

Susan Marletta Hart



**Hooggevoeligheid
en stress**


HOOGGEVOELIGHEID EN STRESS

Woord vooraf

Dit boek is geschreven voor hooggevoelige mensen, maar eigenlijk is het onderwerp voor vrijwel iedereen interessant. Hoewel hooggevoeligen gevoeliger zijn voor (chronische) stress, heeft tegenwoordig de meerderheid van de mensen last van stress. Ik vond dit genoeg reden om een boek over stress en hooggevoeligheid te schrijven.

Stress is angst ... en angst is stress. Als ik één conclusie mag trekken uit mijn onderzoek dan is het dit: stress is zo alomtegenwoordig omdat angst alomtegenwoordig is. Angst hebben we in ons hedendaagse leven, ondanks de voortschrijdende welvaart, blijkbaar niet of nauwelijks kunnen uitroeien. We leiden onder stress zolang angst ons leven beheerst. Anderszins, hoe we tegen stress aankijken en hoe we met ons leven en dat van anderen omgaan, bepaalt hoeveel last we ondervinden van stress. We kunnen daarom kijken naar stress of kijken naar levensvreugde. En in plaats van te focussen op lijden en stress, kunnen we exact vaststellen welke individuele en collectieve processen, gedachten en omgangsvormen vreugde, genot en ontspanning brengen. Dat is wat ik in dit boek onderzoek.

Ik wens je veel inzicht en zelfliefde toe bij het lezen ervan. Mocht je daarna nog met vragen zitten, dan kun je deze stellen via mijn website: www.susanmarlettahart.com.

Op deze site vind je ook de meditaties die speciaal voor dit boek zijn gemaakt (en hier zijn aangemerkt met ). Wat je al lezend leert en je tot inzicht aanzet, kun je met de meditaties integreren in je eigen leven, zodat ontspanning, zelfvertrouwen, lust en vrije tijd je dagelijks gaan begeleiden.

Susan Marletta Hart, oktober 2017

**Voor diegenen die mijn leraren waren
en nog altijd zijn:
mijn kinderen, mijn geliefden,
mijn cliënten, mijn collega's,
mijn engelen en mijn gidsen ...**

Inhoud

Inleiding – 9

- 1 Wat is stress? – 11
- 2 Gevolgen van chronische stress – 34
- 3 Wat is hooggevoeligheid? – 51
- 4 Waarom zijn hooggevoeligen gevoelig(er) voor stress? – 69
- 5 De stress- en rustzenuw – 95
- 6 Het endocriene systeem en de chakra's – 115
- 7 Lichamelijkeheid en lust – 135
- 8 Macht en zelfbewustzijn – 144
- 9 Liefde en assimilatie – 156
- 10 Communicatie en zintuiglijke prikkeling – 168
- 11 Intuïtie en bewustzijn – 183

Epiloog - de reis van je ziel – 201

Noten – 205

Dank – 207

Over de auteur – 208

Inleiding

We spreken veel over stress en iedereen weet wel iets te melden over de werking ervan en de gevolgen voor lichaam en geest. We zijn echter minder bekend met de fysieke en mentale processen die het tegengestelde van stress bewerkstelligen. Want wat is het tegenovergestelde van stress eigenlijk? Bij het zoeken naar een antwoord op deze vraag, ben ik op een heel nieuw kennisgebied gestuit dat een fascinerende samenhang laat zien. In dit boek vertel ik wat ik ontdekt en geleerd heb. Onder andere dat de drie belangrijkste aspecten van het tegenovergestelde van stress zijn: zelfvertrouwen, lust en vrije tijd. Ik leg uit welke organen hierbij betrokken zijn en hoe ze samenhangen met een gezond leefpatroon. Bovendien verklaar ik enkele lichamelijke processen vanuit een biologisch-evolutionaire ontwikkeling en leg ik uit hoe ‘niets doen’ door de geschiedenis heen altijd heeft samengehangen met vrijheid.

Jezelf bevrijden is een essentieel thema in dit boek, vooral jezelf bevrijden uit een permanent gevoel van stress. Overprikkeling is een belangrijk thema, want die is een van de oorzaken van stress. Ik zal echter laten zien dat (chronische) stress niet alleen met overprikkeling samenhangt, en dat er meer redenen zijn waarom je in een toestand van chronische overprikkeling blijft hangen. Ik geef je handvaten, oefeningen en tips om je bewust uit de neerwaartse spiraal van chronische stress te bevrijden.

Mensen praten elkaar graag na, dus benadrukken we vaak dezelfde verhalen, theorieën en tips. In dit boek geef ik nieuwe inzichten, door terug te grijpen op deels vergeten of niet goed begrepen kennis, maar ook op wetenschap die bewust weggestopt is omdat de inzichten niet pasten in de heersende moraal.

Maak je op voor een avontuur met nieuwe feiten. Wist je bijvoorbeeld dat stress je machteloos en willoos maakt? En dat gevoelens van machteloosheid een van de belangrijke, zo niet de belangrijkste reden is waarom je stress ervaart? En wist je dat er mensen zijn die baat hebben bij stress?

In dit boek leg ik zo eenvoudig mogelijk uit wat wetenschappers over stress allang weten en hoe zinvol het is dat jijzelf ook over die kennis beschikt. Bovendien krijg je antwoord op de vraag hoe je kunt voorkomen dat je in een neerwaartse spiraal van chronische stress en machteloosheid komt of er steeds dieper in wegzakt. En als je al in die spiraal zit – wat niet onwaarschijnlijk is, want zo'n zestig procent van alle mensen klaagt over stress – dan laat ik zien hoe je er weer uit komt.

Naast achtergronden en theorie lever ik eenvoudige (bewustzijns) oefeningen die kunnen helpen je stress af te bouwen. In de laatste hoofdstukken reik ik ook beproefde (soms geheime) kennis in de vorm van oefeningen aan, vanuit mijn overtuiging dat als je weet wat je doet, dus kennis verwerft en inzicht krijgt in een patroon, je zeggenschap en invloed op je eigen leven groter worden. Want kennis is macht en inzicht is transformatie – het ultieme antwoord op de gevangenis die stress in wezen is.

1 Wat is stress?

*Lieve Stress,
Laten we uit elkaar gaan.¹*

Stress, stress, stress ...! Hoeveel boeken, internetpagina's en trainingen zijn er op de markt die je adviseren wat je moet doen bij stress? Iedere week verschijnen er nieuwe artikelen die je vertellen wat stress is en hoe slecht het voor je is. Je zou bijna denken dat we stress helemaal niet zo vervelend vinden; we zijn er tenslotte voortdurend mee bezig. Houden we misschien stiekem van dit opgejaagde gevoel? Willen we soms heerlijk druk, opgefokt en onder werkdruk door het leven racen? Geeft stress ons niet op de een of andere manier het gevoel dat we *echt leven*? Vooral in verstedelijkte gebieden en in sommige beroepsgroepen is het *bon ton* om druk te zijn. Het platteland en niets doen hebben de status van saaiheid. Stress lijkt verraderlijk veel op flow, het gevoel van heerlijk druk, geconcentreerd en geïnspireerd bezig zijn. Stress geeft je bovendien de status dat je sociaal bent; je hebt immers veel afspraken en bent onmisbaar op je werk. Stiekem zitten er veel prettige kanten aan stress.

Maar wanneer wordt flow stress? En wanneer verandert stress in een fysieke of psychische aandoening waar we geen controle meer over hebben? Als de burn-out toeslaat of het lichaam met ontstekingen reageert. Als we alleen nog maar moe, moe, moe zijn of er geen einde meer komt aan onze fantastische plannen, ideeën en gepieker over alles en iedereen. Als stress zich ontpopt als oncontroleerbaar en chronisch, dan hebben we opeens een echt probleem. Tegenwoordig zeggen twee op de drie mensen dat ze regelmatig lijden onder stress. Uit diverse onderzoeken blijkt dat gemiddeld iets meer dan zestig procent van de werkenden aangeeft op het werk regelmatig tot vaak stress te ervaren. Dit blijkt in Duitse, Belgische, Nederlandse, Zwitserse en Engelse onderzoeken nagenoeg gelijk.²

De meeste redenen die mensen aangeven zijn tijdsdruk, een slechte leidinggevende, onzekerheid over de bestendigheid van de eigen functie en prestatiedruk. In de afgelopen tien jaar is het aantal mensen dat met burn-outklachten bij de dokter komt met dertig procent gestegen.³

Ook jonge mensen hebben regelmatig last van stress: uit een onderzoek van Een Vandaag blijkt dat zes op de tien ondervraagde jongeren (zestig procent) wekelijks een of meerdere keren stress hebben over schoolzaken of familiale kwesties. Ook kinderen op school lijden in toenemende mate onder stress en tijdgebrek.⁴

Onderzoekers, ziekenfondsen en beleidsmakers noemen de toename van stress een alarmerende ontwikkeling. Ouders die thuisblijven of in deeltijd werken hebben het ook niet gemakkelijk: slaapttekort, eenzaamheid of de combinatie van werk en gezin trekken een wissel. In 2010 lag in Nederland het burn-outgemiddelde rond de 10 procent van de medewerkers. Dit steeg naar 12 procent in 2013. Het is niet overdreven te zeggen dat stress een belangrijke factor in het hedendaagse leven is geworden.

Wat is goed en minder goed aan ons drukke bestaan en in welk opzicht lijden hoogsensitieve mensen, een andere benaming voor hooggevoelige mensen, er nog meer onder dan anderen?

WAT IS STRESS PRECIËS?

Als je het aan deskundigen vraagt, vliegen de fysiologische, anatomische en chemische termen je al gauw om de oren: cortisol, adrenaline, sympathicus hypothalamus, fight-flight, amygdala ...! Voor de meesten van ons blijft het verhaal van stress in dergelijke terminologie behoorlijk abstract. Geen wonder dat we er nauwelijks naar luisteren en weer naast ons neerleggen. We draaien nog een rondje in de sportschool en boeken om te ontspannen een druk weekend weg. Niet wetende dat we juist dat doen wat ons lichaam nog meer stress geeft. We hebben andere antwoorden nodig om werkelijk wakker geschud te worden.

Ik ga je hierna wel uitleggen wat stress fysiologisch gezien is en zal daarbij af en toe wat vaktermen gebruiken. Daar ontkom ook ik niet

aan, maar ik hoop je mee te nemen in een spannender verhaal. Een verhaal dat ook een historisch en maatschappelijk perspectief krijgt, zodat je kunt zien waarom dingen zichzelf in stand houden. Stress is namelijk niet alleen een fysiek en mentaal proces, maar ook een sociale kwestie. Stress speelt een essentiële rol in het sociale systeem waarin jij functioneert. Om dit te doorzien en om alle aspecten hiervan bloot te leggen, is iets meer tijd en aandacht nodig. Daarom dit boek. Maar onthoud dat de termen minder belangrijk zijn dan de conclusies die je uit het verhaal kunt trekken. Dus ga niet de termen uit je hoofd leren, maar let vooral op de conclusies.

Kort gezegd is stress een verhoogde waakzaamheid van je hele lichaam. Dit wordt in vaktermen ook wel *arousal* genoemd, wat zoveel betekent als opwinding. Stress is een samenspel van zenuwbanen, zintuigen, hersenen, hormonen, spieren en vitale organen – echt je hele lichaam doet mee. De fysiologische reacties op stressprikkelers worden gezien als een noodreactie van je lichaam om aan bedreigingen het hoofd te kunnen bieden. Een andere benaming is een vecht- of vluchtreactie, ook vaak in het Engels gebruikt als *fight-or-flight response*. Toch ligt het net even anders, want ook gewone actie, zoals sporten, verhoogt de activiteit van het zenuwstelsel dat betrokken is bij een overmatige stressreactie. Als we dingen doen, als we in actie komen, als we bezig zijn en onze spieren aanspannen, activeren we dit mechanisme.

Allerlei lichaamsdelen zijn betrokken bij stress/ontspanningsprocessen, van je blaas en nieren tot aan kleine kliertjes in je hersenen. De stoffen worden via je bloedbanen verspreid door je hele lichaam. Bijvoorbeeld je alvleesklier, een klier die naast de maag ligt, gaat tijdelijk meer suiker (glucose) produceren, die nodig is om actief en fit te zijn. Je blaas krijgt een seintje om even niet te plassen, je wordt wakkerder en je krijgt tijdelijk minder slaapbehoefte. Ook je zintuiglijke waarneming wordt anders: je pupillen worden kleiner, je voelt minder pijn, en over het algemeen krijg je een beetje een tunnelvisie. Dit betekent: je vergeet dingen om je heen die in jouw ogen niet meer zo belangrijk zijn, omdat ze niets met het gevaar te maken hebben. Je vergeet bijvoorbeeld te genieten of iets aardigs te zeggen tegen iemand, omdat het in je stresssituatie niet

effectief is. Daarbij wordt de normale bloed- en zuurstofverzorging naar de hersenen minder, waardoor je tijdelijk een denkblokkade krijgt voor meer associatieve en complexere gedachten. 't Is wat!

Het deel van het lichaam dat verantwoordelijk is voor de coördinatie van 'reageren op gevaar' wordt met een vakterm 'orthosympathisch zenuwstelsel' genoemd.

Bij een kortstondige stressreactie coördineert dit zenuwstelsel drie acties die je lichaam achtereenvolgens doorloopt:

1. een kortdurende alarmfase,
2. een weerstandfase,
3. een uitputtingsfase.

De alarmfase: hierbij is het sympathische zenuwstelsel betrokken dat adrenaline en noradrenaline vrijmaakt. Je wordt van noradrenaline en adrenaline wakker en soms ook een beetje nerveus; dit is de eigenlijke stressrespons. In de alarmfase is er sprake van een kortdurende verlaagde weerstand van het lichaam. Je lichaam is op dat moment vatbaarder voor ziekten en aanvallen van buitenaf.

Waakzaamheid en weerstandfase: ongeveer 20-30 minuten later reageert het trio hypothalamus-hypofyse-bijnierschors. Dan is de weerstand tegen stress verhoogd, de eigenlijke bescherming treedt dus in werking. Bovendien wordt het lichaam voorbereid om zich langzaam weer van de stress te herstellen. Onder het motto 'de kust is vermoedelijk veilig, maar we moeten nog wel op ons hoede zijn'. In opdracht van de hypothalamus wordt in ritmische impulsen (ongeveer 7-10 keer per dag) АСТН in het lichaam gebracht, die de bijnieren de opdracht geeft het bekende stofje cortisol te produceren. Cortisol stimuleert de stofwisseling.

In deze fase is je immuunsysteem actief en ben je goed gewapend tegen toegenomen gevaar zonder dat je al te paniekerig hoeft te zijn. Vaak merk je dat je aanvankelijke paniek een beetje afneemt. Je blijft wel in een verhoogde en actieve staat.

Complete ontspanning, herstel en soms uitputting: je lichaam kan zich nu veilig

voelen. Alle activiteit wordt stopgezet. Met behulp van de vrijgekomen cortisol kunnen het lichaam en de geest weer hun oorspronkelijke homeostase terugvinden. Vertering, slaap-waakritme en de afweer komen weer in hun normale toestand. In de uitputtingsfase zakt je weerstand weer. Je lichaam is moe van de opwindingsfase, is klaar met vechten en verdedigen en heeft dringend rust nodig. Je kunt je voorstellen dat je in deze fase vatbaarder bent voor griepjes, maar ook voor mentale aanvallen. Je bent gevoeliger voor commentaar van anderen, je kunt niet zo veel hebben en je wilt het liefst terug in bed kruipen.

Dat is prima, maar het probleem is vaak dat de volgende stressvolle uitdaging alweer voor de deur staat. Je kunt je dan niet permitteren om bij te komen. Je kunt je voorstellen dat mensen in het supersnelle leven in de 21e eeuw geen tijd hebben om alle drie fasen netjes te doorlopen, en dat je lichaam en geest bijna geen kans krijgen om weer tot het normale basisniveau terug te keren. Dat we niet voldoende herstellen is een van de belangrijkste redenen waarom we op de lange duur psychische en fysieke gebreken gaan vertonen. Het maar doorrennen is een kwalijk fenomeen in ons moderne leven.

REACTIES OP STRESS

Er zijn grofweg vier reacties op stress die evolutionair zo ontwikkeld zijn. Ze hangen niet alleen samen met de mate van gevaar (levensbedreigend of onaangenaam), maar bovendien met je karakter. We zijn niet allemaal hetzelfde en dus reageren mensen ook verschillend op dreiging en gevaar.

- a. Je begint als een wildeman om je heen te slaan, je wordt boos, agressief en verdedigt jezelf zo goed je kunt (*vechtreactie*).
- b. Je kruipt weg in een hoekje, maakt jezelf zo klein en onzichtbaar mogelijk. Dit is schrikken en *verstarren*.
- c. Je kunt ook heel hard wegrennen en op alle mogelijke manieren proberen aan het gevaar te ontsnappen (*vluchtreactie*).
- d. En ten slotte is er nog het gedrag van de *onderwerping*: duidelijk laten zien dat de ander de baas is door jezelf klein en nederig te maken.

Herken je jezelf in een van de vier reacties? Ben je het type dat bij ieder conflict heftig van zich afbijt, of ben jij meer het type dat zich verstopt? Alle reacties zijn mogelijk, en het kan ook dat je in de ene situatie meer zus en de andere situatie meer zo reageert. Ikzelf bijvoorbeeld kan als het er echt op aankomt, wanneer ik een enorm onrecht voel, mijn mond opentrekken en behoorlijk fel reageren. Maar is de situatie licht bedreigend en alleen maar onaangenaam, dan ben ik meer van het type ‘vluchten’ en trek ik me liever terug.

Gek genoeg worden twee van de vier responsreacties, het vluchten en het vechten, meestal in één adem genoemd – als de vecht-vluchtrespons – maar de fysiologische processen zijn anders en de fysieke en mentale gevolgen vaak ook. Vechten is doorgaans gevaarlijker je kunt gewond raken of erbij overlijden. Maar je kunt je ook voorstellen dat vluchten op de lange duur ongezonder is, omdat het lichaam de vrijgekomen energie minder gebruikt en verbrandt. Bij bevroren is dat nog extremer: het razende hart en de suiker die vrijgemaakt wordt, blijven onbenut. Onderwerpen is ook een passieve reactie, al is het minder passief dan verstijven en bevroren.

Je kunt je misschien voorstellen dat vechten en onderwerpen evolutionair gezien mannelijke reactievormen op gevaar zijn, terwijl vluchten en bevroren eerder door vrouwelijke dieren en menselijke soortgenoten werden toegepast.

Van vluchten, verstarren en onderwerpen worden we letterlijk trager, kleiner en stijver. We verliezen flexibiliteit, verkrampen, maken onszelf klein en worden star in denken en doen. ‘Van angst verstijven’, heet dat. Je raakt niet alleen in zijn geheel passiever, maar je isoleert de ‘bevrozing’ vaak in een deel van je lichaam. Dat zijn de delen die later in een therapie weer naar boven kunnen komen. Het bevroren deel blijft bestaan als er geen bewuste vorm van ontspanning en heling op volgt. Angst kan je om het hart slaan, zorgen kunnen de darmen verstoppen, verdriet kan de borstkast doen inzakken. Alle energie gaat vaak omhoog, naar je hoofd, dat als een gek controle probeert te houden. Ieder lichaamsdeel kan feitelijk het trauma in zich opbergen.

Je reageert overigens niet altijd hetzelfde. In mijn eigen voorbeeld geef ik ook aan hoe ik, afhankelijk van de mate van gevaar, anders kan reage-

ren. Dat is heel gebruikelijk: de meeste mensen reageren in uitzonderlijke situaties van gevaar (een aanslag, natuurramp, oorlogssituatie) met het hoofd koel houden en bijna op de automatische piloot zichzelf en anderen in veiligheid brengen. Hoewel dit kan bestaan uit vluchten, is het eerder een vechtrespons: omdat je handelt en niet passief verstart.

Over het algemeen hebben we veel vaker met situaties te maken die niet dramatisch of levensbedreigend zijn en toch als (licht)bedreigend aanvoelen. Je moet bijvoorbeeld spreken voor een publiek, of je hebt met reorganisaties te maken in je bedrijf, ontslag dreigt, of je komt te laat voor een belangrijke afspraak. Op relatief kleine zorgen en ongemak reageert het merendeel van de hooggevoelige en bedachtzame mensen meer met patronen van vluchten of bevriezen. (We komen hier in hoofdstuk 4 nog op terug.) Stress heeft voor de mensen die geneigd zijn te vluchten of te bevriezen een heel ander verloop dan voor mensen die geneigd zijn te vechten.

Dit boek gaat voornamelijk over de bevroesrespons (b), vlucht (c) en onderwerping (d), vormen van nederigheid en verstarren, omdat de meeste mensen daarmee reageren bij minder grote bedreigingen zoals werkstress, echtelijke ruzies, et cetera.

Hoe uit jij je als je je in het nauw gedreven voelt? Krop je op, ben je een binnenvetter, of bijt je giftig van je af? Voel je je snel beledigd of juist schuldig en trek je je alle kritiek erg aan? Duik je diep in de kussens van je bed en probeer je te vergeten wat er allemaal moet? Maak je eindeloos lijstjes en probeer je zo de controle op je hele leven te behouden? Geef je het gauw op, gooi je de handdoek in de ring, of ga je de barricade op? Er zijn veel verschillende reactiepatronen als een situatie onplezierig is of uit de hand loopt. Het kan ook dat je meer van bovenstaande reactiepatronen vertoont in verschillende situaties. Reactiepatronen worden ook wel beschermingsmechanismen of *coping*-gedrag genoemd. Het zegt iets over je karakter en hoe je problemen op jouw manier aanpakt. Soms zijn die patronen handig, maar soms niet. Dan benadelen ze jezelf en/of de ander.

WAT IS JOUW STIJL?

Sta even stil bij jouw reacties. Kijk terug op je leven. Ben jij meer van het vechten of meer van het vluchten? Of ben je geneigd te verstarren of je te onderwerpen?

Vechten: ik weer me, reageer fel, bijt van me af, ik word snel agressief, ik sla erop, verdedig me en laat de ander goed weten wie er gelijk heeft of de baas is.

– Dit doe ik als ik _____

Vluchten: uit de benarde situatie weglopen, niet meer antwoorden, niet meer op een ruzie of conflict terugkomen, de relatie snel verbreken.

– Dit doe ik als ik _____

Bevriezen: ik val prompt stil, ik loop rood aan, ik voel het angstzweet uitbreken, ik maak me heel klein en onzichtbaar, ik kom nooit meer terug, ik stotter.

– Dit doe ik als ik _____

Onderwerpen: ik praat de ander naar de mond, ik doe zijn zin, ik doe alsof ik niets gemerkt heb (ook al is het beledigend), ik probeer de ander te behagen

– Dit doe ik als ik _____

ANGST EN MACHTELOOSHEID

Je moet niet alles geloven wat je denkt.

Loesje

Overprikkeling is de belangrijkste reden die hooggevoelige mensen als oorzaak van stress aangeven. Ik ben het hier niet mee eens. De ware

veroorzaker van stress is de onderliggende angst. Hierdoor kan zelfs een feest stress geven, omdat we ons aan een situatie blootgesteld voelen waarbij we, weten we uit ervaring, veel gevoelens van ongemak zullen ervaren. We zijn niet zozeer gestrest door de werkdruk, als door het feit dat we te weinig invloed kunnen uitoefenen op het arbeidsproces en op ons eigen welbevinden daarbij. Veel mensen klagen over drukke agenda's. En ja, drukte kan ons stress opleveren, maar als we er goed naar kijken, wordt de meeste stress veroorzaakt door het onderliggende gevoel dat we er geen of te weinig controle over hebben, dat we ons eraan overgeleverd voelen. Familieproblemen leveren stress op zo gauw we merken dat we er geen grip op hebben en er machteloos bij staan te kijken. De ware oorzaak van stress is meestal dus niet een druk leven, maar het gevoel dat daaronder verborgen zit, namelijk de machteloosheid die we over ons eigen leven voelen.

In de werksituatie spreken we ook van draaglast en draagkracht: als de last hoger is dan de kracht, voelen we ons onmachtig. Het zijn enerzijds de drukte en de vele prikkelingen, maar anderzijds jouw persoonlijke en onbewuste reactie daarop: het roept in jou (herinneringen aan) machteloosheid op. De manier waarop je op een druk leven reageert, is wat de stress veroorzaakt. Dit is belangrijk om te onthouden!

De ware oorzaak van stress is niet een druk leven. Het is de machteloosheid die we erbij voelen. Het gevoel dat we geen invloed op de omstandigheden in ons eigen leven hebben, is de sterkste prikkel voor stressreacties.

Ik spreek bewust van herinneringen, omdat je vanuit een bepaald referentiekader reageert. Dat referentiekader is vroeg in je leven gelegd, toen je nog een kind was, of zelfs daarvoor: als baby in de buik van je moeder. Je lichaam onthoudt namelijk. En aan de hand van die herinneringen ontwikkelt het standaardreacties. Dit gebeurt al in de buik van de moeder: prenatale stress beïnvloedt volgens de psychobiologe Rothenberger⁵ de hoeveelheid cortisolreceptoren in de hippocampus,