

017 Onterecht een middelvinger

Iedereen zal het ongetwijfeld meemaken of hebben meegemaakt: een opgestoken middelvinger die onterecht is. Onterecht in je eigen ogen. Zo'n middelvinger kan fysiek zijn, maar ook in woorden worden uitgedrukt. Persoonlijk kan ik het vaak niet van me af zetten en er urenlang, zo niet dagenlang, last van hebben.

Vorige week had ik weer enkele van dit soort momentjes. Tijdens een inhaalmanoeuvre langs een vuilniswagen trok deze opeens met hoge snelheid op. Ik kon er niet meer op tijd langs (er kwam een tegenligger aan) en moest vol in de remmen. De vuilnisophaler achterop de wagen maakte zo'n gebaar alsof ik een onverantwoordelijke actie had uitgehaald, terwijl ik enkel achter drie auto's aanreed die voor mij ook inhaalden. Ik was me van geen kwaad bewust. Zo'n situatie brengt mij van de kaart: ik voel me verongelikt, mijn adrenaline stijgt, als ook mijn verontwaardiging. Nog lange tijd daarna ben ik bezig de situatie te analyseren, waarbij ik eerst kijk naar wat ik fout heb gedaan.

Even later rijd ik op de snelweg. Er is invoegend verkeer van rechts. Een dikke Mercedes komt van recht en wil dat ik opschuif naar de linkerbaan, echter kan dat niet want er zit een andere auto naast mij. De Mercedes moet dus krachtig remmen wil hij geen botsing veroorzaken. Volgens de regels moet hij wachten tot hij verantwoord kan invoegen. Even later passeert hij mij al toeterend aan de linkerkant met inderdaad die opgestoken middelvinger. Mijn hart klopt in mijn keel: Bah!!!

Een derde voorbeeld: reageren op Facebook. Ik mag graag struinen op dit medium en soms ook reageren. Soms doe ik dat doelbewust om een reactie van anderen uit te lokken en soms enkel om ook mijn mening te laten horen. Ik vind dat namelijk belangrijk: ook mijn mening doet ertoe. Als ik een reactie probeer uit te lokken, dus iets kan verwachten, ben ik voorbereid; in de tweede situatie echter niet. Dan krijgt ik de kous op mijn kop en dat levert weer dat nadenkende en piekerende proces op.

En is dat niet wat HSP-ers doen: eerst de fout bij jezelf zoeken? Analyseren, nog eens de film door je hoofd laten gaan, piekeren... Waarom ontlokt mijn actie zo'n reactie? Maar is het niet meer de vraag van: waarom ben ik zo van de kaart door deze reactie. Wat raakt me zo dat ik het niet kan loslaten? Het moge duidelijk zijn dat de situatie dieper bij de HSP-er binnenkomt, dan bij een ander. De prikkels die je dan te verwerken krijgt levert stresshormonen op. Die intensere negatieve reactie verwijst naar de emotionele intensiteit. In het tweede genoemde voorbeeld een duidelijk geval van spiegelneuronen. Het stresshormoon (bijvoorbeeld adrenaline of cortisol) zorgt dat we snel kunnen reageren in een vecht- of vluchtreactie. Natuurlijk kun je ook "bevrozen" (al is dat in het verkeer niet zo'n goede raadgever, natuurlijk!).

Loslaten betekent hier dus letterlijk: los laten. Je kunt de reactie accepteren en er niets mee doen. Naast je neerleggen, want je hebt niet alles in de hand. Als je merkt dat je de adrenaline in je lichaam oppompt (een bewustwordingsproces) is het zaak dat oppompen te reduceren. Anders gezegd: weer rustig worden., de adrenaline afbouwen. Mindfulness en ademhalingsoefeningen zijn hier een probaat middel. Een derde middel is duidelijk je grenzen te stellen: wanneer is je grens bereikt? Wanneer laat je een ander die grens NIET meer passeren en welke invloed heb je hierop?

Voor mezelf heb ik de volgende remedie bedacht: ik schrijf het van me af, zogauw dat kan. Ik schrijf graag. Ik schrijf voor een supportersvereniging, voor een lokaal informatieblad, ik schrijf op Facebook, ik houd blogs en columns bij over mijn vak. Zo heb ik ooit eens een jaar lang iedere dag

een verhaal geschreven dat precies 500 woorden mocht bevatten. Schrijven geeft rust. Mij in ieder geval wel. Wellicht daarom dat veel mensen een dagboek of kattenbelletjes bijhouden.