

In deze casus zie je dat de aanhoudende stress Maria letterlijk en figuurlijk opvreet. Doordat alle energie in het teken staat van overleven pleegt ze onbewust roofbouw op haar lichaam. Ze ontwikkelt steeds meer klachten.

De automatische piloot

Er zijn schrijvers en filosofen die stellen dat de vrije wil niet bestaat. Dat wat je doet, wordt bepaald door veel factoren, maar niet door jouw vrije wil. Factoren die je gedrag zouden bepalen zijn onder andere jouw DNA-code met eigenschappen en talenten, de omgeving waarin je bent opgegroeid en de omgeving waarin jij je nu bevindt. Achteraf vinden we dan een verklaring voor ons gedrag om toch het gevoel van regie te ervaren.



Jouw brein is dermate geavanceerd dat het dreigende en herkenbare situaties onmiddellijk herkent en ernaar handelt. Dat is mooi, want zo blijft er energie bespaard voor zaken die bewuste aandacht vragen. De automatisen die wij ontwikkelen in ons leven geven

ons een gevoel van zekerheid. Iedereen ontwikkelt dit soort automatismen. We herkennen ze overigens sneller bij de ander dan bij onszelf.

De wetenschapper Cialdini schetst dat deze primaire reacties ons helpen om niet overal over na te hoeven denken, maar om vrij snel tot een oordeel te komen. Door dit mechanisme herkennen we problemen, weten we wie wij wel en niet kunnen vertrouwen en lezen we ook emoties uit. Vroeger konden we er levensbedreigende situaties mee inschatten. Dit mechanisme voltrekt zich nu nog steeds bij jou en bij iedereen om je heen. Niet omdat het uitgezocht is of per se de beste manier is, maar omdat wij dit nou eenmaal doen als mens.

Je automatische piloot neemt pakweg 95 procent van al je gedrag voor zijn rekening. Hij regelt ontzettend veel voor je zonder dat je je er bewust van bent. Hij registreert zelfs wanneer het jou even te veel wordt en grijpt dan in. Jouw automatische piloot springt voor je in de bres bij dreiging (stress) en bij situaties die je heel bekend voorkomen. Hij zoekt bij bekende situaties naar routes in je brein die eerder ook succesvol waren. Door dit mechanisme kun je het kleine deel bewust gedrag blijven benutten.

Helaas krijgt de automatische piloot niet altijd de waardering die het verdient. Het kan ook best confronterend zijn als hij ingrijpt. Je voelt je door zijn optreden mogelijk niet optimaal, je presteert door zijn/haar optreden bijvoorbeeld minder terwijl je juist door moet. Maar pas op: als een gevoel van frustratie of irritatie je bekruipt, voed je een ruzie met je automatische piloot. Hij voelt zich genegeerd en gaat nog meer ruimte vragen, want hij gaat voor jou door het vuur en laat zich niet aan de kant zetten. De frustratie en wanhoop aan jouw kant nemen toe. Het gevolg is dat jouw piloot aan het langste eind trekt en nog meer ruimte krijgt. Dit zorgt ervoor dat jij nog minder uit je handen krijgt en met nog meer irritatie en frustratie door het huis rent.

Stel je eens voor dat jij de signalen van jouw automatische piloot – die hij uit liefde geeft – keer op keer negeert, dan houdt het een keer op met de vriendschap. Je vriend voelt zich niet gehoord. Wat doe je dan?

Luister naar hem, want hij wil je iets vertellen. Ga die (interne) dialoog aan en vrees niet voor de harde waarheid. In de waarheid liggen juist de kansen op groei. Omarm die groei pijn!

Koos is boos

Het is kwart voor zes op een herfstachtige dinsdagavond wanneer Koos boos en gefrustreerd weggrijdt van zijn werk. Hij zet de radio hard en zoekt in zijn elektrische bolide met een daverende snelheid van de parkeerplaats. 'Zo kan ik toch niet werken', schreeuwt hij. Koos is boos over de gang van zaken op zijn werk en hij voelt zich gejaagd. Koos blijft flink op het gaspedaal drukken en ondertussen schieten de gedachten over het werk voorbij. Hij kan het werk niet loslaten. Hoe langer hij erover nadenkt, des te sterker zijn emoties worden. Hij haalt een auto rechts in, omdat die in de ogen van Koos te lang links blijft rijden. Bij het inhalen steekt hij nog even zijn middelvinger op en schreeuwt 'Pannenkoek, opzouten!' naar de automobilist, die gelukkig niets hoort. Zijn hart bonst in zijn keel en hij knijpt hard in het stuur.

Eenmaal thuisgekomen loopt Koos met stevige passen naar binnen, waar hij over een waterpistool van zijn zoontje struikelt. 'Rot toch op met die spullen. Ruim het eens op, ik mieter het zo in de prullenbak hoor', schreeuwt hij in het luchtledige. Zijn jonge kinderen hebben gelukkig niets gehoord, omdat ze televisie aan het kijken zijn. Enthousiast vliegen ze hem om zijn nek, zodra ze hem zien. Het gezicht van Koos vertrekt van irritatie. Zijn vrouw heeft het in de gaten en corrigeert hem direct. Ze zegt: 'Relax vriend, werk is maar werk, laat het los.' Koos ontspant en er komt een glimlach op zijn gezicht. Hij zegt tegen zijn vrouw: 'Je hebt gelijk!' Hij neemt de tijd om lekker met zijn kids te knuffelen en te spelen en is de situatie op het werk even vergeten. Zijn hartslag gaat naar beneden en hij voelt zich weer rustig vanbinnen.