats in de maatschappij die de pijn uit zijn jeugd zou vervagen heeft mijn toekomst en die van mijn zus en moeder ernstig bepaald. Stomme gokverslaving. Op tienjarige leeftijd zat mijn onbezorgde jeugd erop. Vanaf dan ging mijn lichaam in overlevingsmodus. Het werd knokken om er elke dag iets van te maken. Er moest gewerkt worden om studies en kleren te betalen. Geen zomervakanties zoals de meeste tieners maar zorgen dat je een financiële basis had voor het volgende schooljaar. Ik heb leren werken en doorbijten. Maar het was te hard. Tegenslagen en negatieve emoties doen ons vluchten in van alles en nog wat. Wanneer je hart breekt en trauma je onderuithaalt doe je alles om dit niet te moeten voelen. Je klampt je aan iemand vast en gaat van relatie naar relatie of vlucht in alcohol, drugs, seks of automutilatie.

Na mijn scheiding besepte ik pas wat voor een leven ik aan het leiden was en welke impact dit alles op mij had. Ik leefde in een illusie met een ego dat mijn onderbewuste voedde vanuit een constante overlevingsmodus. Mijn ex-vrouw en ik leefden een oppervlakkig leven enkel voor de ogen van anderen. We hadden beiden onze mechanismen ontwikkeld om met tegenslagen om te gaan. Het ging niet om wie we waren maar om wat we hadden en wat we konden en de mooie oppervlakte. Alles verliep volgens de maatschappelijke norm omdat ‘het zo hoorde’. We hadden alles om gelukkig te zijn maar diep vanbinnen wist ik dat dit het niet was. Ik vluchtte zo veel ik kon in werk en sport en loog en bedroog dat het een lieve lust was. Liefst voelde ik niets en nog minder wilde ik nadenken. Als gevolg van mijn daden en beslissingen verloor ik mijn gezin, huis en thuis en bijna mijn werk. Ik sliep op de grond in het verlaten huis van mijn oma. Alles wat ik kende en wist viel weg. De maanden en jaren na mijn scheiding slopen donkere gedachten mijn geest binnen. Zonder houvast of ankers lag ik

op de grond en keek naar boven maar ik zag geen licht. Het moment dat ik even de moed en kracht vond om terug op mijn knieën te gaan zitten, werd ik opnieuw keihard op de grond gesmakt. Elke dag opende ik met de moed der wanhoop mijn ogen en raapte al mijn energie samen niet wetende hoe de dag te overleven. Ik vroeg me af waarom en zocht de zin van het leven in de allerkleinste dingen. Vooral het gemis van de kinderen was en is als een dolk in mijn hart. Ik werd beoordeeld en veroordeeld door de maatschappij.

Toeval of niet, de juiste mensen komen op het juiste moment op je pad. Het woord 'onvoorwaardelijk' kreeg voor mij een nieuwe betekenis. Ik ontdekte de wereld en de kracht van meditatie. Mensen die je een spiegel voorhouden zonder oordeel en je confronteren met hoe je denkt en wat je doet. Ongezouten maar met liefde. Hard maar onvoorwaardelijk.

Nu ben ik ontzettend dankbaar voor het pad dat ik had en heb. Het heeft geleid tot het schrijven van dit boek. Ik ontwikkelde nieuwe inzichten en technieken voor mijn behandelingen. Soms merk je pas achteraf wat een zotte rit het was maar wel één die je moest beleven. Misschien had ik toch beter de optie nierstenen gekozen.

Ik hoop dat mijn inzichten en passie je mogen verder helpen en dat dit boek de antwoorden mag geven die je zoekt. Veel leesgenot!

HOE DIT BOEK WERKT

Tot en met het voorlaatste hoofdstuk krijg je heel wat inzichten over hoe belangrijk gedachten zijn, welke impact emoties hebben en hoe groot de invloed is van je omgeving. Ik wens je duidelijkheid te geven over hoe je lichaam reageert op wat je denkt en voelt. Alles wat je doet en elke beslissing die je neemt heeft impact op je gezondheid.

Met deze inzichten en theorieën ga je in het laatste hoofdstuk aan de slag om dit alles in de praktijk te brengen. Als je weet wat je doet en waarom je het doet is theorie omzetten in de praktijk gemakkelijk. Zo kan je effectief je leven een andere wending geven en je vrij voelen.

HOOFDSTUK 1

LEVEN OF OVERLEVEN



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

– Clemantine Wamariya

DE GEAUTOMATISEERDE JIJ

Hoe vaak heb je het gevoel dat je vooral in overlevingsmodus zit of dat je op automatische piloot functioneert, zonder echt te leven? Is het je al opgevallen of ben je je ervan bewust dat je leven maar voort dendert zonder dat je zelf aan het stuur zit? Heb je het gevoel dat uren, dagen en weken voorbijvliegen? Cruise control ingedrukt aan hoge snelheid. Je blijft maar rijden zonder te stoppen om te genieten van het mooie landschap onderweg. Je hebt geen tijd om te pauzeren, zelfs amper om eens bij te tanken.

Je hebt ongeveer zeventigduizend gedachten per dag. Daarvan had je gisteren negentig procent dezelfde en eergisteren ook en de dag daarvoor ook, enz... Je denkt dus negentig procent van de dag hetzelfde. Elke dag opnieuw.

Even schetsen hoe routineus en geprogrammeerd je gewoontes en gedachten zijn. Je staat op aan dezelfde kant van het bed, duwt met dezelfde hand de wekker uit, stapt met hetzelfde been uit bed, wast je op exact dezelfde manier, kamt je haar zoals je dat al altijd doet, zit op dezelfde stoel aan het ontbijt, rijdt naar je werk langs dezelfde weg, ziet dezelfde mensen dag in, dag uit (die altijd dezelfde emotionele triggers doen afgaan) en dan naar huis zodat je kan eten, naar je favoriete tv-programma's kijken en naar bed gaan met dezelfde avondroutine. Morgen doe je alles helemaal opnieuw. Zelfde show, andere dag.

Als elke dag er hetzelfde uitziet, je hebt geen nieuwe ervaringen, geen nieuwe gedachten, geen nieuwe mensen die je ontmoet, dan leef je in principe in het verleden. Je kent alles al en hebt alles reeds ervaren. Dezelfde geest, biologie, chemie en neurologie als gisteren. Dit wordt bepaald door je genetische, voorbeschikte bestemming. Wat je gelooft over jezelf, jouw leven en de keuzes die je maakt zal steeds dezelfde signalen naar je lichaam zenden.

Alles gebeurt op automatische piloot. Is er tijdens de dag iets gebeurd dat je geprikkeld heeft? Heb je iets nieuws geleerd? Heb je je lichaam en hersenen uit hun comfortzone gehaald? Heb je jezelf uitgedaagd intellectueel, emotioneel of spiritueel?

Noch je hersenen, noch je lichaam (lees: biologie), noch je toekomst zullen ooit veranderen als je altijd in dezelfde loop gevangen blijft. Je creëert dezelfde hersenactiviteit die dezelfde neurologische netwerken activeert, die op hun beurt dezelfde hersenchemie produceren die vervolgens je hele lichaamsbiologie stuurt. Het zijn dezelfde chemische signalen die dezelfde genen activeren. Verder in het boek komen we hier uitgebreid op terug.

**"INSANITY IS DOING THE SAME THING
OVER AND OVER AGAIN AND EXPECTING
DIFFERENT RESULTS."**

– Albert Einstein

IN OVERLEVINGSMODUS DOOR STRESS

Als je lichaam in overlevingsmodus is, is er geen tijd voor groei, genezing of herstel. Bekijk de vergelijking: je lichaam is de federale regering en beslist dat het volledige budget naar het leger gaat. Er is geen geld meer voor wegenwerken, scholen, herstellingen of vernieuwingen. Elke cel in je lichaam vecht voor zichzelf. Er is geen gemeenschap meer die voor elkaar zorgt. Ieder voor zich. Dit komt nog te veel voor in onze samenleving. 'Zolang ik het maar goed heb.' Maar het is door onvoorwaardelijk te geven dat we zelf gelukkiger worden. Sociaal psychologe Elizabeth Dunn kon dit zelfs wetenschappelijk bewijzen. Toen ik op vakantie was in Maleisië wilden we zoveel mogelijk van het land zien. We huurden een auto van de plaatselijke autofabrikant Proton.

Mijn dochter werd na enkele uren op de harde achterbank kotsmisselijk. In allerijl stopten we langs de kant van de weg vlak voor een huisje dat de boze wolf uit het sprookje van de drie biggetjes zo zou wegblazen. De bewoners zagen hoe ziek mijn dochter was en kwamen naar buiten met eten, drinken en dekens. Ze hadden bijna niets en gaven het weg. Door hun vrijgevigheid ontstond er een erg mooie uitwisseling, werd routine doorbroken en gingen er werelden open. Zowel voor hen als voor ons. Hier, loerend van achter ons gordijn en ons afvragend of we niet beter de politie zouden bellen, zie ik dit nog niet zo snel gebeuren.

Wanneer je in overlevingsmodus zit gaat je bloed vooral naar je spieren en gewrichten. Je lichaam maakt zich klaar om in actie te komen: vechten of vluchten. Dit mechanisme, dat sinds de prehistorie bestaat, is nog steeds actueel, maar wordt misbruikt. Je gebruikt het onophoudelijk met alle gevolgen van dien.

Doordat je altijd maar jachtig en haastig leeft, wordt er minder aandacht besteed aan het immuunsysteem. Het lichaam geeft aandacht en energie aan wat op dat moment belangrijk is. Wanneer je gestresseerd leeft, geef je het signaal aan je lichaam dat het zich continu klaar moet maken om te vluchten of te vechten. Het zegt tegen het bloed dat het op je spieren en gewrichten moet focussen. Je immuunsysteem en spijsvertering zijn nu minder belangrijk. Op lange termijn lijden deze hieronder. Snel eten is een klassieker onder de symptomen van ons haastig leven. We eten wel, maar met onze gedachten zitten we overal behalve bij het eten zelf. Dit is een van de redenen waarom je met spijsverteringsklachten kampt, los van de voeding die je eet. Als je bewust en onthaast wil eten, probeer dan eens tussen de twintig en dertig keer op je voedsel te kauwen. Dat is echt lang! Bewust eten is eten met aandacht, zonder gsm, krant of andere afleiding. Puur jij en het eten en ervan genieten. Let op de verschillende structuren: zacht, knapperig of mals. Welke smaken herken je? Is het lekker gekruid? Wanneer ik werk, neem ik amper de tijd om te eten hoewel ik het mijn patiënten steeds adviseer. Het is als een rokende cardioloog. Ik at ooit een belegd

broodje in drie minuten op en voelde me daarna twee uur slecht. Ik heb mezelf verplicht om een middagpauze in te lassen. Niet enkel om deftig te eten maar ook als moment van onthaasting om even rust te vinden in de drukte van de dag.

Weet je dat de vertering al start in je mond en niet in je maag? Speeksel dient niet enkel om je mond vochtig te houden zodat spreken of kauwen gemakkelijker gaat. Het heeft ook een belangrijke functie voor de spijsvertering. De eerste fase van vertering gebeurt in de mond door amylase. Dit enzym breekt het zetmeel in de mond af in kleinere stukjes zodat de vertering van het eten (zetmeel gebonden voornamelijk) vlotter verloopt. Als je je eten binnen schrokt zonder kauwen moet de rest van je spijsvertering (maag, pancreas en darmen) rechte trekken wat in het begin is overgeslagen.

Als je lichaam zich in overlevingsmodus bevindt en zich hoofdzakelijk concentreert op mogelijk gevaar uit de buitenwereld heeft het geen tijd om zich bezig te houden met rustig en kalm eten. Het gevaar in deze tijden is geen leeuw, tijger of panter maar een collega, een familielid, de rekeningen, je sociale media en je plaats in de maatschappij.

Als je in gevaar bent richten onze hersenen zich op drie dingen:

- Lichaam. Is mijn lichaam in gevaar?
- Tijd. Hoeveel tijd heb ik om mezelf in veiligheid te brengen?
- Omgeving. Naar waar kan ik vluchten?

Dat is wat je hersenen automatisch doen: zorgen dat je je reflexmatig kan redden als er gevaar dreigt. Maar wanneer onze hersenen en lichaam continu bezig zijn met het zorgen voor veiligheid is er geen energie meer over voor ons immuunsysteem. Geen energie meer om virussen, bacteriën en parasieten te bestrijden maar ook niet voor groei en herstel. Het is enkel bezig met zorgen dat je in leven blijft. Virussen en bacteriën hebben meer kans om zich te ontwikkelen.

Je wordt ziek of krijgt fysieke klachten als je in overlevingsmodus bent en blijft. In het boek van Professor Bessel van der Kolk ‘The body keeps the score’ staat: ‘Als een organisme in overlevingsmodus zit, met alle energie gericht op het bestrijden van de onzichtbare vijand, dan is er geen ruimte meer voor liefde, zelfzorg, groei en herstel.’

In een milliseconde kan je lichaam in een stressreactie terechtkomen waardoor je onmiddellijk een *brain fog* of hersenmist creëert. Dit is een figuurlijke mist in je hersenen waardoor je de dingen niet meer helder ziet. Neurowetenschapper Joseph Ledoux heeft dit mooi omschreven als: ‘De gewelddadige overname van je bewustzijn door je emoties.’ Studies hebben aangetoond dat het minder dan een seconde duurt om een emotionele reactie uit te lokken. Dus in minder dan een seconde kunnen je hersenen in een hersenmist terechtkomen waardoor helder denken niet meer mogelijk is. Deze stressreactie kan leiden tot afname van zeventig procent van de bloedvoorziening in de prefrontale cortex van je hersenen. De prefrontale cortex is het stuk hersenen dat achter je voorhoofd ligt. De prefrontale lob staat onder meer in voor je denken (je harde schijf), creativiteit, focus en passies. Hoe meer je onder stress staat, hoe minder bloed naar je prefrontale cortex stroomt, hoe minder creatief en hoe minder passioneel je bent. Als je stress hebt, heb je minder toegang tot je kennis en daalt je oplossingsvermogen met ongeveer zeventig procent. Daarom zijn mensen die een creatieve job hebben of oplossingsgericht werken, gebaat bij een stressarme werkomgeving. We komen hier nog op terug in het hoofdstuk ‘Wat nu weer?’. Want alles gebeurt in het nu.

CHRONISCHE STRESS MAAKT JE ZIEK

Stress is een van de belangrijkste oorzaken van epigenetische verandering. Je omgeving bepaalt je gezondheid. Dat is epigenetica wat letterlijk wil zeggen: boven de genen. Iets dat niet zijn oorsprong vindt in onze genen maar daarbuiten, zoals de lucht die je ademt, het eten dat je eet of met wie je omgaat. De ontdekking van de epigenetica heeft de

manier waarop we naar het leven kijken diepgaand gewijzigd. Niet onze genen bepalen ons lot maar wat je denkt, voelt en waarneemt via je zintuigen, wat je eet en drinkt, stralingen, je levensstijl, stress, de lucht die je inademt en de mensen waarmee je omgaat. Stress brengt ons lichaam continu uit balans. De oorzaak van stress kan zowel fysiek (pijn in de spieren en gewrichten), chemisch (toxines, medicatie, kant-en-klare maaltijden) als emotioneel (angst, bezorgdheid en schuldgevoel) zijn. Elk van deze stressbronnen kan duizend vierhonderd chemische reacties veroorzaken en meer dan dertig verschillende hormonen en neurotransmitters activeren. Wanneer de chemische reactie op gang is gebracht door stress, dan beïnvloeden je hersenen heel je lichaam via het autonoom zenuwstelsel en heb je de ideale *body-mind connection*.

Een studie van Roy en Khanna, verschenen in het wetenschappelijk tijdschrift 'Genexpressie', toont aan dat wanneer je stress hebt, wondheling langer duurt. Dit werd ook bewezen door een studie van Ohio State College of Medicine met getrouwde koppels. De onderzoekers kwamen tot de vaststelling dat bij koppels die in een voortdurende negatieve situatie met elkaar leefden, wondheling langer duurde dan bij koppels die liefdevol met elkaar omgingen en die voor elkaar zorgden.

Je bent neurologisch, chemisch en hormonaal ontworpen om stress te hebben maar dit slechts voor een korte periode en niet dagelijks. Het is uiteindelijk de bedoeling dat wanneer je ontsnapt aan de hongerige wolven of hyena's je lichaam terug naar homeostase of terug in balans gaat. Ontsnappen aan hongerige wolven of hyena's? Jawel, je software, je hersenen, zijn reeds vijftigduizend jaar oud sinds hun laatste update. Je verre voorouders moesten vluchten van of vechten tegen wilde dieren of gevaren uit de natuur. Jij vlucht van je gedachten. Dezelfde reactie in het lichaam maar verschil in tijdsduur. Daarmee bedoel ik dat je voorvaderen maar een kort, acuut moment onder stress stonden. Eenmaal het gevaar geweken, ging het lichaam terug naar zijn normale staat van zijn. Dat is in het dierenrijk ook zo.

Een antilope vlucht maar heel even voor de leeuw en dan keert de rust terug. Al eens een hert of antilope gezien met haaruitval, hartklachten of maagzweren?

Dat is een groot verschil met de huidige levensstijl. Nu leef je met een voortdurende vorm van stress, zonder dat er effectief gevaar is, zodat je lichaam nooit helemaal terugkeert naar rust of balans. Daardoor krijg je stressziektes. Je overbelast je hele systeem zowel hormonaal, neurologisch als chemisch. Cardiovasculaire ziektes, auto-immuunziektes en hersenaandoeningen zijn allemaal gevolgen van chronische stress. Eigenlijk is je lichaam niet aangepast aan het leven van nu. De grote ironie is dat je nooit meer echt in gevaar bent. Het gevaar zoals je voorouders dat kenden, is je onbekend. Je creëert situaties die je stressreacties activeren enkel door je gedachten. Chronische stress heeft meer impact op je lichaam dan roken en ongezond eten.

Je weet niet wat het is om echt in gevaar te zijn. Je leeft niet in oorlogsgebied, er is geen gevaar om opgegeten te worden en verhongeren ga je ook niet doen. We leven in een welvaartsstaat. Maar waarom is België dan bij de toplanden wat antidepressiva en zelfdoding betreft? Het gevaar dat je grotendeels ondervindt is het verlies van status, erkenning of aanvaarding. Wat betekent gevaar voor je hersenen en je geest? De externe wereld wordt belangrijker dan de interne wereld. Je overleeft in deze hectische maatschappij door te laten zien hoe goed je eruitziet, wat je allemaal bezit en naar waar je op reis gaat. Velen zijn materialistische individuen geworden die leven in overlevingsmodus. Je maakt scenario's in je hoofd om altijd controle te kunnen houden. Je hebt stress over scenario's die in werkelijkheid nooit zullen plaatsvinden.

IS JOUW LEVEN COMFORTABEL, AUTOMATISCH EN MOEITeloos?

Het gebruik van quotes over het verlaten van je comfortzone zijn populair. 'Where the magic happens.' Maar velen vertoeven juist het liefst in deze comfortzone. Sommigen vluchten zelfs nog meer in deze comfortzone wanneer er problemen op hun pad verschijnen. Nog meer sporten, nog meer cursussen volgen, nog meer bevestigen van je identiteit die je vooral ongelukkig maakt.

Je wil je comfortzone helemaal niet verlaten en hebt niets liever dan controle over alles. Want controle is rust en geeft een gevoel van veiligheid. Maar het is vals. De hersenen en het lichaam zijn niet gediend van controle. Controle activeert je stressmechanisme en zorgt ervoor dat je altijd in overlevingsmodus zit met als resultaat dat je ziek wordt. Veel mensen hopen op een dag gelukkig op te staan. Ze hopen dat plots, zonder enige inspanning, hun leven een positieve wending neemt. Hoe kan je leven veranderen als alles hetzelfde blijft, als je steeds hetzelfde doet, denkt en voelt? Wat zijn de gevolgen wanneer niet enkel ons gedrag maar ook onze overtuigingen, gevoelens en emoties, onze biologie, hetzelfde blijven?

Hetzelfde gedrag leidt tot dezelfde ervaringen. Het creëren van dezelfde ervaringen leidt tot dezelfde emotionele reacties. En uiteindelijk leiden die emoties telkens weer tot dezelfde gedachten. Zo zit je vast in een lus.

Slechts vijf procent van de tijd ben je je bewust van je acties, bewust van wat je denkt. Dat betekent dat je je vijftien procent van je tijd onbewust bent van je doen en laten: de geautomatiseerde jij. Je lichaam en hersenen zijn als het ware geprogrammeerd, om de vergelijking te maken met de computerwereld. Je brein is op een bepaalde manier *bedraad* door je ervaringen, persoonlijkheid en omgeving waardoor bepaalde gedachten en connecties in je hersenen dominant zijn.

Je geeft snel op als je gewoontes wil veranderen. Je bent nu eenmaal een gewoontedier. Dat is misschien een sterk statement maar het is normaal dat je lichaam en hersenen altijd de weg kiezen van het minste energieverbruik. Gedachten die je het vaakst hebt, verbruiken het minst energie omdat die in je hersenen het sterkst verbonden netwerk hebben. Je kan het vergelijken met een auto waarvan de cruise-control aanstaat, die rijdt maar door en door.

Waarom denk je dat sociale media-apps zo verslavend en populair zijn? Ze bieden amper weerstand bij behandeling en geven je een dopamine rush. De zogenaamde treintjes, het openen van achtereenvolgens WhatsApp, Twitter, Instagram, mail en Facebook, vormen een neurologisch netwerk in je hersenen dat snel dominant kan worden. Dit betekent dat het zich in je onderbewustzijn nestelt. Je scrollt van de ene app naar de andere. Voor je het weet heb je alles gecheckt om daarna gewoon opnieuw te beginnen. Het voortdurende hunkeren naar je gsm kan grotere gevolgen hebben dan je denkt. Het dwangmatig checken van sociale media, het zoeken naar aandacht en bevestiging en de afleiding doen je hersenen geen deugd. De gevolgen van overmatig gsm-gebruik zijn een verminderde duur dat je je aandacht ergens bij kan houden en een ontregelde emotionele balans. De aanhoudende toegang tot het ontsnappen aan de realiteit heeft een rechtstreeks effect op hoe je omgaat met frustratie en angst en hoe je problemen oplost.

Je emotioneel brein (limbisch systeem) raakt overprikkeld en de werking van je prefrontale cortex verminderd. Overmatig gsm-gebruik leidt tot depressie, angststoornissen, compulsief gedrag, een laag zelfbeeld en moeilijkheden met cognitieve en emotionele regulatie. Leg je gsm eens een dag aan de kant en zet een sociale app-timer op je gsm voor bijvoorbeeld niet meer dan een uur per dag inclusief WhatsApp. Probeer zo niet meer toe te geven aan de impuls om voortdurend alles te controleren.