



Marlene van Lier is holistisch psycholoog, met aandacht voor de mens als geheel; persoonlijk, fysiek, sociaal en spiritueel. Breed georiënteerd vanuit de cliëntgerichte benadering en existentieel welzijn, heeft ze specialisaties in de Zelfkennismethode, yoga en klassieke homeopathie.

Compassie voor jezelf en anderen

'je denken stimuleert lichamelijke processen, zowel in negatieve als in positieve zin'



Hoe we denken over onszelf en anderen kan een enorme impact hebben op onze fysiologische systemen, zoals het immuunsysteem, het hart- en vaatstelsel, de frontale cortex en zelfs onze genen. Iedereen weet: als je in bed ligt te piekeren over wat iemand je heeft aangedaan en je maakt je kwaad, dan gaat je hartslag omhoog en je spieren spannen aan. Je denken stimuleert dus lichamelijke processen, zowel in negatieve als in positieve zin. Wat heeft dit te maken met compassie?

Sinds kort heb ik een cliënte met complexe PTSS en hartklachten. Ze vertelde mij dat zij een jaar geleden een hartstilstand kreeg, waarna bij haar een ICD geïmplant werd. Na uitgebreid onderzoek concludeerde haar cardioloog dat haar hart volkomen gezond was – geen atherosclerose en andere afwijkingen – en hij begreep niet waarom zij niet herstelde. Ze bleef moe, was snel buiten adem en haar hart bleef met name in rust onregelmatig kloppen. Haar cardioloog stelde daarom voor de ondergrens van haar ICD te verhogen naar 80 slagen per minuut, in de hoop dat de klachten zo

zou verdwijnen. Het gevolg was het tegenovergestelde: mijn cliënte werd vermoeider, ademlozer en meer gestrest dan ooit. De onregelmatige hartslag verdween niet en ze kreeg er zelfs klachten bij, zoals misselijkheid en buikpijn. Ze dacht erover om haar cardioloog te vragen de ondergrens weer te verlagen naar de oorspronkelijke 50 slagen per minuut en dit leek mij, gezien de relatie tussen lichaam en geest, een goed idee. Ter plekke belde ze om een afspraak te maken en tot haar verrassing kon ze nog dezelfde middag terecht op de poli. Omdat ze geen vervoer had en ze mijn laatste cliënte was die dag, bood ik aan om haar te brengen.

Toen de arts die de ICD lager zou zetten omstandig begon uit te leggen dat er geen enkele aantoonbare relatie was tussen hartslag, stress en andere lichamelijke klachten, luisterde ik verbaasd naar zijn betoog. Volgens hem bleek uit onderzoek dat mensen een gemiddelde hartslag hebben van 80 slagen per minuut en dat het dus onmogelijk was dat zij klachten had ontwikkeld op een ondergrens van 80 slagen per minuut. Ik gaf hem vervolgens aan dat ik als psycholoog andere informatie had over dit onderwerp. De arts luisterde geïnteresseerd, maar het was duidelijk de eerste keer dat hij iets hoorde over de relatie tussen hartslag en stress.



Zoals Maartje Laterveer in augustus 2020 schreef in De Volkskrant^[1], hebben vrouwen een vijf keer hogere kans op een MINOCA: een type hartinfarct waarbij zuurstofgebrek optreedt zonder dat er sprake is van dichtgeslibde vaten en die vooral wordt veroorzaakt door stress. Volgens cardioloog Angela Maas^[1], die zich gespecialiseerd heeft in hartinfarcten bij vrouwen, is de belangrijkste oorzaak bij deze groep vrouwen mentaal: ze maken zich te druk en neigen naar perfectionisme.

Vrouwen die zich te druk maken en neigen naar perfectionisme komen onder de hele bevolking voor, maar zeker onder vrouwen met complexe PTSS. Mensen met complexe PTSS zijn chronisch aan het overleven, beschrijft psychiater Bessel van der Kolk in zijn boek *Traumasporen*.^[2] Complexe PTSS ontstaat als je vanaf je kindertijd herhaaldelijk bent blootgesteld aan traumatiserende gebeurtenissen zoals huiselijk geweld, seksueel misbruik, fysieke en/of psychische mishandeling of verwaarlozing. Eén van de belangrijkste gevolgen is dat de HPA-as chronisch verstoord raakt doordat de amygdala vergroot, de hippocampus verkleint en de bijniere meer stresshormonen aanmaken. Hierdoor worden emoties sneller getriggerd, maar worden gevolgen van emotionele reacties minder goed overzien en kunnen mensen zichzelf minder goed kalmeren. Het voelt als chronisch overleven en jezelf staande houden in een wereld die je als bedreigend ervaart. Dit stressvolle zelf- en wereldbeeld heeft zijn weerslag op fysiologische processen zoals de hartslag, wat vervolgens weer angst oproept. Zo ontstaat een vicieuze cirkel.

In een poging emoties de baas te worden, gaan veel mensen deze instinctief onderdrukken. De emotie veroorzaakt immers het stressgevoel, zo denken zij, en als de emotie er niet is dan is de stressreactie er ook niet. Zo werkt het helaas niet. Mensen kunnen zichzelf psychologisch heel goed voor de gek houden door afweermechanismen zoals ontkenning, verdraaiing, afvlakking en onderdrukking. Op lichamelijk niveau lukt dat echter niet. Dat is logisch als je beseft dat emoties in eerste instantie ontstaan doordat prikkels uit de omgeving worden opgepikt in de darmen (niet voor niets in de psychologie het 'minibrein' genoemd) waarna ze rechtstreeks naar de amygdala en de hippocampus in het limbische systeem worden gestuurd. Pas daarna gaat de cortex – het denkvermogen waar de ik-gedachte huist – zich ermee bemoeien. Als jij je afsluit voor een emotie, bekent dat dus niet dat de emotie en de fysieke reactie er niet zijn. Je steekt alleen je kop in het zand. Je neemt de fysiologische reactie wel waar, maar begrijpt het niet en de arts labelt het als 'onverklaarbare klachten'.

Emoties zijn boodschappers.^[3] Ze bevatten belangrijke informatie voor ons over wat er gebeurt in de omgeving. Een emotie ontstaat altijd binnen een context. Toch identificeren we onszelf er vaak mee. We zeggen: 'Ik wil geen boos persoon zijn'. We gaan onszelf bekritisieren als het niet lukt om vrij

'door compassie krijgt het leven betekenis en gaat het zich spontaan ontvouwen'

te komen van een bepaalde ongewenste emotie. Zelfkritiek is echter een bron van chronische stress. We zetten onszelf gevangen in de emotie. De mate waarin we ons identificeren met en reageren vanuit onze emoties, bepaalt in hoeverre we er een slaaf van worden.

We kunnen onze emoties begrijpen wanneer we het vermogen ontwikkelen deze te verwelkomen en ervaren, zonder ze te onderdrukken of te uiten in een reactie. Als we de boodschappen van emoties weer leren verstaan, zullen ze op wonderbaarlijke wijze verschuiven en veranderen. Alleen zo kunnen we duidelijk herkennen wat een gepaste manier is om te reageren op elke situatie in ons leven. Door emoties te ervaren en de boodschap te begrijpen, brengen we ze weer tot rust. In feite betekent het woord ervaring 'ergens volledig doorheen gaan, zonder een spoor achter te laten'.

Compassie is te omschrijven als een zorgzame, vriendelijke geestestoestand en een aanwezig-zijn bij wat zich aandient om daar vervolgens naar te handelen.^[4] Dus door met compassie bij je eigen emoties of die van een ander aanwezig te zijn, ga je leven vanuit het hart. Door compassie ontwikkel je ook andere hartkwaliteiten, zoals: kalmte, liefde, geluk, gelijkmoedigheid, vriendelijkheid, vergeving en dankbaarheid. Het leven krijgt betekenis en gaat zich spontaan ontvouwen. In plaats van jezelf en het leven onder controle te willen hebben, ga je leven vanuit de diepste waarden van waaruit jij je leven leeft.

Door compassievol te luisteren naar je emoties als een bron van informatie, weet je op ieder moment wat voor jou de juiste manier van reageren is en kom je weer in harmonie met je lijf. ■

Meer informatie: www.libra-coaching.nl

Bronvermelding:

1. Maartje Laterveer. *Steeds meer vrouwen krijgen een hartinfarct*. De Volkskrant, 28-08-2020. Geraadpleegd op 18 januari 2021 via <https://www.volkskrant.nl>.
2. Bessel van der Kolk (2016). *Traumasporen. Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. Eeserveen: Mens!
3. Richard C. Miller, PhD. (2015). *The iRest Program for Healing PTSD. A Proven-Effective Approach to Yoga Nidra Meditation & Deep Relaxation Techniques to Overcome Trauma*. Oakland: New Harbinger Publications.
4. M. Hulsbergen en E. Bohlmeijer. *Compassie als sleutel tot geluk. Voorbij stress en zelfkritiek*. Amsterdam: Boom.