

TANG - ben je er één of heb je er één?

By: Mrs.M.

Normaal ben je een redelijk en beheerst mens. Natuurlijk, ook jij schiet wel eens uit je slof, maar meestal heb je je emoties goed onder controle. Je zegt een ander vaak wel waar het op staat, maar je bent er niet op uit iemand te kwetsen of onnodig harde bewoordingen te gebruiken. Als je de confrontatie uit de weg kunt gaan, dan kies je hiervoor. Je schikt je liever in de situatie dan dat je je grens steeds kenbaar maakt. Met een beetje passen en meten komen jullie er samen wel uit.

Maar opeens lukt het je steeds minder goed om bij de redelijkheid te blijven. Erger nog, de redelijkheid en de beheersing die je normaal zo goed van jezelf kent, is ver te zoeken. Je kunt opeens zo ontploffen. Voor je het weet stijgt het bloed op en voel je de razenij door je lijf gieren. Het móét eruit en het kómt eruit. Hard, ongeremd, ongecensureerd.

Het is gebeurd voor je het weet. Daarna volgt verbazing (was ik dat?), spijt, schaamte. Het gevoel van onomkeerbaarheid, van een tsunami die het land heeft platgelegd, schade achterlatend. Je voelt: het kwaad is geschied, hoe brei ik dit weer recht?

Voor veel vrouwen in de overgang is dit een bekend beeld. Het mooie gepolijste laagje (ook wel beschaving of volwassenheid genoemd) lijkt aan slijtage onderhevig. Dat wat je normaliter tegenhoudt om te ontploffen (de gevolgen, het oordeel van de ander, empathie tov de ander) is er opeens niet meer. Er is naakte huid, kwetsbaarheid en directheid, het komt, het overheerst en het vliegt eruit. Je hebt er geen grip op. Er komt een kant van je naar boven die je niet goed kent, of die je het liefst niet ziet bij jezelf. En waarvan je merkt dat het ook niet wordt geaccepteerd door de ander(en).

Traditioneel worden wij vrouwen nog steeds opgevoed met zachtheid, redelijkheid en inschikkelijkheid. Misschien dat dit in deze tijd aan het veranderen is en voeden we onze dochters op om zelfstandig en zelfbewust in het leven te staan. Dat was bij onze generatie nog wel anders. Meisjes horen lief en aardig te zijn, conflicten uit de weg te gaan. Heel generaliserend: boos zijn hoort daar niet bij. Je grenzen aangeven en voor jezelf opkomen: met mate.

Onze 'taak' was ondersteunend: thuis, in het gezin, op het werk. Zorgen voor een ander, jezelf soms wegcijferen, jezelf soms minder belangrijk vinden. De ander gaat voor. Natuurlijk en gelukkig was daar de emancipatie en het feminisme, er is een hoop veranderd en wij hebben daar al veel vruchten van geplukt. Maar eeuwenoude systemen en overtuigingen worden niet in een korte tijd anders. Dat heeft tijd nodig.

Onbewust kan er best veel aan opgekropte irritatie en ongenoegen in je vast komen te zitten. En dan gaan die hormonen opeens wiebelen en schommelen en dan gaat het in een stroomversnelling. Of zie het als het domino-effect. De geslachtshormonen functioneren nooit apart, maar altijd samen met andere hormonen (en systemen) samen. Je maakt bijvoorbeeld ook minder (goed) neurotransmitters aan: stofjes zoals serotonine (tevredenheid, welbevinden) en oxytocine (verbinding met een ander, je



knuffelhormoon). Testosteron echter, dat mannelijke hormoon dat wij ook in ons hebben, is relatief dominanter. Niet zo gek dus dat je wellicht een minder zachte insteek gebruikt in een confrontatie, maar er wat harder en woester ingaat. De labiliteit zelf (het ene moment ben je vrolijk en is er niets aan de hand, het andere moment is het he-le-maal mis) is echt een gevolg van de schommeling in oestrogeen/progesteron. Tel maar op!

JE VOELT JEZELF OP EEN MOMENT VAN UITVAL EEN TANG, maar de vraag is: ben je dat ook? Of mag je nu wel eens wat meer voor jezelf opkomen en duidelijk maken wat jouw grenzen zijn. Kan het zijn dat je gevoelens van schaamte en spijt, de zelfkritiek en afwijzing die hierop volgt en de angst voor de gevolgen die je ervaart, uiteindelijk zorgen voor een neerwaartse spiraal - anders gezegd: zorgen alle gevoelens om de gebeurtenis heen uiteindelijk voor zoveel stress en paniek, dat dit direct zorgt voor nog meer disbalans en een nog grotere kans dat de volgende uitval op de loer ligt? Is het niet zo dat alles wat je onderdrukt, wat er niet mag zijn, wat je het schaamrood op je kaken bezorgt en je met alles wat binnen je vermogen ligt tegenhoudt, uiteindelijk als een vulkaan uitbarst? Zie het als een bal die je onder water wilt drukken, hoe meer druk je toevoegt, hoe meer de bal omhoog wil schieten en uiteindelijk ook gelanceerd wordt.

JE BENT GEEN TANG als je je uitspreekt, als je je grenzen aangeeft en als je eens, misschien voor het eerst, zegt waar het op staat. Natuurlijk schiet je wel eens mis en kwets je iemand die je lief is. Misschien heb je kinderen, pubers, en weet je hoezeer deze je kunnen raken op je gevoelige plek, keihard en zonder scrupules. Hou je dan niet meer van je onbeholpen, ego-centrische puberdochter? Of ben je even boos, gekwetst, en breng je je dochter bij dat op deze manier communiceren nergens toe leidt, maar je vergeeft haar, je weet dat er hormonen in het spel zijn, je liefde is onvoorwaardelijk. De mensen die om je geven, van je houden, zullen nu ook nog van je houden. Je kalmeert en je komt erop terug, je maakt excuses dat je je zo hebt laten gaan (maar ja, hé, die hormonen!) en dat je het niet zo bedoelt. Het kan een opening naar een gesprek zijn, de boodschap die je hebt verkondigd kan er 1 zijn waar je achter staat, en nu is de tijd om dat te bespreken, maar beter, nu je weer tot rust bent gekomen, in meer redelijkheid en openheid. Niet agressief, maar assertief, een groot verschil.

JIJ HEBT VAST EEN TANG IN JEZELF DIE JOU VEROORDEELT om wat er is gebeurd. Van die tang moet je altijd perfect zijn (en lief..en redelijk) en controle houden over de situatie. Van die tang mag je niet falen. Die innerlijke slavendrijver wil dat je goed bent en alles goed doet. Deze tang (die je niet bent maar die je in je hebt wonen, als één van je 'ikken') gooit nog wat meer kolen op het vuur. En voor je het weet heb je je volgende opvlieger | uitglijder | migraineaanval | woedeuitbarsting. En begint het verhaal van voren af aan.

Maar wat dan? Er zijn natuurlijk heel veel situaties waarin een vulkaanuitbarsting niet 'nuttig' is. Op het werk bijvoorbeeld. Daar zitten wellicht niet de mensen die je je vrienden noemt, en misschien heb je zelfs een bloedhekel aan je baas, maar je moet er wel mee door een deur, voor een lange(re) tijd. Je wilt daar toch zeker een bepaalde mate van acceptabel gedrag vertonen. Zeker als een baas je gedrag direct afstraft en je zit met de gevolgen. Hoe ga je daarmee om?

Voorkomen is beter dan genezen. Het helpt om je te realiseren dat je zéker onder invloed staat van de hormoonstommelingen, maar dat je hiervan geen slachtoffer hoeft te zijn. Nog steeds kun je tot op zekere hoogte invloed uitoefenen op hoeveelheid uitbarstingen en de mate waarop je het lava laat stromen. Op het moment zelf echter, is die invloed beperkt. Het is dus echt een kwestie van voorkomen!

- ~ **STRESS** in alle soorten en maten is de grootste trigger van je hormonale systeem (en alle systemen in je lichaam, van spijsvertering, bloedsomloop tot je zenuwstelsel). Werkdruk, chaos, eindeloze to-do lijstjes, steeds 'aan' staan (telefoons/schermen/geluid om je heen) put je hormonale systeem uit. Je bijnieren produceren alleen nog maar cortisol en adrenaline, en hebben geen ruimte meer om de meer rustgevende hormonen aan te maken. En je komt deze al zo tekort, wees zuinig op dat restje dat je nog wel hebt of kunt aanmaken! Zorg dus dagelijks voor: stilte-momenten, rustmomenten, een stukje natuur (groen!), buitenlucht (zuurstof!), zon (vitamine D, serotonine).
- ~ Word je onrustig van stilte en niets doen? Dat is niet zo gek, je bent het niet meer gewend. Maar probeer het op te bouwen, laat je systeem weer langzaam genieten van de stilte. Zet de deurtjes open en merk op wat het met je doet, hoe het je verfrist en hoe je dichterbij jezelf kunt blijven (ook in tijden van druk kun je hierop terugvallen). Je ontdekt veilige plekje in jezelf en maakt beter contact met je lijf. Je lijf vertaalt wat je voelt, vaak al eerder dan je het onder woorden kunt brengen.
- ~ Zorg dat je je ademhaling leert kennen. Onder controle houden? Nee! Maar leer contact te maken met je ademhaling, en merk op wat je adem doet in tijden van stress. Vaak gaat 'ie hoog en sneller zitten in je lijf. Met yoga, meditatie, mindfulness leer je hier naar kijken en rustig mee werken. Voor iemand met een geschiedenis van hyperventilatie (ik) is dat een *life-saver* geweest en - om in Engelse termen te blijven - een *eye-opener*.
- ~ Doe iedere dag iets waar je blij van wordt. Dit zorgt voor meer gelukshormonen. Mag alles zijn, doe eens iets ongewoons, iets nieuws, iets gek. Ga ukelele spelen, bijvoorbeeld -;).
- ~ Vraag jezelf af: waarom mag ik niet boos zijn, waarom moet ik perfect zijn? Zijn er dingen die ik opgekropt heb, die er op wachten om geuit te worden? Nu is de tijd, nu is het jouw tijd! En nu je toch bezig bent, je mag wel wat liever voor jezelf zijn en jezelf vergeven.
- ~ Is er in een (werk-)situatie uit de hand gelopen? Heb je je excuses aangeboden, heb je geprobeerd om uit te leggen wat er aan de hand is? Maar sta je wel achter de boodschap en achter jezelf? Voel je je niet serieus genomen, zelfs niet gerespecteerd? Dan is het misschien tijd om een mediator in de hand te nemen. Een vertrouwenspersoon kan je misschien helpen. Vergeet niet dat je best voor jezelf op mag komen. En dat het ook kan zijn dat het tijd is voor verandering, een 'andere-jij'. Misschien zorgt dit conflict, hoe vervelend ook, er voor dat er iets gebeurt waardoor er iets nieuws ontstaat, waar jij later eigenlijk heel blij mee bent.

Tot slot citeer ik een stukje uit het boek van 'Alles over werken tijdens de overgang' van Saron Petronilia:

'Vrouwen barsten uit hun keurslijf en zeggen eindelijk onverbloemd wat hun dwars zit, wat ze zich niet meer willen laten welgevalen. Achteraf zeggen dat je niet meent wat je zegt, kun je dan ook zien als een vorm van zelfverloochening. Er zit heus een kern van waarheid in, in wat je zegt.

...

Zelf vond ik mijn uitbarstingen een openbaring. Eindelijk hoorde ik mij zelf hardop zeggen wat ik vond, zonder mijn opvattingen zodanig in te kleden dat ze voor de ander prettig verteerbaar waren en dus eigenlijk niet zo heel erg serieus genomen hoefden te worden. Met mijn uitbarstingen liet ik de ander en mijzelf merken dat het mij nu echt serieus was. Dat ik grenzen had.

...

Vrouwen in deze levensfase zijn niet gek, ze raaskallen niet. Dat ze hun waarheid misschien niet zo zacht en vriendelijk verwoorden als voorheen, kan natuurlijk anders. Zeker als hun positie op de werkvloer hen lief is. Maar ze komen op voor zichzelf. Hoe sneller ze zichzelf serieus nemen, hoe sneller hun zelfwaardering stijgt en des te welluidender ze hun wensen waar niet meer mee valt te sollen kenbaar kunnen maken. Woedeuitbarstingen zijn groeistruipen, net zoals andere overgangssymptomen.'

Amen!

'Always be yourself because the people that matter don't mind, and the ones that mind don't matter'.

