

Geen normale staat van zijn

Misvattingen over stress

Suzanne Bader en Petra Balke

Zorgverleners Suzanne Bader en Petra Balke pleiten voor een rigoureuze andere kijk op onze benadering van menselijk welzijn. Ze schreven er het boek *Vanzelfsprekend - Hulpverleners in vertrouwen over*. Daarin wordt onder meer de misvatting dat stress ervaren een normale staat van zijn is, op overtuigende wijze ontkracht.

Het ervaren van werkdruk zit in de gedachten en niet in het werk zelf

De kwaliteit van je denken of staat van zijn verandert van moment tot moment. In een heldere staat van zijn voel je zelfvertrouwen en rust. Je neemt makkelijk beslissingen. Je bent productief en geconcentreerd. Als we handelen vanuit deze staat dan weten we wat ons te doen staat en gaan dingen vanzelf. In een troebele staat van zijn is dat niet zo vanzelfsprekend. Dan lijkt er druk op ons te staan, zijn we snel geïrriteerd en twifelen we over wat we moeten doen. Dit is de staat van zijn waarin stress ontstaat. Als je van hieruit handelt gaan dingen moeizaam en stroef. De kwaliteit van denken beïnvloedt zo de prestaties die we kunnen leveren.

Het gaat niet om de werkdruk op zich. Het belang van de kwaliteit van je denken wordt alleen zelden erkend. Veel mensen denken dat nare gevoelens die ze ervaren komen door de omstandigheden waarin ze (moeten) werken of leven. Er lijkt dan sprake van een oorzaak-gevolgrelatie. Externe factoren, zoals werkdruk, geldzorgen, de burens, deadlines, financiële recessie, slechte managers of arbeidsomstandigheden lijken een rechtvaardiging voor hoe we ons voelen.

Dit beeld is algemeen geaccepteerd in de maatschappij waarin we leven, maar berust op een misvatting. De mate van ervaren stress hangt niet af van omstandigheden buiten onszelf, zoals werk, relatie of de hoeveelheid geld op de bank. Het feit dat niet iedereen in dezelfde mate gestrest raakt in dezelfde situatie bewijst dat het niet aan externe factoren ligt. En ook binnen onszelf zijn er verschillen waar te nemen. We reageren in dezelfde situatie ook steeds anders, afhankelijk van hoe we erin staan. Tijdens een vakantie denken we anders over ons werk dan als we maandagochtend starten. Maar er kan ook al een enorm verschil zitten tussen voor en na de lunch. Het werk is niet veranderd, alleen hoe we erover denken. Ons denken is immers flexibel en niet statisch.

Opzien tegen de werkdag

Als werkstress daadwerkelijk komt door werkdruk zou je alleen stress voelen op de werkvloer zelf of tijdens werktijd. Veel mensen ervaren juist de meeste stress 's avonds, voor het slapengaan of in het weekend. Ze kunnen zo al opzien tegen de werkdag, voordat hij is begonnen. Ze klagen er misschien over tegen hun partner bij thuiskomst. Vrijdagmiddag hebben ze minder stress bij de gedachten aan het weekend en zondagavond begint de stress al voor hun nieuwe werkweek. Het ervaren van werkdruk zit in de gedachten over het werk en niet in en tijdens het werk op zich.

Stress wordt steeds vaker gezien als iets wat erbij hoort en passend is bij een hectisch leven met veel prikkels en verplichtingen. Dit is een misvatting die stress in stand houdt. Alle ervaring, ook die van stress, komt volledig voort uit de gedachten die we hebben over de situatie en niet uit de situatie op zich. Er is geen enkele externe

situatie die onze ervaring kan overnemen, ook niet het hebben van een druk en hectisch leven. We ervaren enkel het gevoel dat past bij het denken aan het hebben van een druk en hectisch leven. Wat heel belangrijk is om te beseffen: we doen onszelf dit niet aan, het denken komt en gaat vanzelf. We controleren ons denken niet of nauwelijks. Zodra we iets denken is het niet meer terug te draaien en als we ergens niet aan willen denken doen we het juist wel. We kunnen het hooguit serieus nemen.

Prachtig mechanisme

Stress is een prachtig mechanisme dat het lichaam in staat stelt om uitzonderlijke prestaties te leveren. Een acute stressrespons treedt op als jouw systeem in gevaar denkt te zijn. Je lichaam is dan in staat om nuttige stresshormonen vrij te maken die je aanzetten tot acute actie. Het lichaam maakt zich klaar om te vechten of te vluchten. Het krijgt de beschikking over hormonen als adrenaline. De noodzakelijke lichaamsfuncties worden vol aangezet. Hartslag en ademhaling gaan omhoog. Alle beschikbare bloedsuiker komt vrij voor energie. Heel handig als wijzelf of een ander in levensgevaar verkeren.



Suzanne Bader



Als we bijna worden aangereden op de snelweg of iemand uit een brandend huis proberen te redden. Door de stresshormonen wordt extra energie, kracht en scherpte vrijgemaakt. Zo is het mechanisme bedoeld. Om ons korte tijd te beschermen tegen iets wat schade kan berokkenen. Acute stress is bedoeld voor korte momenten eens in de paar dagen. Ons lichaam maakt geen verschil tussen een fictieve stressvolle situatie of een daadwerkelijke stressvolle situatie. Bij het halen van een deadline kan deze verhoogde staat van paraatheid best fijn zijn. Alleen op de lange termijn is het voor je gezondheid niet goed om chronisch stress te ervaren. Als stress wordt gezien als iets dat erbij hoort en het lichaam niet kan herstellen, kan dat gevolgen hebben. Het lichaam krijgt niet de noodzakelijke rust. Het lichaam gaat signalen van overbelasting geven. Dit uit zich bij iedereen anders. In de vorm van lichamelijke klachten, zoals minder weerstand, pijnklachten en slecht slapen of van meer psychologische klachten als lage concentratie, snel emotioneel zijn, lusteloosheid en vermoeidheid. Dit helpt je dus uiteindelijk niet bij deadlines.

Het systeem dat bedoeld is voor korte periodes keert zich tegen je. En dan gaat het lichaam allerlei signalen afgeven dat het niet optimaal meer kan functioneren. Als we deze signalen niet goed begrijpen, gaan we acties ondernemen die juist niet helpend zijn op de langere termijn. We gaan bijvoorbeeld 's avonds doorwerken. We gaan nadenken over onze problemen voor we gaan slapen. Met iedereen praten over de problemen. Klagen en mopperen. Het kan ook zijn dat we om te ontspannen meer alcohol gaan drinken, meer gaan eten, roken of drugs gaan gebruiken. En juist minder gaan slapen, sporten en ontspannen. Toch zijn dit allemaal goedbedoelde suggesties van het brein. Ze zijn alleen gebaseerd op de verkeerde aanname, dat er dreiging van buitenaf komt. Of dat de stress er niet mag zijn en bestreden moet worden. Dit komt altijd voort uit een vertroebelde staat van zijn.

Wolken voor de zon

Hoe serieuzer je stressvolle gedachten neemt, hoe meer stress je ervaart. We voelen namelijk ons denken. Het is niet de persoon, de persoonlijkheid of iemands kwaliteiten die bepalen hoeveel stress iemand ervaart, maar het inzicht dat hij heeft in hoe het werkt. Dat je altijd voelt wat je denkt en dat je vrij bent om dat denken wel of niet serieus te nemen en vast te houden. Dit inzicht is voor iedereen beschikbaar die ervoor openstaat. Besef dat je altijd alleen het huidige moment hebt en dat daarin je leven zich afspeelt. Ook gedachten over werkdruk heb je in dit moment. Je hoeft niet te accepteren dat je over het algemeen een stressvol leven hebt. Je hoeft enkel om te gaan met de gedachten die je erover hebt in dit moment. Je bent als de blauwe lucht en de zon. Die zon bestaat uit



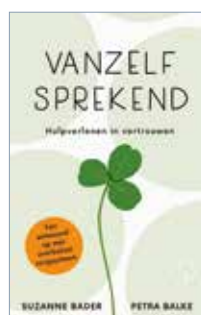
Petra Balke (Foto: Dora Barends)

Hoe serieuzer je stressvolle gedachten neemt, hoe meer stress je ervaart

al jouw vaardigheden, kennis, maar ook uit instinct, creativiteit, zelfvertrouwen, het vermogen om inzicht te krijgen in jezelf of het werk dat je doet.

Stress zou je kunnen zien als mist. Je kunt die mist heel serieus nemen en denken dat de zon er niet meer is. Dat creëert stress. Je kunt ook zien dat de mist hoe dan ook weer optrekt en dat je dan de zon weer kunt voelen. Hoe sneller je wilt bewegen door mist, hoe groter de kans op ongelukken. Wachten tot de mist optrekt zorgt dat je minder problemen creëert die je later weer moet oplossen. Het hebben van stressvolle gedachten is net zo onpersoonlijk als de wolken die voor de zon schuiven. ■

Meer informatie: klavertjedrie.nu



Vanzelfsprekend - Hulpverleners in vertrouwen
Suzanne Bader en Petra Balke
Samsara Uitgeverij
ISBN: 9789493301900
168 pagina's
€ 23,99