

Je fascia, stijf van emotie

Het schilderij *De schreeuw* van Munch toont heftige emoties waar je het liefst van wegrent: angst, afschuw en een verlangen om te verdwijnen in een zwartgallige modderpoel.

Gevoelens zijn geen abstracte dingen. Het zijn neurochemische moleculen, op zoek naar een thuis. Elke gedachte maakt een peptide aan, dat in je bloedbaan je lichaam rondreist en zich ergens vastzet. Bij vechten, vluchten of bevriezen duurt zo iets twee à drie minuten. Dat is gezond, nuttig zelfs. Dankzij de adrenaline en de cortisol stroomt die energie sneller door je hele lichaam.

Als je stresssysteem de klok rond blijft aanstaan, wordt dat ronddwalende stofje een probleem. Bij chronische stress veranderen de prioriteiten van je hersenen. Voor denken en leren gebruik je de prefrontale cortex en hippocampus en die hersencellen krimpen bij langdurige stress. Dat zie je zelfs op de röntgenfoto's. Stress is dus wetenschappelijk meetbaar. Hevige emoties zijn sociaal niet wenselijk. Je lacht ze weg met humor of gebruikt een andere manier om er zo min mogelijk last van te ondervinden. Je slikt pillen om geen angstdromen te hebben en je 's morgens niet meteen suf te piekeren bij de koffie.

Als je over emoties praat, krijg je opmerkingen als: 'Ben jij nu zo gevoelig?' In West-Vlaanderen zeggen ze direct *deure doen* en in Gent *nie neutte, nie pleuje*. Toch blijven lijven lustig als ze mogen schreeuwen en brullen. Als ze tranen mogen laten stromen.

Kunstenaar Florentina Holzinger schreeuwt en brult. Ze hangt naakt en omgekeerd als klepel in een reusachtige gouden klok op de Biënnale van Venetië. Haar lichaam zonder franjes en haar emoties zonder dekmantel. Haar optredens zijn niet erotisch of commercieel bedoeld. Ze wil shockeren om bloot te leggen wat er scheef loopt in onze maatschappij, als letterlijke klokkenluider.

Meer dan de helft van onze werkende bevolking zit gevangen in de ratrace van metro-boulot-dodo. Emoties raken ondergesneeuwd door alles wat moet: werken, huishouden, sporten, ontspannen, het gezin, lekker eten, cultuur ...

Emoties zijn de oorzaak van heel wat lichamelijke klachten. Langdurige stress verstoort de natuurlijke bewegingspatronen van de organen. Er ontstaan compenserende banen in het lichaam, via ons bindweefsel, de fascia. Onderdrukte emoties en chronische stress zorgen ervoor dat je fascia zich samentrekt en verkleeft. Spanning wordt fysiek opgeslagen en er ontstaat chronische pijn of stijfheid. Wanneer dit bindweefsel permanent zijn elasticiteit verliest en verhardt, liggen aandoeningen zoals fibromyalgie of het chronisch vermoeidheidssyndroom op de loer.

Neurobioloog Brankele Frank beschrijft in haar boek *Over de kop* (2023) hoe zij door het negeren van signalen twee

keer in een burn-out belandde. Ze schreef dat het voelde alsof ze haar 'eigen hersenen tot moes had geslagen'. Ironisch genoeg kreeg ze haar tweede burn-out tijdens het schrijven van haar boek over haar eerste burn-out.

Over een burn-out bestaat geen twijfel. Als je er éénervaart, dan weet je het. Net zoals bij een orgasme: je hebt er één of je hebt er geen. Wanneer je in een burn-out of bore-out belandt, is je batterij niet leeg, maar stuk en dat kan niet zomaar hersteld worden.

Bij burn-out vallen alle functionaliteiten van je lijf uit. Je voelt dit vaak niet op tijd. Je ratio houdt je overeind tot je lichaam je letterlijk dwingt om stil te vallen. En wat gebeurt er als je maanden niet meer uit je zetel komt? Dan volgt er meestal onbegrip en ongeloof. We leven immers in een maatschappij met heel wat sociale druk om gelukkig en productief te zijn, vaak tegen de grens van je draagkracht.

Je weet dat er gevoelens zijn, maar je kan er niet meer mee aan de slag. De bedradingen in je hoofd liggen los en je krijgt de puzzel niet meer opgelost. Je kan een gevoel onderdrukken, maar niet wat eronder zit. Spring, raas en tier! Voel hoe je je voelt. Je lijf is je kompas.

Sybille Vanweehaeghe

Mamma Roma, 2012, oil on canvas, 30 x 24 cm

Collection: Pinault Collection, Inv. no. E03131/NPC3120

Foto: Edo Kuipers, Amsterdam © Marlene Dumas

Courtesy image: Studio Dumas

