

Ontprikkelen

Eerder verschenen als *Het Ontprikkeldeet*
bij Uitgeverij Palmslag

Ontprikken

**Tips voor meer rust
in je leven**

Josine van Boxmeer

Illustraties en coverontwerp: Lidwien Veugen
Foto auteur: Hella Martens

© 2025 Josine van Boxmeer

josinevanboxmeer.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, internet, fotokopie, microfilm of op welke andere (digitale) wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

ISBN 9789403826776

ISBN 9789403843667 (e-book)

Neem je tijd
Om gelukkig te zijn

Phil Bosmans



Dit jaar vraag ik voor mijn verjaardag niets.
Even helemaal niets.

Inhoud

Inleiding	10
Lees(je)wijzer	13

Deel 1 Over de prikkelverwerking

Hoofdstuk 1	Prikkels	16
Hoofdstuk 2	Prikkels gedefinieerd	18
Hoofdstuk 3	De sensorische informatieverwerking	20
Hoofdstuk 4	Een teveel aan prikkels	25
Hoofdstuk 5	Overprikkeld!	28
Hoofdstuk 6	Een prikkelend verhaal	33
Hoofdstuk 7	Weeffoutjes in de sensorische informatieverwerking	37
Hoofdstuk 8	Verslaafd aan prikkels	44
Hoofdstuk 9	Hoeveel prikkels heb jij nodig?	47
Hoofdstuk 10	Vrede	51

Deel 2 Manieren om te ontprikkelen

Verander je levensstijl

Een goede nachtrust	54
Mediteren	60
Simpeler leven	67
De Loosbroekse <i>Way of Life</i>	72
Minder doen en minder werken	77
Pauzeren	82
Een prikkelpositieve werkdag	86
<i>Single tasking</i>	90
Digitaal detoxen	94

Ontspullen (*decluttering*) 101
Digitaal declutteren 108
Je gedachten opruimen 112
Nooit meer piekeren 116
Weg met keuzestress 122
Vaker 'nee' zeggen 127
Meer *hygge* in je leven 131
Vervelen 138
Een potje lanterfanten 141
Maar wat aanmodderen in huis 145
Vaker in stilte verblijven 149
Visuele prikkels verminderen 156
Écht vakantie beleven 159
Een uitgeruste ouder zijn 164
Prikkelarme voeding 170
Alarmplan: Positieve prikkels bij acute overprikkeling 173

Tussendoortjes

Geleid mediteren 176
Een siësta houden 179
Een stilteretraite in eigen huis 181
Een miniwinterslaap 186
Een zondagse rustdag 189
Een spa-sessie in eigen huis 192
Badderen 195
Wandelen 199
Bosbaden 202
Zwemmen in natuurwater 206
Schommelen 209
Je eigen brood in het kampvuur bakken 212
De meest ontprikkelende sport beoefenen 216
Een kleurrijke avond organiseren 219
Laat je hoofd masseren 221

Borstelen 224

Motivatie en verandering 227

Deel 3 Rustoord

Rigoreus ontprikkelen 230

Hoe een rustoord ontstond 232

Rustoord 237

Huizenruil 245

De paklijst 247

Huisregels 249

Things to do 251

Bezinning 253

Samenvatting 255

Nawoord 257

Bronnen 259

Over de auteur 273

Inleiding

He bah. Rustiger aan doen. Daar heb ik dus helemáál geen zin in. Mijn smartphone vaker links laten liggen? Voor geen goud. Ik weet het. Dat dacht ik ook. Maar ik ga jou proberen uit te leggen waarom het o zo gezond én fijn is om meer rust te nemen (ik beloof je: straks wil je niets anders meer).

En spreken we over ‘rust’, dan komen we al snel uit bij ‘prikkel’s’.

Dit boek gaat over prikkels. Prikkel’s die de hele dag door via je zintuigen binnenkomen. Het gaat over ruiken, proeven, voelen, horen en zien. Het gaat over de indrukken die je de ganse dag door opdoet. Het gaat over álles dat via je zintuigen bij je binnenkomt en vervolgens je zenuwstelsel passeert: wat je brein te verwerken heeft. Over al die berichten op je smartphone, de vele updates van je vrienden, over de drukte op het werk en de bruisende stad. Over al het lawaai; niet alleen als de geluiden in de buitenwereld om je heen, maar ook als de storm van voortdurende gedachten die dikwijls binnenin je woedt. Over al die keuzes die je te maken hebt.

Die prikkels de hele dag door, dat zijn er veel. Heel erg veel. Je hebt prikkels nodig om je fijn te voelen, de één wat meer dan de ander. Maar de hoeveelheid prikkels die je te verwerken hebt moet kloppen, ongeveer. Het moeten er niet te veel zijn, en niet te weinig.

In deze jaren komen we er steeds meer achter: het zijn er te veel, die prikkels. En het zal jaar na jaar alleen nog maar toenemen. Ons brein is niet op die manier ontworpen dat het altijd ‘aan’ kan staan. Het is nog niet aangepast aan de digitalisering. Door de komst van de smartphone zijn we voortdurend aan het *multitasken*. We leven fragmentarisch van hot naar her. Na

ons werk, in onze vrije tijd, ontspannen we niet, maar jagen verder naar nog meer prikkels. Druk zijn is een drug geworden. We snakken ernaar.

We moeten nog leren hoe om te gaan met een leven in overvloed: waar alles veel is, en er veel kan. Het lukt ons nog te weinig onszelf te beteugelen. Het gevolg is dat we met ons allen steeds vaker overprikkeld zijn. En vaker nog dan bewust is dat onbewust. We kunnen het lang volhouden om het aandachts-systeem te overbelasten. We hebben geen weet van wat er binnenin gaande is, terwijl we doorgaan met het leven in de drukte. Totdat het écht te veel wordt. Met verstrekkende gevolgen.

Wat voor effect heeft het als je brein voortdurend geprikkeld wordt en zelden nog rust krijgt? Dat overprikkeling van het zenuwstelsel een veelvoorkomende oorzaak is van vermoeidheid, komt nog onvoldoende aan het licht. Want ja, overprikkeling maakt je moe. Soms érg moe. Het kan je volledig uitputten. Het kan de veroorzaker zijn van psychische klachten zoals angst, agressie en depressie. En altijd dreigt die ziekte van de huidige tijd: burn-out.

Dit boek gaat daarom óók, en vooral, over ontprikkelen. Van een jachtig bestaan ga je naar een leven in balans. Je laat jezelf prikkelen én ontprikkelt op zijn tijd. Preventief: om mentaal gezond te blijven, óf om uit je burn-out te komen of minder last te hebben van je psychische klachten.

*Ontprikkel*en is een boek voor een ieder die regelmatig denkt: het is allemaal zovéél! Voor wie deel uitmaakt van de gehaaste maatschappij van rennen, vliegen, vallen, opstaan en weer doorgaan. Van het moderne leven waarin de wereld waarin we leven groot geworden is. Misschien wel té groot, met te veel mogelijkheden, zoveel dingen om te doen en te veel opties om uit te kiezen. Het moderne leven waarin de smartphone zijn intrede deed. Dit boek is voor diegene die door de stad fietst en niet de bloesem in het park ziet, maar de nieuwsberichten op zijn of haar telefoon (oeps, iets te herkenbaar?).

Ben je therapeut, arts of begeleider en werk je met mensen met een burn-out, depressie, angst of agressie, ook dan kan dit boek voor jezelf en voor de cliënt een helpende hand zijn.

Lees(je)wijzer

Dit boek is, met uitzondering van deel 1, niet zozeer geschikt om achteroverleunend in je relaxfauteuil van begin tot eind te lezen (het mag natuurlijk wel). Zie dit boek meer als een receptenboek: kies de manieren van ontprikkelen uit waar je een soort van lekkere trek van krijgt. Je slaat zo af en toe het boek open, en leest weer eens wat.

In mijn werk als logopedist leerde ik over de prikkelverwerking en ik vond het meesterlijk interessant. Die theorie over prikkels en de werking van het brein deel ik met je in deel 1.

Geen fan van theoretisch geneuzel? Niet erg! Blader linea recta naar deel 2.

Om tot ontprikkelen te komen, kan je je levensstijl veranderen. Inspiratie daarvoor vind je in het eerste deel van deel 2. In het tweede deel van deel 2 vind je activiteiten om even tussen de bedrijven door uit te voeren (volgens de bekende hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder (vast wel eens op televisie gezien?) is het aan te raden dagelijks te ontprikkelen. Je kan als richtlijn gebruiken dat het goed is om dagelijks minimaal twee maal 20 minuten te ontprikkelen. Ben je gevoelig voor prikkels – ook daar ga je in dit boek achter komen – dan kan je wat vaker of langer ontprikkelen.)

Iedere wijze van ontprikkelen in dit boek begint met een inleiding zodat je weet waar het precies over gaat, je hopelijk gemotiveerd wordt en nog eens wat leuke feitjes leest. Na de instructie ‘wat & hoe precies’ neem ik je graag nog even mee in de succes-, dan wel niet-succeservaringen van mijn eigen ontprikkelpogingen. Je kan er misschien om lachen, of denken: hm ja, goed voorbeeld doet volgen.

Vergeet niet het hoofdstuk ‘Motivatatie en verandering’ te lezen zodat je wat je leest ook werkelijk in de praktijk gaat brengen.

En ben je echt op; voel je je aan het eind van je Latijn?
Ontprikkel dan wat rigoureuzer. In deel 3 vind je zogenoemde
rustoorden waar je even helemaal tot rust kan komen.

Deel 1

Over de prikkelverwerking

Hoofdstuk 1

Prikkels

Ik word wakker en hoor het geluid van de wekker. Ik voel de aanraking met het apparaat als ik er geïrriteerd met mijn hand op sla. Ik voel de zachtheid en de warmte van de deken die op me ligt. Licht schijnt in mijn ogen. Ik zie de felrood verlichte cijfers van de digitale klok. De grijsgroen geschilderde muren. Drang. Ik moet naar het toilet.

Tientallen gedachten kronkelen door mijn hoofd. Nog voordat ik straks op de weg rijdt en auto's voor me zal zien in allerlei kleuren, het ronken van de motor hoor, een vliegtuig hoor overvliegen en gedachten nog altijd mijn hoofd zullen vullen, is het nu bij aanvang van de ochtend al file in mijn hoofd; gedachten over wat die dag op de planning staat en wat ik echt absoluut niet moet vergeten, passeren de revue. En op *repeat* blijft staan: 'Ik wil mijn bed nog niet uit!'

Ik hoor mijn vriend wakker worden. Gaap. Hij geeft een kus op mijn mond. Ik ruik de ochtendgeur uit zijn mond en de smaak in de mijne. Ik ruik het nachtzweet op mijn deels naakte lichaam en voel het plakken. Het overgrote deel van mijn lichaam raakt het hoeslaken aan, een kleiner deel mijn pyjama-shirt. Ik voel het contact dat mijn lichaam maakt met het matras. Au! Een mini-rugpijn. Verkeerd gelegen.

Buiten zijn de automonteurs in de werkplaats begonnen. Ik hoor het snijdende geluid van een slijptol.

Dan de aanraking van zijn lichaam tegen het mijne. Zijn eerste woorden die via mijn gehoor binnendringen en het eerste 'ping'-geluid op zijn telefoon. Ik hoor krasgeluiden. De kat is al wakker en krabt aan de slaapkamerdeur. Ik hoor zacht gemiauw.

De douchekraan wordt opengedraaid. Ik hoor de waterstralen op de tegelvloer kletteren. Mijn huisgenoot neemt haar douchebeurt. Daarna het tikken van hakken op de houten

vloer. Ik hoor gordijnen opengeschoven worden, aan de andere kant van de muur. Ook de buurman is wakker. Buiten fluiten de vogels. Een ‘ping’-geluid op de telefoon van mijn vriend.

‘Bem!’ In de sportschool onder ons appartement valt de zware *dumbbell* op de grond.

Ik hoor de smartphone van het nachtkastje gepakt worden en zie mijn vriend door zijn inbox scrollen. ‘Ping’. ‘Ping’. ‘Zjoef’.

De dag is inmiddels één hele minuut op weg.

De voordeur slaat achter me dicht
Voorbij rijdende auto’s
Koude vingers
Heipalen op de bouwplaats
De voortgaande beweging op de fiets
Weer te laat vertrokken. Ik kom te laat!
Auto van rechts
Voortgaande beweging ging iets minder snel voort
Wat voel ik me moe!
Reclamebord: dat festival, daar moet je naartoe!
Als ik straks thuiskom, moet ik niet vergeten de was te
doen, o ja en ... nog even terug appen
Politieautosirene
Shit! is jarig! Niet vergeten te feliciteren
Een groep mensen, luid pratend op het trottoir
Trein raast voorbij
Kerkklok slaat tien keer
Van de fiets stappen, naar binnen gaan
‘Goedemorgen’
Nieuwsbericht op nu.nl lezen
Hand aan de barre
De luide stem van de balletjuf
Klassieke klanken
Telefoon gaat af. Shit, niet op stil gezet

Prikkels, dus.

Hoofdstuk 2

Prikkels gedefinieerd

Het woord ‘prikkel’ zal je in dit boek nog vele malen tegenkomen. Denk allereerst bij het lezen ervan niet aan de stekels van een egel. Associeer het evenmin met speldenprikken of ezeltje prik. Wanneer in dit boek gesproken wordt over prikkels, worden hiermee zintuiglijke indrukken bedoeld.

Volgens de online Nederlandse Encyclopedie kan een prikkel omschreven worden als een verandering in in- of uitwendig milieu die door gespecialiseerde zintuigen waar te nemen is. Zo beschrijft dit naslagwerk een prikkel tevens als: ‘een gebeurtenis die een reactie tot gevolg heeft’. Bijvoorbeeld: er zijn zoveel prikkels in die drukke omgeving dat hij rusteloos wordt. Waar het in dit boek niet over gaat is die prikkel die te verwoorden is als stimulus, aantrekkingskracht of aansporing die je in beweging brengt. Zoals in het voorbeeld: ‘Een financiële prikkel om werk te zoeken, zo noemen ze het verlagen van mijn uitkering’. Het gaat niet over prikkelend of prikkelig, maar over prikkel(s).

Het woord prikkel, lees ik, schijnt zelfs ook iets met een weegtoestel voor tabak te maken te hebben. Deze betekenis valt per definitie buiten de omschrijving. Al is de *geur* van tabak wel de bedoelde prikkel waar we hierover spreken.

Eenvoudig gezegd gaan prikkels over dat wat we waarnemen. Over dat wat vanuit onze omgeving via de zintuigen binnenkomt. Over zien, horen, voelen, ruiken en proeven.

- De visuele prikkel (zien)
- De auditieve prikkel (horen)
- De tactiele prikkel (voelen, aanrakingen)
- De geurprikkel (ruiken)
- De smaakprikkel (proeven)

Maar het gaat óók over onze bewegingen en over het evenwicht (proprioceptieve en vestibulaire prikkel). Over wat we denken, wat we ons herinneren en wat we voelen (de interne prikkel). Alleen al die interne prikkels, waaronder onze gedachten vallen, dat zijn er een heleboel. Dus bij bovenstaande lijst hoort ook:

- De proprioceptieve prikkel (beweging)
- De vestibulaire prikkel (evenwicht)
- De interne prikkel (denken, voelen van binnenuit: vermoeidheid, honger, pijn, een volle blaas)

Per seconde nemen we 11 miljoen prikkels waar (!). Afhankelijk van welke prikkel je waarneemt en de gevoeligheid van je zenuwstelsel, kan deze tot wel vier uur doorwerken in je systeem. Zoals dat, bijvoorbeeld, ook geldt voor de effecten van alcohol. Al deze binnenkomende prikkels moeten verwerkt worden. Ons brein is dus een fabriek die met de meest efficiënte lopende bandtechnieken non-stop in beweging is. Het bedrijf draait ploegendiensten gedurende de dag en nacht. Want zelfs in onze slaap komen prikkels nog altijd tot ons. Het kan niet anders dan dat een pientere ingenieur de processen geoptimaliseerd heeft. Het is haast een wonder dat buiten ons bewustzijn om deze verwerkingsprocessen automatisch verlopen.

In dit boek zal vooral de aandacht uitgaan naar dat wat we tot ons krijgen via het horen, het zien en een klein deel via het voelen. Daarnaast zal het vaak gaan over de interne prikkel; de voorstelling met gedachten die binnenin ons speelt. Het gaat over de nieuwsberichten en tekstberichten die tot ons komen via de smartphone, tablet en televisie. Al die prikkels die we binnenkrijgen door reclameberichten op social media, die schreeuwen om bij dat toffe feestje te zijn. Het gaat over de geluiden, levend in de stad. Het rumoer in kantoortuinen en rondom de eettafel van het jonge gezin. Over ellenlange to-do lijsten, over de taken op ons werk. Over keuzestress, de *fear of missing out*, de interne prikkel vermoeidheid en, *last but not least*: over piekeren.

Hoofdstuk 3

De sensorische informatieverwerking

Om al die prikkels vanuit de buitenwereld en de prikkels van binnenuit te kunnen verwerken, beschik je over een sensorisch informatieverwerkingssysteem. Door de informatie die binnenkomt via onze zintuigen, krijgen we informatie over (hoe het gaat met) ons eigen lichaam en de buitenwereld. Deze informatie is noodzakelijk om te verkrijgen, want zonder het opmerken van bepaalde binnenkomende prikkels zou je sommige situaties niet overleven. Je zou een brand niet op tijd opmerken, de voorbij scheurende auto niet zien, je zou je hand niet terugtrekken bij het voelen van een hete pan of een hongergevoel niet herkennen.

Zintuiglijke waarnemingen worden via banen aan het zenuwstelsel doorgegeven, waarna ze worden geanalyseerd en verwerkt. De indrukken worden geordend, er vindt selectie plaats en uiteindelijk betekenisverlening. Om te kunnen functioneren is het belangrijk dat dit proces goed verloopt en niet overbelast raakt.

Opleidingsinstituut *Anders Kijken naar Kinderen* omschrijft de sensorische informatieverwerking als het vermogen om zintuiglijke informatie op te nemen, te verwerken en de verschillende stukjes informatie aan elkaar te verbinden zodat we er adequaat op kunnen reageren.

Anna Jean Ayres (geboren in 1920) is een grondlegger op dit gebied. Zij heeft de theorie over de sensorische informatieverwerking ontwikkeld om een beter zicht te krijgen op de relatie tussen hersenen en gedrag. Zij begon zichzelf vragen te stellen tijdens haar werk als ergotherapeut met kinderen en volwassenen met neurologische problemen. Wat gebeurt er precies met die prikkelverwerking? Hoe gaan de hersenen hier-

mee om? Hoe uit de prikkelverwerking zich in hoe je je voelt en hoe je je gedraagt?

Inmiddels zijn we op dit gebied heel wat kennis rijker.

De reukprikkel is van alle prikkels het meest primair. Bepaalde geuren geven je, zonder een omweg af te leggen binnen je hersenstructuren, direct bepaalde gevoelens (stank: walging!) of roepen direct herinneringen op. Je ruikt parfum en je denkt direct aan die lieve vriend die je nog altijd mist.

De tactiele prikkel daarentegen, is van alle prikkels het meest bijzonder. Naast de pijnzin is de tastzin het zintuig met de meeste receptoren. De prikkels die via het tastsysteem (aanrakingen) worden waargenomen, komen dus letterlijk heel dichtbij.

Toen ik enkele jaren geleden in een Zumbaklasje mee ging hupsen, kwam ik er al snel achter dat mijn tast- en proprioceptieve systeem niet bijster optimaal ontwikkeld waren. Ik zag de Zumbaleraar bewegingen voordoen en wilde deze graag nadoen, maar ik wist werkelijk niet hoe ik de vertaalslag naar bewegingen in mijn eigen lichaam kon maken, die enigszins vergelijkbaar waren met de getoonde danspassen. Mijn spieren reageerden niet op mijn intentie. Zo ook had ik als kind niet altijd door waar mijn eigen lichaam begon en eindigde, met vele blauwe tenen en gevloek als gevolg, als ik weer eens mijn teen aan een tafelpoot stootte. Samen met het proprioceptieve systeem, dat gaat over onze bewegingen, leer je via het tastsysteem je eigen lichaam kennen en ervaren. Je bouwt daarmee je lichaamsbeeld en lichaamsbesef op. En buiten dat, leer je al tastend de wereld om je heen kennen.

Al in je jongste jaren speelt het tactiele systeem een fundamentele rol, bijvoorbeeld bij de taalontwikkeling. Voor het leren van een taal is het noodzakelijk dat een kind ziet, hoort, ruikt en vooral ook voelt. Door het betasten van materialen verzamelt het kind eigenschappen die bij een bepaald woord of concept horen. Al voordat het een woord kan uitspreken, heeft het de zintuiglijke ervaringen die daarbij horen verzameld. Deze tastervaringen liggen ten grondslag aan de taal. Dit we-

tende kun je direct de vraag beantwoorden of onderwijs op de tablet de ontwikkeling van het kind voldoende stimuleert?

Terug naar het lichaamsbesef. De baby die geknuffeld en getroost wordt, geaaid en gestreeld, voelt zich veilig door het warme contact met zijn vader of moeder. Door de aanrakingen wordt het kind rustig. Deze ervaringen zorgen er mede voor dat een kind zich fijn voelt in zijn omgeving en in zijn eigen lichaam, om vanuit daar met vertrouwen nieuwe situaties en relaties aan te gaan.

Het is natuurlijk niet voor niets dat we als volwassenen aanrakingen en knuffelen nog steeds fijn vinden. En dat je in een koude winternacht het liefst je dikke dekbed met zacht satijnen overtrek heerlijk strak om je heen vouwt (ik tenminste wel).

Misschien was ik sneller een Zumba-ster geworden, als mijn moeder mij als kind meer had geknuffeld. Nu duurde het ongeveer twee hele jaren voordat mijn ledematen bewegingen maakten die pasten bij de opdracht die ik hen gaf. Want uiteindelijk, na veel oefenen, danste ik *smooth* en soepel met alle danspassen mee en wist ik eindelijk mijn eigen bewegingen tot in detail te coördineren op de gymnastiekzaalvloer, en bleken ze nu verdacht veel te lijken op de bewegingen die de leraar voordeed.

Prikkels heb je nodig om je goed te voelen. Zouden we niet geprikkeld worden door mooie dingen die we zien, geluiden die we horen, berichten die we lezen, nieuwe studies die we starten, feestjes die we bezoeken, de knuffels van je familie en vrienden die we krijgen en de verre reizen die we maken, dan zou het leven maar saai zijn. Word je te weinig geprikkeld, dan zit je niet lekker in je vel. Want eigenlijk zeggen die prikkels je: 'Hé, je bestaat!' Als er niets zou zijn om je mee te verbinden, als je niets zou waarnemen om je heen, dan zou je niet voelen dat je leeft. En jezelf te voelen *leven*, is fijn. Misschien staat er morgen toevallig een parachutesprong of bungeejump op het programma. Of je pakt je backpack in om de frisse prikkels (Nieuw-Zeeland) of de iets minder frisse prikkels (India) van

een nieuwe cultuur op te gaan snuiven. Misschien dans je dit weekend op een feestje, snoeihard en tot in de vroege uren met een pilletje op en een *chickie* in de arm omdat je wil leven! (Mocht je dit trouwens allemáál van plan zijn en je daarna nog bruisend voelen ook, dan is dit boek minder geschikt voor jou. Dan snak je naar prikkels, de hele dag door, en is het minder noodzakelijk om regelmatig te ontprikkelen.)

Ieders behoefte aan avontuur en het opzoeken van prikkels is anders, omdat we allemaal een andere werking van het zenuwstelsel hebben. Het ene zenuwstelsel is wat gevoeliger dan het andere. Bij de één komen alle indrukken binnen, de ander ontgaat een heleboel. Bij de één komen indrukken dieper binnen en heb je minder indrukken nodig om je fijn te voelen. Bij een ander komen prikkels oppervlakkiger binnen, en heb je méér nodig om je goed te voelen. De één heeft een snelle verwerking, de ander een wat langzamere. Mijn verwerkings-snelheid is wat laag waardoor ik op grappen reageer als een dom blondje. Maar ik ben een kei in het analyseren van problemen en het oplossen van raadsels. Bovendien duurt het bij een tragere verwerking langer om opgedane indrukken te verwerken, of kun je er gewoon nog wat langer van nagenieten zonder direct te snakken naar een volgend avontuur. Kort gezegd: hoe nauwkeurig en uitgebreid de informatieverwerking is, verschilt van persoon tot persoon.

Zo kun je in de twee uitersten spreken over twee typen mensen. Het eerste type is extra gevoelig voor prikkels omdat de prikkels intens binnenkomen en omdat er véél binnenkomen. Je hebt een lage prikkeldrempel: alles treedt over de drempel van de deur naar binnen.

Het tweede type is minder gevoelig omdat het prikkels gebrekiger registreert. Er komen minder prikkels binnen en minder intens. De prikkeldrempel is hoger: niet zomaar eenieder wordt uitgenodigd om op bezoek te komen.

Op basis van deze twee uitersten, heb je ook weer twee uitersten in gedrag, namelijk: de prikkelzoekers en de prikkelvermijders. Ben je meer gevoelig dan anderen, dan zal je eerder

prikkels gaan vermijden dan dat je ze opzoekt. En registreer je gebrekkig, dan zal je meer prikkels op gaan zoeken, intensere prikkels opzoeken, om tot eenzelfde gevoel en status van alert zijn te komen: ik lééf, ik besta, ik voel me fijn, ik ben happy.

Een druk feest kan de één als heerlijk ervaren en de ander als *too much*. (Extra noot: deze indeling is grof en gaat zagezegd over uitersten. In de praktijk is het wat minder zwart-wit).

Leef je niet de dag, de week of het leven dat bij je past, dan zal je je als erg gevoelige moe en energieloos kunnen voelen en als minder gevoelige verveeld en rusteloos.

Hoofdstuk 4

Een teveel aan prikkels

Het moderne leven heeft ons veel goeds gebracht, schrijft Janneke Gieles in *Psychologie Magazine*. Pijnlijke ontberingen als kou, honger, dorst en pijn die onze voorouders nog plaagden, zijn tegenwoordig op te lossen met één druk op de thermostaat, een tochtje naar de supermarkt of het innemen van een pijnstiller. We hebben een apparaat dat voor ons het weer kan voorspellen waardoor we kou zelfs kunnen zien aankomen en het winterdekbed alvast uit de kast kunnen halen.

Het moge duidelijk zijn dat we deels op een andere manier geprikkeld worden dan dat vroeger gebeurde. Gevaren komen niet meer van het zien van gestalten achter de heuvel, het horen van geritsel in de bosjes of het ruiken van bedorven voedsel omdat er nog geen houdbaarheidsdatum op het vlees zat. In de afgelopen honderd jaar kwamen er technische hoogstandjes als auto's, koelkasten en smartphones op de markt. Ze zorgen voor gemak.

Maar ook voor lawaai en een voortdurende informatieverwerking via binnenkomende berichten.

Psychiater Witte Hoogendijk schrijft in *Van big bang tot burn-out* over de manier waarop we nu onze dagen leven, die ver afstaat van de manier waarop we in de oertijd leefden. Terwijl onze biologische 'instellingen' nog uit die tijd stammen. Hoogendijk schetst dat onze moderne manier van leven, wonen en werken niet past bij hoe we geprogrammeerd zijn. De technologische revolutie is te snel gegaan. Ons lichaam en onze hersenstructuren hebben niet voldoende tijd gekregen om zich aan te passen aan deze totaal andere manier van leven. In traditionelere samenlevingen, die nog leven volgens het ritme en met de elementen van vroeger, kent men minder depressie, burn-out en angstklachten. En daarbij ook minder eenzaamheid, zelfmoord en slapeloosheid.

Vroeger dreigde het echte natuurlijke gevaar, maar ons lichaam geeft nog altijd regelmatig het signaal 'niet pluis' af in de bombardementen aan prikkels van scherpjes, files en lawaai. De grote hoeveelheid aan prikkels maakt je opgefokt, moe, onrustig en overprikkeld, ziet Hoogendijk.

Ons brein en bijbehorend zenuwstelsel zijn wel degelijk geëvolueerd sinds wij op aarde bestaan. Oude systemen in ons brein blijven functioneren en daar bovenop komen nieuwe, jonge structuren. En daarmee komen er nieuwe functies in ons brein bij. Onze hersenfuncties worden door dit proces steeds meer verfijnd. Echter, dit evolutionaire proces gaat zeer geleidelijk.

Wat de ontwikkeling van het brein ons tot op heden onder andere heeft gebracht is dat - waar een reptiel in de oudheid enkel reflexmatig op een prikkel reageerde door instinctief te vechten, vluchten of bevriezen - wij, mensen, vandaag de dag kunnen nadenken over hoe we op een prikkel willen reageren. Tenminste, in de meeste situaties. Bij een te hoog stressniveau, nemen onze reflexen - ons 'vroegere brein' - het alsnog van ons over. Ook zijn wij als wezens (emoties) gaan voelen en kunnen we op basis van wat we voelen (de interne prikkel) onszelf in stand houden. Ik voel trek? Ik ga wat eten. Ik moet plassen? Snel een toilet opzoeken in plaats van het plasje laten vallen op het tapijt.

Zogezegd is ons brein aldus bioloog MacLean geëvolueerd van het reptielenbrein, via het zoogdierenbrein naar het mensenbrein en afhankelijk van de situatie (is er urgentie? Gaat het om een automatisme of reflex?) is het het ene of het andere brein dat de overhand heeft: je reageert reflexmatig, of na eerst (goed) nagedacht te hebben. Er komt een gevoel bij kijken, of niet.

Dit wetende over de evolutie van het brein, komt nu de allergrootste vraag: gaat ons brein zich zo ontwikkelen dat we uiteindelijk de bombardementen aan binnenkomende prikkels kunnen verwerken, of zal deze evolutie altijd achter blijven lopen ten opzichte van de ontwikkeling van de technologie?