

Minder stress, meer veerkracht

Over de mismatch tussen ons stresssysteem en de hedendaagse uitdagingen

Geloof het of niet, maar dit artikel heeft me heel wat stress bezorgd. Net omdat het een topic is dat me zo nauw aan het hart ligt, kon ik er maar moeilijk aan beginnen. Ik stelde het uit, maar was er in mijn hoofd constant mee bezig. Telkens wanneer ik het zag staan op mijn to-dolijst, voelde het alsof er – naast die twee baby's – ook nog ergens een zware steen op mijn maag lag. Vanwaar komt dat gevoel en wat kunnen we eraan doen? Ik vroeg het aan klinisch psycholoog Séverine Van De Voorde.

TESKT: DORIEN CAMPS
BEELD: FLORE DE MAN

Hartkloppingen, zweterige handpalmen, hoofd- en buikpijn. Als je zelf af en toe last hebt van stress, zijn deze symptomen je vast niet onbekend. Maar wat is stress precies? Hoelang hebben we hier als mensheid al last van en wat kunnen we er tegen doen? Séverine Van De Voorde, klinisch psycholoog, bracht dit voorjaar het boek 'Van stress naar veerkracht' uit. Tijd voor een babbel, zonder zweterige handpalmen.

Séverine, wat is stress precies?

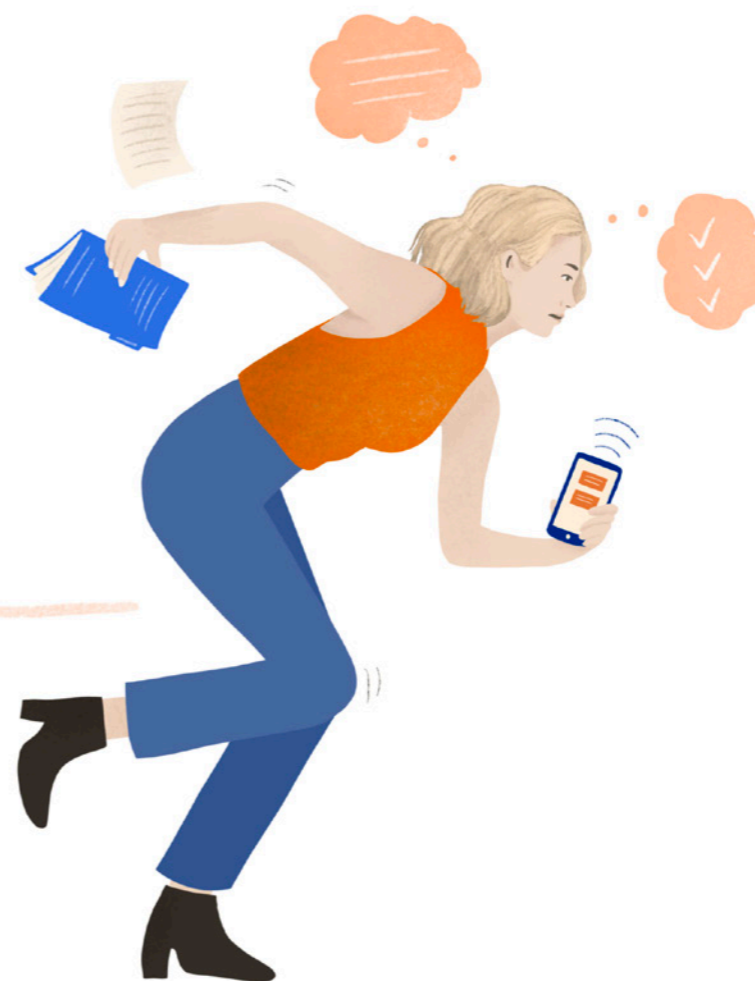
Wil je de korte of de lange uitleg? (lacht) Stress is wat we ervaren als het stresssysteem van ons lichaam geactiveerd wordt door een verandering in onze omgeving of in ons lichaam. Het is dus iets neurobiologisch. Ons stresssysteem is uitgerust om ons alert en actief te maken als antwoord op veranderingen in onze omgeving en in ons lichaam. Zo komen we steeds opnieuw tot evenwicht. In extreme gevallen is het levensreddend, in een fysiek levensbedreigende situatie bijvoorbeeld.



Dan beeld ik me meteen onze voorouders in die met knuppel in de hand een bizon proberen te ontvluchten.

Klopt, en op dat moment hadden zij ook stress. Ook zij moesten reageren op veranderingen in hun omgeving. Nu en dan kwamen ze zo'n wild beest tegen waardoor hun stresssysteem extreem geactiveerd werd. Alleen hadden zij veel minder triggers dan wij nu en hadden ze meer tijd om hun stresssysteem weer te laten kalmeren. Er was vroeger gewoon meer tijd voor rust en herstel.

**“ER ZITTEN VEEL MEER TIJGERS
IN DE JUNGLE DIE WE VANDAAG
ONZE MAATSCHAPPIJ NOEMEN,
EN ER IS VEEL MINDER TIJD
VOOR HERSTEL.”**



Zitten we daar meteen bij de kern van de zaak: in onze huidige maatschappij is er niet genoeg ruimte om ons stresssysteem te laten kalmeren?

Dat is inderdaad een van de problemen waar we vandaag mee te kampen hebben. Normaal gezien keert ons stresssysteem automatisch weer tot rust na een inspanning, uitdaging of bedreiging. In onze huidige maatschappij worden we echter met heel wat mentale bedreigingen geconfronteerd. Denk alleen al maar aan alle berichten die je op een dag ontvangt via alle mogelijke kanalen. Dat zijn enerzijds prikkels die objectief niet zo bedreigend zijn maar die we wel zo interpreteren. Anderzijds hebben we ook gedachten aan mogelijk gevaar in de toekomst, bijvoorbeeld in de vorm van piekeren. Ik hoorde je onlangs in een podcast zeggen dat we ons te vaak zorgen maken om dingen die nooit zullen gebeuren. Dat is ook zo, en dat is heel jammer. Deze mentale tijgers - ik definieer ze als tijgers, dat maakt het voor mij makkelijker om ze te visualiseren - triggeren ons actiesysteem op dezelfde manier als bij echt gevaar, waardoor er in ons lichaam veel energie gemobiliseerd wordt. Het verschil tussen de hedendaagse bedreigingen en die van onze voorouders is dat we ze dagelijks meermaals tegenkomen in plaats van één keer om de paar weken, dat we er niet van weg kunnen lopen en dat ze ons zelfs tot in bed achtervolgen. Want ja, we slapen bijna allemaal met onze smartphone op ons nachtkastje en ook al zetten we die uit, dan gaat ons brein gewoon door met piekeren. Aangezien er bij mentale tijgers geen reële bedreiging is, wordt de vrijgekomen energie ook niet omgezet in actie. Denk: vechten of vluchten. Het gevolg daarvan is dat onze natuurlijke rem (parasympaticus) niet spontaan geactiveerd wordt. Dat is net het probleem. Ons stresssysteem heeft zich nog niet kunnen aanpassen aan de eisen en stressoren van de moderne tijd.

Vandaar dat stress, en de gevolgen ervan, steeds meer de kop opsteekt.

Absoluut, je bent helemaal niet alleen als je zegt dat je vaak stress ervaart. Er zitten veel meer tijgers in de jungle die we vandaag onze maatschappij noemen, en er is veel minder tijd voor herstel. Op zo'n moment wordt stress iets negatiefs. We worden chronisch overprikkeld en ontwikkelen massaal allerlei psychische en lichamelijke klachten. Ons brein gedraagt zich constant alsof we in gevaar zijn en hierdoor →

wordt onze belangrijke prefrontale cortex buitenspel gezet. Deze kan dan zijn werk niet meer goed doen, waardoor we niet meer kunnen relativiseren, geen logische beslissingen kunnen nemen, onze emoties en impulsen niet meer kunnen controleren en nog weinig empathisch kunnen reageren. In dit geval zullen alle goedbedoelde adviezen die focussen op mindset, positief denken, emotieregulatie, communicatie of talentontwikkeling weinig resultaat opleveren. Ons brein kan hier op dit moment niets mee.

“WAT TYPISCH IS VOOR ONZE TIJD, IS DE GROTE MATE VAN CHRONISCH NEGATIEVE STRESS. DUS GEDURENDE LANGERE TIJD TE VEEL STRESSOREN IN COMBINATIE MET TE WEINIG TIJD VOOR RUST EN HERSTEL.”

Je spreekt over stress als iets negatiefs. Kan stress ook positief zijn?

Ja, en dat is net interessant. Stress is positief zolang de triggers niet te intens zijn en er voldoende tijd zit tussen je uitdagingen. Stress is positief omdat het ons in staat stelt om de nodige energie te mobiliseren om in actie te komen. Het maakt ons alert en gefocust, en het leidt tot groei en meer veerkracht. Soms is het zelfs levensreddend, denk maar aan de situaties waarin onze voorouders verkeerden. De kans dat wij in een levensbedreigende situatie terecht komen, is gelukkig eerder klein, maar ook om te groeien als ondernemer en buiten je comfortzone te treden, heb je een gezonde dosis adrenaline nodig.

Je spreekt in je boek over ‘goed stressbeheer’. Wat moeten we daaronder verstaan en heb je concrete tips hiervoor?

De basis voor een goed stressbeheer is het lichamenlijk stressbeheer. Dat is voor iedereen hetzelfde, ongeacht je voorgeschiedenis, huidige situatie, soort brein, beperkingen, of persoonlijke eigenschappen. Aan lichamenlijk stressbeheer doen is wat mij betreft de kern van veerkracht. Hoe je dat doet? Heel eenvoudig eigenlijk, door dagelijks bezig te zijn met bewust ademen en matig intensieve beweging. Daar wordt zo vaak aan voorbijgegaan en het is mijn missie als psycholoog, maar zeker ook met mijn boek, om mensen hieraan te herinneren. Mensen willen inzetten

op mindset en talentontwikkeling maar het is in onze westerse maatschappij nog niet doorgedrongen dat dit biologisch gezien niet mogelijk is als je niet inzet op het afvoeren van je stresshormonen. Ik raad je aan om te leren spelen met de gas en de rem van je stresssysteem. Door beweging en ademhaling door middel van routines in te bouwen in je dagelijkse leven, ben je niet langer van je stresssysteem.

Daarnaast is het belangrijk dat je jouw tijgers leert kennen en er anders mee leert omgaan. Door welke prikkels, mensen, situaties en omstandigheden geraakt je stresssysteem overbelast? Richt je leven zo in dat je minder van die tijgers tegenkomt. Dat noem ik inzetten op je energiebeheer. Op die manier kan je jouw tijgers leren temmen zodat ze minder impact hebben op je dagelijks functioneren. Je kan er bijvoorbeeld anders naar leren kijken, je met leukere dingen bezighouden of steun zoeken in je nabijheid.

Stress is dus geen ziekte van deze tijd, zoals we het graag bestempelen. Het is iets wat we als positief mogen zien, maar wel moeten temmen.

Ja, stress is er altijd al geweest en is noodzakelijk om energie te mobiliseren. Wat wel typisch is voor onze tijd is de grote mate van chronisch negatieve stress. Dus gedurende langere tijd te veel stressoren in combinatie met te weinig tijd voor rust en herstel. Hierdoor wordt het stresssysteem overbelast en ontstaan er allerlei chronische aandoeningen. De ziekte van onze tijd is dus de mismatch tussen ons stresssysteem en de hedendaagse uitdagingen. Maar met de juiste aanpak, persoonlijk of door middel van professionele hulp, kom je al een heel eind. Blijf er vooral niet mee zitten, dat zou zonde zijn! ○



Wie is Séverine Van De Voorde?

Séverine is klinisch psycholoog en doctor in de psychologie. Als academica en docente (UGent en Howest) verdiepte ze zich meer dan tien jaar in de neuro-psychologie en ontwikkelingsstoornissen. Haar onderzoek verscheen in toonaangevende wetenschappelijke tijdschriften. Ze is auteur van meerdere boeken en bracht recent 'Van stress naar veerkracht' uit. Sinds 2015 heeft ze een eigen praktijk – Centrum Diabolo – waar ze als klinisch psycholoog en coach gespecialiseerd is in hoogsensitiviteit, veerkracht, stress, energiebeheer, burn-out en loopbaanbegeleiding.

De brief

Mélanie vreet letters en ademt taal, zo staat te lezen op studiopaus.com — het passieproject dat ze deelt met haar man. “Ik noem mezelf graag een zachte ziel. Zot van poëzie, perfectionistisch en intens. Empathisch en (over)gevoelig, maar ook veeleisend. Doen wat ik graag doe maakt dat mijn hart stuitert.” Voor Bossy’s Time Issue schreef ze een brief aan zichzelf. Over liefhebben, vertragen en stilstaan.



@studiopaus_stories

Lieve Mélanie

Ik ben het. Een woordenstorm aan het eind van haar Latijn. Het is Valentijn, dag van de liefde. Maar eerlijk? I am suffering an extreme case of not being Beyoncé. Ik voel het niet. De zelfliefde is even zoek. Maar vandaag moet de brief, die ik aan m'n toekomstige zelve schrijf, af. Die voor jou, dus. En ik weet ondertussen wél dat je jezelf op geen enkele manier kan haten tot het houden van wordt. Daarom wordt dit een liefdesbrief.

Wauw, Mélanie.

Je eigen ding (mogen en kunnen) doen, dat moet zo wat het summum zijn. Een jaar nadat je tweeling- en zorgmama werd, werd je ook opnieuw zelfstandig en nog een jaar of twee later werd je zaakvoerder van het passieproject dat je deelt met je man. Maar een persoonlijke zaak runnen dat is niet alleen geweldig, dat kan ook geweldig overweldigend zijn. Hetzelfde geldt voor 'van je passie je beroep maken'. Want plots verdien je overal en nergens geld mee. Zelfs je eigen ding doen kan als een keurslijf gaan aanvoelen als het geen vrije keuze meer is. Een vzw, een eigen zaak (of twee), publicaties, presentaties, prestaties, lanceringen en misschien zelfs een boek. Jij legt overal je persoonlijkheid in en dat is mooi, maar niet makkelijk. Want dan wordt alles ook persoonlijk en moet je potverdikke wel heel stevig in je schoenen staan.

Ik weet ook bijna zeker dat het je allemaal gelukt is, maar wat ik nog veel knapper vind is dat je het voorbije jaar voldoende rust vond, kreeg en nam. Hoe moedig is dat? Het leven leerde je al dat je warmhartig kan razen. Je speelde de hoofdrol in het verhaal over het meisje (of was het ondertussen al vrouw) dat van geen ophouden wist. Want 'we moeten rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan'. Zeggen ze. Zingen ze. Want 'we kunnen nu niet blijven, we kunnen nu niet langer blijven staan.' Maar is dat wel zo? Ik weet ondertussen namelijk dat je het wél kan, dat het mag en misschien zelfs moet. Je durfde het lang niet. En je bent daarin niet alleen. Want vertragen kan angst aanjagen. Een mens ademt uit, in. En hapert, aan de ruimte tussenin. Er heerst een algemene angst voor stilstand.

Want het zou maar eens zo moeten zijn dat je na een pauze nooit meer in versnelling raakt. We gaan van dal over top naar mist alsof het niks is. Tot we onze eigen voeten niet meer zien. Tot we zelfs onszelf missen. Hoofd in de mist, mist lijf. Maar verdoofde lijven zijn lang niet verlamd. Ik spreek uit ervaring. Ik ben trots dat je die pauzeknop gevonden hebt en dat je hem (te-recht) vol vertrouwen durfde indrukken. Je vertraagde en durfde zelfs stil te staan, zonder schrik om nooit meer vooruit te gaan.

Ze zeggen ook dat de magie buiten je comfortzone zit, maar hoe betoverend was het om eindelijk te ontdekken wat er ook allemaal binnen die veilige cocon kan? Je kijkt terug op maanden van voldoende voorspelbaarheid. Op een wandeling door de weken, met standvastige en ritmische tred, waarin links vrijwillig volgde op rechts en andersom. Gelijkmatic eerder dan in interval. Als vanzelf.

Bedankt om krachtig zacht te blijven, ook nu weer. Het vraagt de wereld van je. Maar net zo goed beseft ik dat je niet anders kan. De wereld vraagt het jou. Dus triomfeer maar. En begrijp dat je bezielt en beroert. Opschudt en aanvoert. Al gaat ook dat niet altijd zonder slag of stoot. Je voelde veel en vol. Hoera, dit jaar bracht je weer wat dichterbij jezelf. Je liet toe en los. Je gaf je grenzen aan. Je hebt gestampt, gevloekt, gelachen en gehuild. Je leerde dat kwaadheid ook kracht is en je hield jezelf heel stevig vast. Je leunde, je kwam bij me en ik ging naast je staan. Je nam m'n schouder en legde je hoofd in m'n schoot. Het klinkt misschien wat schizofreen, maar we weten allebei: je kan je wel liefdevol laten omringen, maar zelfliefde kan je echt alleen alleen.

Lieve Mélanie,

Ik aanvaard je, omarm je en draag je graag de wereld rond. En dat is volgens mij een prima vertrekpunt voor een nieuwe reis rond een volgend jaar. Dus, ga, vlieg maar. *I've got your back, baby.*