

Ziekmakende stress

door: dr. Alex Klein

Wat gebeurt er met je als je een spannende gebeurtenis meemaakt? Je lijf maakt zich klaar voor drie keuzes: vechten, vluchten of verstijven. Of je gaat het gevecht aan, daar heb je al je spierkracht en focus bij nodig óf je vlucht door heel hard weg te rennen en dan heb je ook veel energie nodig óf je verstijft van angst; je houdt je net zo lang 'voor dood' als dat de spanning-gevende gebeurtenis duurt...

Alles in je lijf, al je spieren, al je hormonen, al je organen worden in stelling gebracht om die levensreddende explosie van energie te benutten. Klaar voor de start Klaar voor de start..... nee, nu echt: klaar voor de start.... Meestal gebeurt er vervolgens niets. Je gaat geen fysiek gevecht aan op leven en dood met een boze klant aan de telefoon. Een afzeikmailtje beantwoord je niet met een vlucht, door letterlijk twee kilometer heel hard weg te rennen voor je laptop. En je gaat niet echt voor dood op de grond liggen als die collega voor de zoveelste keer vertelt over de kalknagels van haar partner. Maar dat weet jouw lijf niet...!

Klaar voor de start... STRESSPUNTEN!

Iedere spannende gebeurtenis is voor jouw lichaam het signaal 'Klaar voor de start...'. Iedere keer weer maakt het zich klaar voor een levensbedreigende situatie, maar vervolgens gebeurt er niets. Geen vlucht, geen gevecht. Je lijf heeft die spanning wél opgebouwd en moet daar iets mee. Maar iedere keer is het als een nachtkarsje... Kortom, je lijf zit vol met adrenaline, spanning, onrust, klaar voor de starts, maar kan daar geen kant mee op.

Decennia geleden hebben Holmes & Rahe een methode opgezet, waaruit de correlatie tussen grote stressvolle gebeurtenissen en je gezondheid in kaart werd gebracht. Voor iedere gebeurtenis van het afgelopen jaar krijg je stresspunten en hoe hoger het aantal punten, hoe groter de kans dat je in de aankomende twee jaar ernstig ziek wordt.

Een verhuizing, de reorganisatie op je werk, herhaaldelijk ruzie met je schoonmoeder, een overlijden, zelfs op vakantie gaan, het levert allemaal stress(-punten) op (zie bijlage). Als het totaal van jouw stresspunten lager dan 150 is, dan zou je een kleine kans (circa 30%) hebben om in de aankomende twee jaren ernstig ziek te worden. Ligt jouw stresstotaal tussen de 150 en 300 punten, dan zou je circa 50% kans hebben op een ernstige ziekte in de aankomende jaren. Ligt het totaal van punten boven de 300, dan zou je meer dan 80% kans hebben op een ernstige ziekte.

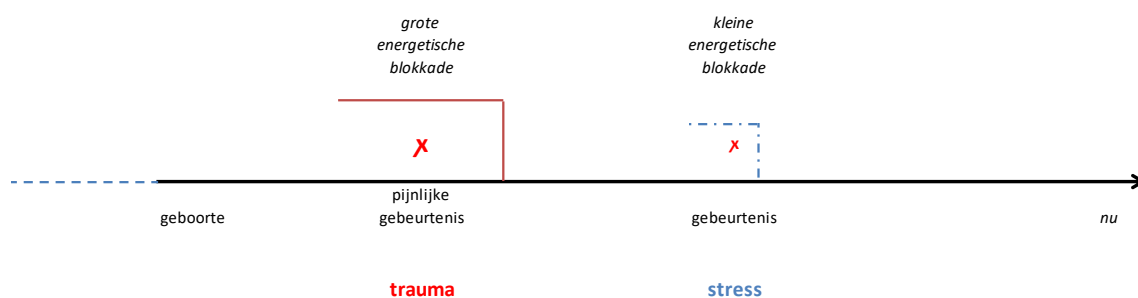
Heftig voorbeeld

Een paar maanden geleden ondersteunde ik een vrouw in haar pijnbestrijding door darmkanker. Zij vertelde mij het verhaal van haar oncoloog, die op basis van de grootte van de tumor had berekend dat de kanker ongeveer zes jaren geleden was ontstaan. Hij had toen de volgende vraag gesteld: "Welke grote gebeurtenis in jouw leven zes tot acht jaar geleden heb jij wél meegemaakt, maar nog niet verwerkt?" Ze had inderdaad een echtscheiding achter de rug (7 jaar geleden) met een verhuizing en financiële perikelen als gevolg. Deze kankerdeskundige bracht hiermee expliciet alle onverteerde stress rondom de scheiding in verband met het ontstaan van de kankertumor.

Drie inzichten

Uit bovenstaande komen dus drie belangrijke inzichten. Grote of minder grote levensgebeurtenissen zorgen ervoor dat het lichaam zich klaarmaakt om te vechten, te vluchten of te verstijven. Als deze energie wordt gebruikt, dan is het prima. Echter, als het vastslaat omdat het lichaam zich wél voorbereid voor een V/V/V reactie, maar er vervolgens herhaaldelijk niets mee doet, dan lijkt er een correlatie te zijn met het ontstaan van ernstige ziektes.

Het tweede inzicht is dat de mate van impact van grote of minder grote levensgebeurtenissen erg wordt bepaald door de wijze waarop met de ontstane stress wordt omgegaan *op het moment van ontstaan*. Kan de energie stromen of blokkeert het, kan het weg of slaat het vast? Of in de woorden van de oncoloog: kun je de levensgebeurtenis verwerken of ligt het nog als een onverteerbare steen op je maag?



“Het specifieke criterium voor ‘trauma’ is het feit dat de menselijke psyche de traumatische levenservaring niet kan verwerken en integreren in de levensbiografie, maar zich moet opsplitsen in delen om de herinnering aan de traumatische gebeurtenis ver buiten het bewustzijn te houden. Een getraumatiseerde psyche kan daarom niet onbevangen de stroom aan indrukken uit de reële werkelijkheid ontvangen, maar weert de realiteit principieel af (...)”, aldus dr. Franz Ruppert ¹. Een trauma gebeurtenis wordt afgesplitst en verdrongen, waarbij door middel van regressietherapie de poort naar de traumadelen moet worden geopend. Stress kent een minder heftige energetische reactie, kan wel opgenomen worden in de levensbiografie en levert daarom een minder grote blokkade op.

Het derde inzicht is dat als er in de loop der tijd tóch een energetische blokkade is ontstaan, het van groot gezondheidsbelang is dat deze opeenhoping van energie geduid en doorbroken wordt. Soms lukt dit door een therapie uit de systeemstal, maar meestal gaat deze methodiek over alleen het duiden van de problematiek in plaats van het doorbreken ervan. Door middels een familie-opstelling vertellen dat je ergens een trauma hebt opgelopen kan helpen. Echter geeft deze therapievorm weliswaar een vorm van inzicht, maar het trauma (lees: de energetische blokkade) wordt niet doorbroken.

Bij dat laatste kan ik je wel helpen. Dus mocht je het gevoel hebben dat een opeenhoping van energie door gebeurtenissen uit het verleden je ziek maakt in het hier en nu, dan kan ik je helpen om deze energetische blokkade te doorbreken, zodat je beter wordt.

1: Ruppert, F. (2014), 'Vroegkindelijk trauma', Uitgeverij Mens!, ISBN 9789463160209, pagina's 23 & 65

Rang	Gebeurtenis in je leven	gemiddelde waarde	persoonlijke punten
1	Overlijden van echtgenoot / echtgenote	100	
2	(Echt)scheiding	73	
3	Scheiding van goede vriend / vriendin	65	
4	Opgesloten in gevangenis of ander instituut	63	
5	Overlijden van een naast familielid	63	
6	Ernstig persoonlijk letsel of ziekte	53	
7	Huwelijk	50	
8	Ontslag op het werk	47	
9	Verzoening met een vriend / vriendin	45	
10	Pensionering	45	
11	Belangrijke verandering gezondheid van familielid	44	
12	Zwangerschap	40	
13	Seksuele problemen	39	
14	Een nieuw familielid erbij (geboorte, inwoning)	39	
15	Bedrijfsverandering ((faillissement, reorganisatie)	39	
16	Belangrijke verandering in financiële situatie (verbetering of verslechtering)	38	
17	Overlijden van een goede vriend / vriendin	37	
18	Overstap naar ander soort werk	36	
19	Belangrijke verandering in aantal ruzies met partner (of andere voor jou belangrijke personen)	35	
20	Hypotheek of lening voor een grote aankoop (huis, bedrijf, etc.)	31	
21	Niet doorgaan van hypotheek of lening	30	
22	Belangrijke verandering in verantwoordelijkheid op werk (promotie, overplaatsing)	29	
23	Zoon of dochter die het huis uitgaat	29	
24	Problemen met schoonfamilie	29	
25	Bijzonder persoonlijke prestatie	28	
26	Echtgenoot / echtgenote begint of stopt met werken	26	
27	Begin of einde van opleiding	26	
28	Belangrijke verandering in woonsituatie (verhuizing, verbouwing, achteruitgang wijk)	25	
29	Herziening van persoonlijke gewoonten (eten, tijdsindeling, stoppen met roken)	24	
30	Problemen met een leidinggevende	23	
31	Belangrijke verandering in werkuren of werkomstandigheden	20	
32	Verhuizing naar andere woonplaats	20	
33	Verandering van school	20	
34	Belangrijke verandering in vrijetijdsbesteding (soort, omvang)	19	
35	Belangrijke verandering in activiteiten voor de kerk (meer, minder)	19	
36	Belangrijke verandering in sociale contacten (clubs, bioscoop, bezoeken afleggen)	18	
37	Lening voor een redelijk grote aankoop (auto, TV, keuken, apparatuur)	17	
38	Belangrijke verandering in slaapgewoonten (meer of minder)	16	
39	Belangrijke verandering in aantal familiebijeenkomsten	15	
40	Belangrijke verandering in eetgewoonten (meer, minder, andere tijden)	15	
41	Vakantie	13	
42	Kleine vakantie, kerst	12	
43	Kleine wetsovertredingen (verkeersboetes)	11	
Totaal aantal punten:			