

Wordt de wereld harder.. of worden wij gevoeliger?

Burn-out is een epidemie geworden, het gebruik van antidepressiva neemt alleen maar toe en liefst een derde van de bevolking kampt met stress gerelateerde aandoeningen. Om over het aantal mensen dat zich hoogsensitief verklaart nog te zwijgen. Zijn we allemaal gevoeliger geworden, of ligt het aan de maatschappij die brutaler, sneller en chaotischer wordt?

Tekst [Hade Wouters](#) – Illustratie: [Eugenia Loli](#)

Een vriend van me wil enkel langskomen als de wifi uitgeschakeld wordt. Een collega kondigt op voorhand aan dat ze slechts drie kwartier op een feestje blijft omdat het anders te belastend is voor haar. En ik sluit mezelf op in een glazen kamertje binnen ons landschapsbureau, met een geluidwerende koptelefoon op, om te kunnen werken met al die prikkels om me heen. Het lijkt wel alsof we allemaal gevoeliger worden. Maar is dat echt zo?

An Michiels ondersteunt hoogsensitieve mensen als coördinator bij vzw Sensitief en denkt van niet. Ze ziet vooral een verruwing in de maatschappij, te beginnen bij de media. 'Kijk naar een programma als Thuis, waarin de omgangsvormen steeds brutaler en platter worden. Het lijkt alsof alles harder wordt. Alles moet ook steeds vlugger en meer. Meer en meer mensen trekken daardoor aan de alarmbel. Mensen staan onder druk en proberen hun hoofd boven wa-

ter te houden. We leven in borderline times, zoals psychiater Dirk De Wachter heeft beschreven. Maar we worden tegelijk met z'n allen mondiger, waardoor wie al gevoelig is en bijvoorbeeld meer me-time nodig heeft, dat nu ook laat weten. Zo valt het meer op.'

'Op de vraag of we steeds gevoeliger worden, kan ik geen ja of nee antwoorden', zegt Gil Renders, psychotherapeute en leiderschapscoach. 'Wel staat vast dat de wereld steeds complexer en drukker wordt. Het aantal beelden dat wij bijvoorbeeld op een dag te verwerken krijgen, is een duizendvoud van wat onze grootouders te zien kregen. Er komen meer prikkels op ons af, langs alle kanten en op allerlei manieren. De verwachtingen waaraan we moeten voldoen, zijn hoger en complexer dan vroeger. Er is een veelheid aan labels ontstaan, zoals ADHD en hooggevoeligheid, om een naam te geven aan onze reacties op die toegenomen druk en vele prikkels.'

Uitgerust met alarmsysteem

Witte Hoogendijk is hoogleraar en psychiater en hoofd van de afdeling psychiatrie op het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam. Samen met journaliste Wilma de Rek schreef hij het boek *Van big bang tot burn-out – Het grote verhaal over stress*. In het >>

‘We hebben als mens het stressresponsstelsel van een vis. Dat stelsel heeft zeker ooit voordelen gehad, maar is niet aangepast aan de uitdagingen van onze tijd’

WITTE HOOGENDIJK, PSYCHIATER

>> boek wordt aangetoond dat de mens niet verder geëvolueerd is naar een meer gevoelig afgestemde versie, maar dat het tegendeel waar is: we zijn evolutionair niet aangepast aan de eisen van de moderne tijd. Wij, of beter gezegd: ons stressresponsstelsel. ‘We hebben eigenlijk het stressresponsstelsel van een vis’, legt Witte Hoogendijk uit. ‘In het begin van het leven op aarde was een goede vlucht- en vechtreflex belangrijk. We zijn dus uitgerust met een soort alarmsysteem dat afgaat bij het optreden van een bepaalde stressor. Dit systeem is gemaakt om te reageren op levensbedreigende situaties, maar het wordt nu voortdurend geprikkeld. Niet alleen door psychologische stress, maar evengoed door bijvoorbeeld onze mobiele telefoons. De wereld heeft zich vanaf een bepaald punt razendsnel ontwikkeld. Kijk naar de agrarische revolutie, en in het meer recente verleden de industriële en zeker ook de digitale revolutie. De menselijke maat is daarbij verloren gegaan en ons systeem heeft niet de tijd gehad zich aan te passen. Als je de evolutie vergelijkt met een afstand van honderd kilometer, is de tijd van de industriële revolutie tot vandaag de laatste decimeter op die hele afstand. Dat toont aan dat we met een stressresponsstelsel leven dat zeker ooit zijn voordelen heeft gehad, maar dat niet aangepast is aan de uitdagingen van onze tijd.’

Depressie als zelfbescherming

De mens is dus een onvolmaakte mutant die zich met een verouderde uitrusting staande moet houden in de huidige wereld. ‘Stress is functioneel’, legt Hoogendijk uit, ‘Denk aan een examen: door de stress word je superalert, maar het krijgen van zweethanden heeft geen functie meer, terwijl het vroeger diende om snel warmte uit het lichaam af te voeren om sneller te kunnen vluchten. Ook depressie had ooit een beschermende werking. Deprimeren is als een energetische waakvlam opzetten om je te dwingen uit te rusten en jezelf te beschermen. Intussen is de aanleiding voor depressie dikwijls iets in ons

hoofd in plaats van een externe factor en blijven we chronisch in deze toestand, wat nefast is.’ Terwijl het vroeger vooral externe factoren waren die ons triggerden, zijn er vandaag heel veel dingen die tot stress, depressie en ziekte leiden. Ons systeem is overbelast omdat het voortdurend wordt geactiveerd.

Reflexen zijn onze oudste en meest elementaire reactie op stressoren. Daarna volgen emoties, waarbij lichaam en psyche met elkaar verbonden zijn. Bij angst is bijvoorbeeld een versnelde hartslag waar te nemen, een oppervlakkige ademhaling, trillende lippen, slappe ledematen, kippenvel en opspelende ingewanden. De emotie woede gaat gepaard met een zwoegende borst, een rood aangelopen gezicht, opeengesloten kaken, enzovoort. De acht basisemoties (angst, woede, bevrediging, jaloezie, afschuw, schaamte, liefde en verdriet) zijn vanuit hun primaire vorm perfect te verklaren en hebben hun nut binnen de evolutie. De psychische en fysieke gevolgen van angst maakten het bijvoorbeeld mogelijk te vluchten voor gevaar. Maar in de gecultiveerde vorm is er geen directe stressor meer nodig om de gevoelens te doen ontstaan, waardoor ze in een chronische vorm kunnen doorschieten en het leven onmogelijk maken. De huidige epidemie van burn-out en overspannenheid, waarbij het lijkt alsof iedereen steeds gevoeliger wordt, kan verklaard worden door een stressresponsstelsel dat door een toenemende stroom aan prikkels permanent op volle toeren draait. Ons systeem kan het onderscheid niet maken tussen een confronterend filmpje op sociale media dat nutteloze gevoelens oproept en iets uit ons echte leven dat ons raakt. In hun boek leggen Hoogendijk en de Rek ook het verband tussen het verouderde stressresponsstelsel en aandoeeningen zoals posttraumatische stress, dwangstoornissen, verslavingen, psychoses, maar ook lichamelijke ziektes zoals hart- en vaatziekten en een hoge bloeddruk.

On brein is in crisis

Dit sluit aan bij de analyse van Elke Geeraerts, neuropsychologe en zaakvoerder van Better Minds at Work, dat zich inzet voor veerkrachtige medewerkers. Ze schrijft over de zogenaamde breincrisis en hoe onze hersenen overbelast raken omdat we te veel tegelijkertijd willen doen: ‘We hebben met ons brein een wereld gecreëerd waarin we niet meer kunnen volgen’, zegt ze. ‘Dat zorgt voor veel stress. Maar de vraag is: maakt de stress ons gevoeliger of hebben we meer stress door onze gevoeligheid? Wel, het werkt in beide richtingen. Onze wereld wordt treffend beschreven als een VOCA-wereld. Dat staat voor volatiel of snel veranderend, onzeker, complex en ambigu of vaag. Onze wereld is drastisch en dramatisch veranderd en is nog altijd in volle ontwikkeling. Er blijft weinig hersencapaciteit over voor de dagelijkse stress; veel van ons brein wordt als het ware opgesoupeerd. Het stukje dat we zelf kunnen hanteren, moeten we zo veerkrachtig mogelijk maken.’

Een verouderd systeem in overdrive, dus? An Michiels, de coördinator van Sensitief, maakt zelf het onderscheid tussen overgevoelig en diep- of fijngevoelig, een term die ze verkiest boven hooggevoelig. ‘Fijngevoeligheid op zich niet negatief, maar erg mooi. Ik geloof dat het onze positieve kern is en de manier waarop mensen eigenlijk bedoeld zijn. Dat zie je bijvoorbeeld terug in de sensitiviteit waarmee een moeder en een kind op elkaar afgestemd zijn. Fijngevoeligheid toont zich in empathisch vermogen, het voorvoelen van dingen, verbanden kunnen leggen, escalaties en evoluties kunnen voorzien, en een sterke zintuiglijke beleving en reactie op prikkels. Dit zijn goede, mooie eigenschappen. Maar mensen die fijngevoelig zijn, moeten leren zich op zichzelf te focussen, door hun zintuigen op een prettige manier te gebruiken of af te schermen, door ademhaling, bewustzijn van lichamelijkeheid. Empathie is goed, tenzij je het contact met jezelf daardoor verliest. Overgevoe-



ligheid is een gevolg van stress of trauma. Fijngevoelige mensen die te veel hooi op hun vork nemen, worden ook overgevoelig.’

De voordelen van diepgevoeligheid

Bij vzw Sensitief proberen ze hoogsensitieve mensen te ondersteunen met behulp van activiteiten zoals kampen, reizen en ouder- en kindweekends. Het doel is hen veerkrachtiger te maken en kennis over hoogsensitiviteit te verhogen door middel van symposia, lezingen en ondersteuning in het onderwijs. Ook psychotherapeute en leiderschapscoach Gil Renders schetst de bijzondere eigenschappen van diepgevoelige mensen: ‘Er is de zintuiglijke gevoeligheid, voor fel licht en hard geluid, of denk aan irritatie bij zogenaamde kriebeltruien. Maar diepgevoelige mensen hebben ook een groot rechtvaardigheidsgevoel en vinden het ondraaglijk als iets niet eerlijk verloopt. Daarnaast kunnen ze zich goed verplaatsen in anderen met, inderdaad, het risico het contact met zichzelf te verliezen. Dan gaat de kwaliteit van de gevoeligheid tegen je werken en loert het risico op burn-out om de hoek. Diepgevoelige mensen hebben ook een verhoogde behoefte zichzelf terug te trekken.’

>>

>> Psychiater Witte Hoogendijk ziet hooggevoeligheid vooral als een variant in de evolutie van mensen. 'Die was functioneel, een soort specialisatie van het individu dat van belang was voor de groep waarin men leefde. Op die manier was het een volwaardige manier van zijn in het geheel en geen zwakte of een storende eigenschap.'

Onze schaduwkant roert zich

Gil Renders ziet de positieve kanten van gevoeligheid in deze 'sensitieve tijden'. 'Onze tijd en wereld worden gekenmerkt door een toenemende interconnectiviteit. De afstand tussen mensen en plekken wordt steeds kleiner. We zijn alsmaar meer verbonden met elkaar en je ziet dat alles daardoor in beweging komt. Als ik kijk naar mijn grootmoeder, moeder, mezelf en mijn dochter zijn dat vier generaties over honderd jaar tijd. Wat een fenomenaal verschil! We zijn van overleven naar leven gegaan, waarbij de toenemende kennis ook een toenemend bewustzijn heeft gegenereerd. Ik geloof dat de generatie van mijn dochter geboren wordt met een meer gevoelige uitrusting om te kunnen functioneren in een wereld die van ons vraagt dat instrument op een verfijndere manier te gebruiken. Maar dit potentieel is geen garantie. De ontwikkeling hangt immers ook af van hoe ouders deze generatie hierbij kunnen ondersteunen en in hoeverre we volgende generaties kunnen bevrijden van de trauma's en pijn die wij doorgeven.'

Rosemie Vanwynsberghe, psychologe en Jungiaans therapeut, ziet de hedendaagse gevoeligheid als een tegenreactie op de huidige samenleving. 'Ik krijg het gevoel dat meer en meer mensen de maatschappij, zoals ze vandaag in onze Westerse wereld vorm krijgt, minder goed aankunnen. In feite denk ik dat onze samenleving de archetypische mannelijke waarden op de voorgrond zet: presteren, resultaten en successen neerzetten, rationaliteit, altijd vooruitgaan en steeds actief zijn. De doe-modus krijgt voorrang op de zijn-modus. De meer vrouwelijke waarden, zoals overgave, genieten, stilte, doelbaarheid, creativiteit en ontvankelijkheid worden niet echt gewaardeerd en dat creëert een onevenwicht. Het gevolg is dat mensen zichzelf voorbij hollen om aan al die eisen te voldoen van die steeds meer dolgedraaide wereld en dat we vanbinnen een soort onrust beginnen te ervaren in de vorm van bijvoorbeeld een overgevoeligheid. In Jungiaanse termen zou je kunnen zeggen dat het 'Zelf' zich roert. De hele Jungiaanse

psychologie draait erom dat we als menselijke wezens op zoek zijn naar heelheid. We worden als een volledig 'zelf' geboren, maar omstandigheden, opvoeding of cultuur dwingen ons ertoe ons aan te passen. Zo brengen we bepaalde eigenschappen naar de voorgrond, terwijl we andere tekortkomingen terug onder de oppervlakte sturen, zelfs naar het onbewuste. Dat is volgens Jung onze schaduw. Om een gevoel van zelfvervulling te kunnen ervaren, zal elke mens op een bepaald ogenblik in zijn leven de confrontatie met zijn eigen schaduwaspecten moeten aangaan en deze moeten integreren. De gevoeligheid die mensen ervaren, zou dus door Jung geduid worden als volgt: we hebben ons te veel geïdentificeerd met het maatschappelijke model van presteren, perfectie en doen. Vanuit het onbewuste roept ons Zelf en zendt ons impulsen om op zoek te gaan naar de schaduwkanten, en deze te integreren. Misschien stelt het Zelf ons voor de taak om minder beheerst, efficiënt of volmaakt te willen zijn. Misschien worden we uitgenodigd om de dromer, de creatieveling, de mysticus in onszelf wat meer naar boven te brengen en daarmee ook de bruisende creativiteit die verborgen zit. De verhoogde gevoeligheid is dus een uitnodiging om op zoek te gaan naar de 'andere' waarden en wat ze voor ons kunnen betekenen. Denk aan het irrationele, het creatieve, het grillige, de overgave, de receptiviteit, het nietsdoen, de stilte en de wereld waarin logica niet het enige juiste is.'

Vrouwelijke waarden

Dat sluit aan bij de visie van Gil Renders. Ze wil mensen ook dichterbij hun volle potentieel brengen en is daarom ook geëngageerd in She & Company, een organisatie met als missie evenwicht te brengen in mannelijke en vrouwelijke krachten en kwaliteiten in individu, organisatie en wereld: 'De grenzen zijn bereikt van de wereld waarin het materiële, het cognitieve, het ik-gerichte en het consumerende centraal staan.

We moeten meer ruimte geven aan vrouwelijke waarden zoals vertragen, duurzaamheid en fijngevoeligheid. We moeten meer gericht zijn op de komende generaties en op het grotere geheel.' Wat we daarvoor nodig hebben? 'We moeten die gevoeligheid de ruimte geven om er te mogen zijn. Tolerant zijn ten opzichte van verschillen, zonder oordeel en zonder opgelegd tempo in plaats van te veel labels te willen kleven. Erkenning van deze gevoeligheid en acceptatie in jezelf en de ander is belangrijk. Daarnaast heb je kwetsbaarheid en communicatie nodig. Echt in contact gaan met elkaar, met ruimte voor emotie en mislukking. Ervoor kiezen niet te leven vanuit angst, maar vanuit vertrouwen. Wie functioneert vanuit angst, zoekt zekerheid. Wie functioneert vanuit vertrouwen, zoekt vrijheid.' Neuropsychologe Elke Geraerts ziet als zaakvoerder van Better Minds at Work de nodige beweging al ontstaan. 'Ik ontmoet dagelijks CEO's en ik spreek in organisaties en bedrijven. Tien jaar geleden was het moeilijk om in deze kringen over thema's als veerkracht te spreken. Nu komen CEO's zelf met de vraag. Het bewustzijn wordt groter, er is interesse in en aandacht voor focus en energie. De kanteling is aan de gang. Maar ik relativiseer. Het is niet de eerste grote uitdaging waar mensen voor staan. Elke crisis genereert inzichten en daar gaan we naar handelen. Ik ben niet bang, want we gaan de veerkracht binnen de hele maatschappij versterken met wat we nu beseffen en weten.' Het zou mooi zijn als het positieve een grotere rol zou krijgen in onze samenleving, zegt dan weer An Michiels van vzw Sensitief: 'In plaats van weken tegen pesten te organiseren, zouden we weken voor verbondenheid moeten organiseren. In plaats van elk uur negatieve berichten te horen op de radio, zouden we elk uur ook mooie, positieve berichten tot ons kunnen nemen. Want positieve dingen gebeuren er iedere dag, terwijl die nu helemaal geen aandacht kunnen worden, en ook in series. Stel je voor dat de personages uit *Thuis* verbindend zouden communiceren in plaats van ruzie te maken. Op twee generaties tijd zouden we al enorme verschillen kunnen waarnemen in hoe we met elkaar omgaan in gezinnen en op school.'

Volgens psychiater Witte Hoogendijk kunnen we troost vinden in het besef dat we allemaal in hetzelfde gammele bootje zitten als imperfecte mutanten: 'Het is goed om te begrijpen hoe ons stressresponsstelsel werkt, want zo kunnen we het relativeren: het is maar ons vissenalarm. Het is geen probleem van het individu, maar van de homo sapiens die niet toegerust is voor deze omstandigheden. Als onvolmaakte soort kunnen we dan troost vinden bij elkaar omdat we weten dat frustraties en verdriet er gewoon bij horen. En vanuit ons bewustzijn kunnen we gezonde keuzes maken, zoals onze stressimpulsen uitzetten, letterlijk door onze telefoon weg te leggen, of figuurlijk door te mediteren.'

MEER LEZEN, MEER WETEN?

Van big bang tot burn-out: het grote verhaal over stress, Witte Hoogendijk & Wilma de Rek (Balans, 2017)

Het nieuwe mentaal. Hoe leef je op weg zet naar geluk en succes, Elke Geraerts (Lannoo, 2016) en *Mentaal kapitaal Versterk je mentale veerkracht en vermijd burn-out*,

Elke Geraerts (Lannoo, 2015)

Zie ook: www.bettermindsatwork.com

De hoogsensitiviteit Survivalgids, An Michiels i.s.m. Luc Descamps (Abimo, 2016)

Zie ook: www.sensitief.be

Gil Renders: www.echteleidersdansen.be en www.she-and-company.be

Rosemie Vanwynsberghe:

www.rosemievannwysberghe.be

VAN ZELFCONTROLE TOT OPTIMISME: 4 TRUCS VOOR MEER WEERBAARHEID

Elke Geraerts, psychologe en auteur van *Mentaal kapitaal* en *Het nieuwe mentaal*, wijst op vier hefboomen die ons mentaal kapitaal kunnen verhogen: meer zelfcontrole, bewuster omgaan met je bewustzijn, een sterkere focus en optimisme. 'Deze hefboomen werken heel goed. Managers vertellen me dat het echte eyeopeners zijn. Het is leuk dat je zelf iets kan doen om je veerkracht te vergroten.'

Daarnaast moeten we het lef hebben om vastgeroeste gewoontes in vraag te stellen en te veranderen. In een kenniseconomie is een indeling van de dag met acht uur werken, acht uur slapen en acht uur voor andere dingen niet meer houdbaar. Het creëert stress en druk. We moeten zulke dingen overboord durven te gooien. We moeten ook bewust omgaan met het mentale kapitaal van onze kinderen. Als we hen een goede breinhygiëne aanleren, waaronder het gedoseerd omgaan met schermtijd, en als we hen de prefrontale cortex leren gebruiken, zullen zij later veel beter opgewassen zijn tegen de breincrisis.'