

KRISTIEN WOLLANTS

UIT MIJN HOOFD

VAN OVERDENKEN NAAR
RUST IN HOOFD EN LICHAAM



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

INHOUD

INLEIDING	9		
VAST IN MIJN HOOFD	15		
Spinnenwebben in ons hoofd	16		
Hoe overdenken er kan uitzien	19		
Neurodivergentie	25		
HOE HET ZENUWSTELSEL WERKT	31		
Oscar in de koffiebar	32		
De cyclus van activatie en herstel	36		
Het gaspedaal: vechten, vluchten en bevriezen	36		
Het rempedaal: het herstel	38		
Fawning: people pleasen	39		
Functionele bevrozing	40		
Dissociatie en overdenken	42		
Gebeurt het nu?	45		
Een goed woordje over het gaspedaal	48		
Vastzitten in overlevingsmodus	51		
ANGST EN OVERDENKEN	57		
Hoofd op volle toeren	58		
Een woordje over linguïstiek	60		
Altijd paraat	63		
Op zoek naar verbinding	63		
Ondergesneeuw	66		
Beter bang dan roekeloos?	69		
Verslavend	70		
Bedankt en tot ziens	71		
Bondgenoten	73		
		Angst om gezien te worden	73
		Perfectionisme en zijn familie	78
		Imposter syndrome	80
		People pleasen	83
		De drijfveer van alle bondgenoten: angst voor afwijzing	86
		Lichaam en hoofd synchroniseren	87
		Uit mijn hoofd: in mijn lichaam	87
		Het dolgedraaide hamsterwiel	89
		Blijf bij het gevoel	93
		Intuïtie of angst?	99
		Slachtoffermodus	100
		Niet alles wat je denkt is waar	103
		Lichaam en hoofd werken samen	103
		Hoe ons hoofd ons in alarm stuurt	106
		Nu is alles wat er is	114
		GRENZEN	119
		Waarvoor dienen grenzen?	122
		Veertig kilo appels of je leven	124
		De people pleaser en zijn grenzen	126
		We hebben het afgeleerd	131
		Scheurtjes in je grenzen	136
		Voel je 'ja' en 'nee' in je lichaam	139
		Tot hier en niet verder: de kracht van boosheid	146
		Grens of bondgenoot?	151
		De overdenker en zijn grenzen	152
		SCHAAMTE	155
		Twaalf uur, het nieuws met...	156
		Gezonde versus ontregelende schaamte	162
		Een pleidooi voor het impulsieve kind	165
		Cultuur bepaalt mee onze emoties	170

Durf jij jezelf zijn?	171
Hoe het voelt	174

VERBINDING MET JEZELF 179

Zelfcompassie	180
Wat je aandacht geeft, groeit	183
Je moet het ook voelen	185

MANIEREN OM UIT JE HOOFD TE KOMEN 191

Voelen zonder verklaring	192
Hier en nu	195
Yoga	196
Meditatie	200
Kom in beweging en speel!	202
Aanraking	203
Natuur	204
Dankbaarheid en glimmers	205

BESLUIT 209

DANKWOORD 210

LIJST VAN BRONNEN EN INSPIRATIE 213

INLEIDING

Ik was het schrijven van dit boek al een aantal jaar aan het overdenken. Ik wist dat ik het ooit wilde doen. Met mijn achtergrond als logopediste en radiomaker zette ik na het krijgen van mijn kindjes voet in podcastland. Daar sprak ik tientallen experts en leerde ik zo veel op zo'n korte tijd dat het al snel begon te borrelen om effectief een boek te schrijven. Ik was me tijdens dat proces ook intensief aan het bijscholen en kon maar geen genoeg krijgen van alle nieuwe inzichten rond psychologie en lichaamsgerichte methoden om met stress en trauma om te gaan. Ik had al heel veel kennis verzameld, maar toch kwam het er niet van om dat boek te schrijven.

Technisch gezien wist ik dat ik het wel zou kunnen. Ik schrijf graag en goed. Dat zelfvertrouwen heb ik vooral te danken aan twee lieve leerkrachten uit het middelbaar. Als mevrouw Maes en mevrouw Smeets me toen niet op het hart gedrukt hadden dat ik goed kon schrijven en daar later zeker iets mee moest doen, was dit boek er misschien wel nooit gekomen. Dankjewel, als jullie dit lezen. Onderschat niet op welke manier de woorden van een leerkracht invloed kunnen hebben op het zelfbeeld van onzekere tienermeisjes. Zelfs zoveel jaren later. Mijn literatuurtaken liggen nog steeds te blinken in de kast en hebben jarenlang naar me geroepen dat ik eraan moest beginnen.

Het Japanse concept *ikigai* is een model dat je helpt zoeken naar dat wat je leven betekenis geeft. Het bestaat uit vier overlappende cirkels: waar je van houdt, waar je goed in bent, waar je voor betaald kunt worden en waar de wereld behoefte aan heeft. Ik hou van schrijven. Ik ben er blijkbaar goed in. Of ik er veel geld mee zal verdienen, valt nog af te wachten, maar er zijn toch drie van de vier elementen afgevinkt. Het grootste struikelblok was de vraag: heeft de wereld er nood aan?

Nochtans had ik op dat punt al twee succesvolle podcasts: *Radio Mama* en *Uit Mijn Hoofd*. Ik was ze helemaal in mijn eentje gestart en vooral *Radio Mama* was uitgebouwd tot een vaste waarde bij

jonge ouders. Ik kreeg ontzettend veel berichtjes van luisteraars die me uitvoerig bedankten voor al het goeds dat de podcasts hen hadden gebracht. Had ik elk bericht uitgeprint, ik zou er meerdere kamers in mijn huis mee kunnen behangen. Toch bleef ik het succes wijten aan toeval, goede timing en mijn gasten. Het waren die experts die al het goeds brachten. Ik had ze zelf nodig!

Radio Mama was mijn eigen pad als ouder, toevallig te volgen in audiovorm voor andere moeders. Gewoon omdat het me leuk leek om het te documenteren in de vorm van een podcast. Ik had de experts nochtans geselecteerd op basis van wat ik zelf al wist. Ik structureerde, leidde en gaf vorm aan de gesprekken. Mijn interviewstijl was warm, verbindend en oordeelloos en ik had zelf ook best wat nuttige inbreng. En toch. Dat kwam allemaal niet in me op als redenen voor het succes. Zelfs toen de luistercijfers de kaap van een miljoen downloads hadden overschreden, was ik nog niet overtuigd van mijn eigen potentieel. Die onzekerheid die successen toeschrijft aan toeval wordt ook het *imposter syndrome* of het bedriegersyndroom genoemd: het idee dat je succes niet aan jezelf te danken is en dat je elk moment door de mand zal vallen omdat je het eigenlijk niet écht in je hebt om succesvol te zijn.

Ik had al iets gemaakt wat de wereld duidelijk iets had gebracht. De vierde cirkel uit *ikigai*! Desondanks had ik niet het gevoel dat ik het in me had om een boek te schrijven. Toch zeker niet eentje waar de wereld op zit te wachten.

Als overdenker bedacht ik voldoende redenen om niet te starten. Ik weet nog niet genoeg (alsof dat ooit stopt), ik heb niet het juiste diploma, ik heb nog niet genoeg opleidingen gevolgd of boeken gelezen. Ik heb er geen tijd voor met jonge kinderen in huis. Ik moet eerst nog meer aan mezelf werken. Mensen gaan me niet serieus nemen. Er zijn al zoveel boeken. Wie zit er nu te wachten op de

woorden in mijn hoofd? Stel dat ik het doe en het flopt? Wat als ik negatieve kritiek krijg? Wat als ik het toch niet kan? Wat als niemand het koopt? Hoe begin ik er zelfs aan? Wie ben ik om een boek te schrijven? Ik bedacht allerlei mogelijke scenario's die slecht afliepen. Zo bleef ik jarenlang in mijn comfortzone en beschermde mezelf tegen afwijzing, angst en overweldiging. Ondertussen besepte ik niet dat die angst voor de angst mij tegenhield om te zijn wie ik ben en om waar te maken wat ik in mij heb.

Toen Sam De Graeve van de uitgeverij me in een koffietentje in Puurs me op zijn warme en sympathieke manier duidelijk maakte dat hij er wel iets in zag, besloot ik dat ik ervoor moest gaan. Wie was ik om zijn professionele mening in vraag te stellen? Als hij er iets in zag, maakte ik mezelf het tegendeel misschien wijs. Ik tekende het contract. Ik gaf mezelf veel tijd, want ik wist onbewust dat ik nog meer scenario's ging creëren die het schrijven zouden vertragen. Ik begon aan een boek over overdenken, op een moment dat ik zelf nog met gemak in de categorie 'professionele overdenker' paste. Zo gaat dat dan, blijkbaar, als je een boek schrijft. Je schrijft het eigenlijk voor jezelf en tijdens het proces kom je jezelf voortdurend tegen. Een beetje zoals ik het maken van mijn podcasts had ervaren. Ik schrijf deze inleiding op een moment waarop de rest van het boek af is en nu pas kan ik het echt voelen: de wereld heeft er vast en zeker behoefte aan.

In de hoofdstukken die volgen vertel ik je eerst meer over hoe overdenken en vastzitten in je hoofd eruit kan zien. Ik vertel je hoe het zenuwstelsel werkt, zodat je in de hoofdstukken nadien beter kan begrijpen waarom overdenken samenhangt met angst en patronen als perfectionisme en *people pleasen*. Ik schrijf over de rol van grenzen en hoe je die eerst moet voelen voor je ze kan aangeven. Ik praat ook over schaamte: die vreselijk onpopulaire emotie waar we met z'n allen liever over zouden zwijgen, maar waarbij het net zo ontzettend belangrijk is dat we erover praten. Ik geef je praktische handvatten om opnieuw

te verbinden met jezelf en met je lichaam zodat je 'uit je hoofd' kan komen en meer rust kan vinden. Ik wens je veel leesplezier en ik hoop dat dit boek je leven mag verrijken, hoe groot of klein dan ook.

**VAST
IN MIJN
HOOFD**

SPINNENWEBBEN IN ONS HOOFD

Soms zijn er geen woorden, wel ervaringen. Je voelt, ziet, hoort, ruikt of proeft. Wanneer er geen woorden zijn, worden we gedwongen om te zakken in ons lichaam. Maar vaker volgen we dit scenario: we zorgen ervoor dat er toch woorden zijn. Woorden die zinnen boetsen, die zich aan elkaar rijgen en draad per draad een spinnenweb vormen dat klaar hangt om onszelf in te vangen. Dat web hebben we zelf gesponnen, maar uit een soort overlevingsdrang. Het gebeurt onbewust. Je hoeft niet na te denken bij de bewegingen; voor je het weet, hangt het web er al. Het is een beetje zoals op automatische piloot ergens naartoe rijden.

Je spint het web om te overleven, want dat is wat je doet. Waarvoor het uiteindelijk dient, is niet helemaal duidelijk. Soms blijft er iets in kleven waar je misschien iets mee kunt, zoals een probleem dat zich aandient en dat je nu kunt oplossen omdat je het hebt voorzien. Het werkt! Maar veel vaker raak je er zelf in verstrikt. Een schaduw links doet je opschrikken, en voor je het weet katapulteer je jezelf in de kleverige draden. Daar hang je dan. Eer je beseft dat de schaduw geen echt gevaar is en je systeem ontdooit, voel je dat je vastzit. Alles kleeft: de woorden, de zinnen, de overtuigingen. Je krijgt ze niet meer van je af. Ze zitten verankerd en verspreid in je hele lichaam en lichten synchroon op bij elk mogelijk signaal van gevaar. Binnen de kortste keren zit je opnieuw verstrikt in zijdezachte, maar ijzersterke draden.

Heb je je trouwens ooit al eens afgevraagd waarom spinnenwebben zichtbaar zijn ondanks hun doorzichtige draden? Blijkbaar kunnen we ze zien door het weerkaatsen van licht of doordat dauwdruppels aan de draden blijven hangen. Wanneer insecten erin gevangen worden en beginnen ploeteren en vechten voor hun leven, zorgt hun beweging voor actie in het hele web. En ons brein is getraind om bewegende objecten op te merken.

Ik ben bang voor spinnen, maar de beestjes verdienen wel wat bewondering. Ze maken hun web met zijde die ze zelf aanmaken vanuit kleine kliertjes in hun achterlijf. Die zijde is extreem sterk in verhouding tot hun gewicht en is tegelijkertijd elastisch, zodat het kan uitrekken zonder te breken. Het bouwproces begint wanneer de spin een draad de lucht in gooit, die door de wind wordt opgevangen en ergens blijft kleven. Van daaruit kan de spin beginnen bouwen aan de structuur van haar web. Sommige spinnen eten hun eigen web ook op om het te recyclen. Ze verteren de eiwitten en gebruiken die om nieuwe draden te maken.

Het doet me denken aan hoe wij, zoals een tractor die telkens dezelfde route neemt op een zanderige weg, ook gedachten en overtuigingen steeds opnieuw afspelen in ons hoofd, waardoor ze dieper en dieper worden ingeprent in de paden van ons brein. Na de zoveelste rit over hetzelfde pad is de ondergrond zo sterk samengedrukt en zijn de verbindingen in ons brein zo sterk, dat het nemen van een andere weg niet meer als een vrije optie voelt.

Onze methode van mentale webben bouwen is verfijnd, maar misschien niet altijd zo efficiënt als bij die kleine, harige, achtpotige monsters. We kunnen de beste kwaliteit zijde uit ons achterwerk pompen voor het stevigste web ooit, maar als we dat doen op een plek zonder prooien, wat heeft het dan voor nut?

Afdalen naar ons lichaam wordt ontzettend moeilijk als we vastzitten in de spinnenwebben in ons hoofd. Hebben onze gedachten ook een externe katalysator nodig, zoals de spin de wind nodig heeft om haar web te starten? Wat is de oorzaak van ons overdenken en komt die van binnenuit of van buitenuit? Hoe kunnen we onze webben bouwen op zo'n manier dat we onszelf er niet in vangen?

HOE OVERDENKEN ER KAN UITZIEN

Een leeg hoofd is niet mijn sterkte. Tot ik leerde uit mijn hoofd te komen, kampeerde ik er zowat. Dat betekende in mijn geval helaas niet kamperen in een sereen landschap naast een kabbelend riviertje, maar eerder in een onrustige, chaotische jungle. Een overdenker wordt regelmatig geconfronteerd met de drukte in zijn hoofd.

Ken je het gevoel dat je 's avonds in bed ligt en je een gesprek van die dag opnieuw afspeelt in je hoofd? Je hebt iets gezegd waar je van wakker ligt. Iets kleins en zonder bedoelingen. Nu vraag je je plots af of het verkeerd is overgekomen. Je blijft het moment afspelen in je hoofd om te weten te komen of de ander het persoonlijk genomen heeft. Had je het beter op een andere manier gezegd of zelfs gezwe- gen? Morgen zie je die persoon weer, dus je bedenkt een aantal manie- ren om er opnieuw over te beginnen zodat je alles kan rechtzetten.

Of je hebt iemand een berichtje gestuurd, maar krijgt niet meteen een reactie. Na een paar uur begin je jezelf af te vragen of je iets verkeerd gedaan hebt. Ben je te direct geweest? Te opdringerig? Wil die persoon je nog wel horen? Dat mensen het soms gewoon even te druk hebben om te reageren, komt niet meteen in je op. De rampscenario's daaren- tegen, die zijn er in overvloed.

Ik vind het ook vreselijk om naar de supermarkt te gaan omdat ik nooit weet wat ik wil als avondeten. De keuzestress is zo overweldi- gend dat ik er bijna elke dag opnieuw sta. Het is al lastig genoeg om

te beslissen wat we die avond gaan eten, laat staan dat ik het moet bedenken voor een hele week. Dan heb ik het nog niet over de keuzestress die ik voel wanneer ik grote beslissingen moet maken, zoals bij het kopen van een huis of bij een carrièreswitch. E-mails, berichten of geschreven teksten lees ik soms tot vijf keer na. Vraag me ook niet om iets onafgewerkt of imperfect los te laten op de wereld.

Zelfs een eenvoudige gebeurtenis als een uitnodiging voor een sociaal evenement kan een stroom aan gedachten binnentrekken. Wat met de kinderen, waar kan ik parkeren? Geraak ik er op tijd en wat als ik toch te laat kom? Wie vraag ik mee en zal die andere vriendin zich dan niet buitengesloten voelen? Zal degene die ik meevraag het wel leuk vinden? Wat als zij zich te pletter verveelt, zal ze dan volgende keer nog meewillen? Zijn er uitwegen om vroeger te vertrekken als het tegenvalt? Wat als ik beslis om niet te gaan, hoe leg ik dat uit aan diegene die me heeft uitgenodigd?

Eens de beslissing gemaakt is en ik op het evenement ben, wordt het nog drukker in mijn hoofd. Mijn antennes komen omhoog en ik probeer meteen in te schatten hoe de sfeer is. Ik heb al drie mensen gespot die ik ken, maar ben niet zeker of ik hen wel goed genoeg ken om er nu een praatje mee te maken. Die onbekende persoon achteraan lijkt me trouwens erg gespannen en ik vraag me af wat de reden daarvoor is. De persoon die bij hem staat, kijkt bedrukt. Zouden ze ruzie hebben? De vrouw daarnaast kijkt hem wel heel intens aan, die is vast verliefd op hem. Ik moet plassen maar vind het vervelend om mijn vriendin alleen achter te laten, want kent zij hier nog iemand? Er is een spot die niet werkt links vooraan, wat een vreemde lichtschaakering geeft op het podium. De spreker begint en ze slist een beetje. Ik vind het moeilijk om me er niet op te concentreren.

Na afloop wil ik meteen naar huis, want ik ben al doodop van alle indrukken. Achteraf, in de auto naar huis nadat ik mijn vriendin heb

thuisgebracht, vraag ik me af of ze het wel leuk heeft gevonden. Heb ik niet te veel over mezelf gepraat? Is er eigenlijk al brood voor morgenvroeg? Als ik rechtdoor rijd in plaats van links af te slaan, kan ik nog naar de broodautomaat. Wat als die leeg is? Is er nog havermost in de berging? Ik wist dat ik iets vergeten was vanmiddag! Zodra ik in bed lig, ben ik mentaal zo uitgeput dat ik na nog een extra half uur overdenken als een blok in slaap val. Tot ik om 2.13 uur wakker schrik van een geluid en me afvraag of ik de voordeur wel op slot heb gedaan.

De *mental load* van een overdenker is gigantisch en dat heeft niet alleen gevolgen voor je brein en emoties, maar ook voor je lichaam. Dat krijgt namelijk voortdurend signalen van gevaar in de vorm van gedachten. De shotjes stresshormonen komen als een spervuur op je afgestormd. Je lichaam wordt in een staat van paraatheid gebracht die zelden nog gaat liggen. Zodra je doorhebt dat er geen gevaar is, dient de volgende gedachte zich al aan.

Je werkt jezelf ook in de nesten door de beslissingen die je neemt gebaseerd op dat overdenken. Ik maak met de auto soms een omweg als ik een bepaalde weg wil vermijden, bijvoorbeeld omdat die een lastig kruispunt heeft. In het verkeer knettert het daar misschien nog het meest in mijn hoofd: op kruispunten. Berekenen hoeveel tijd ik nog heb om de weg op te rijden voor die auto van rechts eraan komt, hoeveel auto's daar nog achter rijden en hoe lang het dus zou duren mocht ik die eerste auto laten voorbijrijden. Dat vervolgens afwegen tegenover het aantal chauffeurs die achter mij staan en misschien wel snel op hun werk willen zijn. Omdat heel dat scenario zich zelfs al op voorhand afspeelt in mijn hoofd, neem ik gewoon een andere weg. Eentje die iets langer duurt, maar waar ik gewoon rechtdoor kan rijden en rechts afslaan. Lekker rustig.

Al moet ik ook voor die beslissing toch weer alles afgespeeld hebben in die chaotische jungle van mijn hoofd. Zo ben ik eens anderhalf