

Stress



Gebukt onder geluksterreur

'Geluk is een goede gezondheid en een slecht geheugen' - Albert Schweitzer

Stress is een onvermijdelijk onderdeel van ons bestaan. Het heeft in ons dagelijks taalgebruik een negatieve bijmaak. Maar een beetje stress hebben we nodig. Kortdurende stress maakt ons alerter; het zet ons op scherp en verbetert onze denkprestaties. Het gaat een probleem worden als de spanning te lang aanhoudt. Wanneer belasting dus overbelasting wordt. Een continue staat van paraatheid door prikkeling van ons stress-systeem is echt funest. Stress tast op den duur het lichaam aan, maar ook de hersenen. Dat is onhandig, want als er iets is dat steeds belangrijker gaat worden dan is het onze denkkracht. We zijn allemaal breinwerkers.

Onderzoek van Matthew Lieberman laat zien dat sociale stress uiterst belastend is voor ons systeem. Driekwart van onze tijd zijn we bezig met sociale relaties. Sociale pijn, -bijvoorbeeld sociale uitsluiting, afwijzing, eenzaamheid of pesten-, vindt in dezelfde neuronale netwerken plaats als lichamelijke pijn. Sociale verbindingen zijn een even belangrijke levensbehoefte als voedsel en water! De wetenschap laat ons zien wat we eigenlijk allang weten; de moderne mens moet zijn sociale karakter niet langer negeren. Dat levert te veel spanning op. We schamen ons bijvoorbeeld uit angst voor onverbondenheid. Schamen doe je niet in je eentje. Daarom is het zo belangrijk om compassie te voelen, zowel bij jezelf als bij anderen. Aanraking en de aanwezigheid van een lieve naaste vermindert een pijnvervaring overigens. Een kusje van mamma op de geschaafde knie verzacht dus daadwerkelijk de pijn. Laten we erkennen dat we allemaal soms onvolmaakte, breekbare mensen zijn.

Onze lichamelijke toestand heeft een grote invloed op onze geestestoestand. Onderzoek naar stress laat zien dat onze lichamelijke conditie een goede voor-speller is van hoe goed we ons voelen. Helder denken is bijvoorbeeld moeilijk als onze fysieke toestand niet in orde is. Zelfs als het slechts om een tijdelijk ongemak gaat. Probeer maar eens op goede ideeën te komen met een volle blaas. Of met barstende hoofdpijn of een gekneusde teen!

Stressonderzoekers maken onderscheid tussen fysiologische en chronologische leeftijd. Op die fysiologische leeftijd hebben we enige greep: goed eten, genoeg slapen en in beweging blijven. Dat geldt voor ons lichaam, maar ook voor onze hersenen. Niets maakt zo snel oud als niet nadenken, als de hersenen niet aan het werk zetten. Zelden is een brein versleten, meestal roest het weg.

Onze hersenen passen zich aan, ze leren en veranderen vanaf de geboorte tot aan de dood. Onze 'hersenspieren' moeten we dus verzorgen, trainen en belasten. Maar niet overbelasten door te veel spanning. Sommige stressoren kunnen we gewoon uitschakelen. Letterlijk, door bijvoorbeeld onze smartphones uit te zetten. Figuurlijk, door je te realiseren dat een aantal stressoren zijn ingebeeld. We doen het onszelf aan in een maatschappij waar een merkwaardig soort van geluksterreur heerst.

We hebben dus beide nodig. Zowel lawaai als stilte. Tijd om na te denken én om te handelen. Actie én reflectie, concentratie én dagdromen, nederigheid én trots. Het vermogen om je eigen pad te volgen, maar ons ook aan te passen aan de groep.

Weten is één ding, maar ernaar handelen toch echt een tweede. Ik grijp de vastentijd aan om bewuster met mijn hersenen en lichaam om te gaan. Om te kijken wat me energie gééft en wat energie vreet. Zowel op het gebied van voeding, van relaties en van werk. Om 's ochtends en 's avonds 10 minuten stil te staan bij al het goede dat me overkomt. Tot aan Pasen, dan kijk ik verder. Ik heb de eerste stap gezet. Doet u mee?

Daniëlle Freude-Hellebrand
Psychologisch advies & Coaching

'There is a crack in everything, that's how the light gets in' - Leonard Cohen