

WAT ALS ONTSPANNEN EEN INSPANNING WORDT?

Net als Tom Waes zijn we allemaal op zoek naar de heilige graal: minder stress, meer zen. Maar wie heeft eigenlijk tijd om mindful naar de lucht te turen? En vooral: welke methoden werken wel, en welke niet?

Tekst LOTTE BECKERS / Illustraties JANNIK STEGEN

Het was natuurlijk wel de bedoeling, meldde de mindfulnesscoach, om elke dag minstens drie kwartier te oefenen, anders had die dure cursus weinig zin. Ik had namelijk wat last van stress en vroeg me af of meditatie mijn probleem zou oplossen. Maar de zoektocht naar meer rust bezorgde me prompt een opstoot van paniek: het volstond blijkbaar niet om me één avond per week naar de cursus te haasten, ik moest ook nog eens consequent drie kwartier vrijmaken in mijn doorgaans propvolle dagen? Ik laat nog wel iets weten, antwoordde ik hyperventilerend.

Tom Waes, dat is u wellicht niet ongaan, doet ook een poging om te relaxen. In *Kalm Waes*, zijn nieuwste programma, zoekt hij uit hoe stress werkt en experimenteert hij met de klassieke (en soms ook alternatieve) methoden om tot meer

rust te komen. Waes leert mediteren, ontdekt kalmerende ademhalingsoefeningen en neemt zich voor om niet langer op zijn telefoon te scrollen in bed, opdat wij, gestrest Vlaanderen, daar wat van kunnen opsteken.

Maar het ding is: we wéten eigenlijk toch al lang hoe we moeten ontspannen? Dat beweging helpt om stoom af te laten, dat vrienden opzoeken goed is om lastige gebeurtenissen te verwerken of plezier te maken of dat ademhalingsoefeningen helpen om het lichaam te kalmeren, zodat je brein het signaal krijgt dat de kust veilig is? Het lukt gewoon niet altijd zo goed. Ik heb geen harde bewijzen, maar ik ben er vrij zeker van dat ik niet de enige ben die vol goede voornemens populaire meditatieapps als Headspace of Calm downloadt, om er na tien dagen al de brui aan te geven.

Wordt u trouwens ook zo verschrikkelijk móe

van al die #selfcareverplichtingen - van wekelijkse boswandelingen tot ochtendroutines in 379 stappen - die ons voortdurend in het gezicht gegoooid worden onder het dwingende gebod: gij zult kalm zijn? En is het niet absurd dat vriendin E., die zoveel deugd heeft van haar wekelijkse yogales, zich elke keer vreselijk moet haasten om daar - na de werkdag, de boodschappen en het huiswerk van de kinderen - op tijd te raken.

Wat als ontspannen een inspanning wordt?

Geen ponykamp

We maken het onszelf ook wel wat moeilijk, oppert professor Stephan Claes, psychiater en stressonderzoeker aan de KU Leuven, voorzichtig: "Als we dure cursussen mindfulness of speedlessen yoga nodig hebben om overeind te blijven, dan schort er toch iets aan de manier waarop we leven?" ▶

Stress is natuurlijk geen nieuw fenomeen. De oermens voelde al wat spanning bij een onverwachte ontmoeting met een mammoet en voor onze (over)grootouders die zwoegden in koolmijnen of textiel fabrieken was het leven vast ook geen ponykamp. Of wij al dan niet méér recht van klagen hebben over ons druk-druk bestaan is hier dan ook niet de meest relevante kwestie, wel is de vraag: wat is er nieuw? Waarom en waarover stressen wij?

“Wij ervaren druk omdat we meer dan ooit overstelpt worden met oncontroleerbare stressoren”, vertelt neuroloog Inge Declercq (UZA), auteur van het boek *Breinstrust*. Onze smartphones zijn de meest evidente bron van prikkels: het toestel, dat we quasi vierentwintig op zeven bij ons dragen, bestookt ons voortdurend met Instagramfoto's, TikTok filmpjes, werk-mails, koopjes bij onze favoriete schoenenwinkel, meldingen van Smartschool, een nieuwe podcast, Whatsappberichten van de familie-groep en prangend nieuws over oorlogen en regeringsformaties. Tel daarbij nog wat werkdruk, files, een verbouwing, kinderen, de wasmachine die het begeeft of een ernstige tegenslag, en we weten niet meer waar we het hebben.

Kalmerend glaasje

“Wij worden overspoeld door een tsunami aan prikkels en wij ondergaan dat. We vinden dat zelfs heel normaal. Maar ons brein is niet gemaakt om altijd *vollenbak* op het gaspedaal te duwen”, zegt Declercq. Als ons hoofd altijd aan staat, blijft ons stresssysteem hangen in die bekende *fight or flight*-modus, vechten of vluchten. We bouwen de spanning op, maar er komt geen moment van ontlasting of herstel. De druk kan niet van de ketel.

De wereld is vandaag bovendien veel groter dan vroeger, stelt professor Claes. Onze spreekwoordelijke grootvaders werkten misschien niet minder hard, maar stonden doorgaans weinig stil bij hun werk-privébalans. Hoogstens gingen ze in het weekend duivenmelken, of iets in die trant. Maar Claes ziet hoe zijn jonge collega's hun veeleisende baan combineren met allerlei andere ambities: ze willen goede ouders zijn, leuke partners en gewaardeerde vrienden. Ze willen een mooie zomervakantie en hobby's.

“De wereld is vandaag heel groot, met fantastisch veel keuzes en opties. Dat is natuurlijk goed, zo willen we het ook, maar dat zorgt wel voor druk. Zelfs als we ontspannen, sluipet de competitie er in: we delen onze fietstochten op Strava of etaleren ons leuk weekend op sociale media. We zijn heel ambitieus en perfectionistisch in een wereld waarin het juist erg belangrijk is om te weten hoeveel je kunt dragen en wanneer je te ver gaat.”

Alleen vinden we dat blijkbaar echt heel moeilijk, inschatten wanneer we de druk te hoog opvoeren. Claes ziet niet alleen patiënten met de klassieke stresssymptomen, zoals rusteloosheid of moeilijk slapen, maar ook veel men-



sen die allerlei dokters afschuimen met fysieke klachten waarvoor niemand een verklaring vindt. “Stress uit zich heel vaak via ons lichaam, meestal zien we daar de eerste reacties. Dat kan een soort spanning of spierpijn zijn, chronische vermoeidheid, hoofdpijn of maag-darmklachten zoals een moeilijke vertering of onregelmatige stoelgang.”

Volgens de psychiater hebben we vaak niet door dat er een verband is met stress. “Mensen volgen dan bijvoorbeeld onbewezen diëten zonder zich af te vragen of hun levensstijl niet te veel is voor hun lichaam. Wat ik ook vaak hoor, zijn mensen die me met enige wanhoop vertellen dat ze midden in een echtscheiding zitten en een drukke job hebben, en dan krijgen

‘Als je naar een mindfulness-cursus gaat met een doel in je hoofd, ben je juist níet mindful bezig’

INGE DECLERCQ
NEUROLOOG

ze daar nog eens die gezondheidsproblemen bovenop. Maar dat idee klopt niet: die klachten, dat is juist hun lichaam dat zegt dat het allemaal teveel is. Mensen lijken die signalen moeilijk op te pikken en gaan maar door.”

Wat doen we vaak wel, als de zenuwen ietwat strak gespannen staan? Een glaasje wijn - of twee, soms drie - vinden we ideaal om de scherpste randjes van de dag eraf te vijlen, toch? Misschien helpt een zak chips wel om te kalmeren, of een avondje onlineshopping en een slaappilletje voor de nacht.

In bed scrollen op je telefoon is ook altijd goed om alle hersenactiviteit lam te leggen, niet? “Voortdurend naar je telefoon grijpen is vaak een teken dat je brein een beetje overprikkeld is en via een gemakkelijke taak een uitweg zoekt”, weet Declercq. “Alleen beland je zo snel in een vicieuze cirkel: je blijft prikkels afvuren naar je brein, dat eigenlijk tot rust moet komen. Daardoor raak je nog meer vermoeid.”

Over vermoeidheid gesproken: voor veel uitgeputte stresskippen is zelfs op tijd in bed kruipen een lastige opdracht. “Mensen zijn de hele dag bezig. Als om negen uur 's avonds eindelijk alles aan de kant is, dan willen ze even tijd om gewoon niets te moeten. Maar als je het zo druk hebt dat je 's avonds drie uur nodig hebt om tot ontspanning te komen, dan wordt de nacht wel kort”, legt Claes uit.

Wonderoplossing

Het roer omgooien dan maar, richting de ontspanningsindustrie, waar u uw gading moet zien te vinden tussen al die therapeuten en coaches die u graag de weg wijzen naar het zenparadijs? Als u geluk hebt, zijn het gedegen professionals, maar evengoed maken ze u wijs dat het allemaal komt door de onfortuinlijke stand van de planeten.

Voor alle duidelijkheid: dit is geen pleidooi tegen methodes als meditatie of ademhalings-oefeningen. Wetenschappers hebben immers overtuigend aangetoond dat ze werken en zinvol zijn. Het kan bijvoorbeeld helpen om wat te vertragen of om weer bewust te worden van het eigen lichaam.

“Het is goed als mensen zoiets doen, dat zal hen vast wat verlichting brengen”, zegt Declercq. “Maar het heeft geen enkele zin om een hele week keihard door te draven om er dan van uit te gaan dat het met een uurtje yoga wel goed komt. Dat is een val waar veel mensen in trappen, maar daarmee verhelpen ze die onderliggende overprikkeling niet. Hoeveel mensen die een meditatiecursus volgen, houden dat trouwens vol, elke dag een half uur mediteren? Ken je die bekende boutade die stelt dat als je geen tijd hebt om te mediteren, je

twee uur op je meditatiekussen moet gaan zitten. Tja, daar ben je dus niet veel mee."

Dat verlangen naar een quick fix - een makkelijke wonderoplossing, een trucje om de ratrace toch vol te houden - werkt eigenlijk juist tegen. Declercq: "We zijn doordrongen van oplossingsgericht denken, maar zo werkt het niet. Als jij naar een mindfulnesscursus gaat met een doel in je hoofd, iets wat je wil bekomen, dan ben je eigenlijk juist níet mindful bezig. Het idee is net dat je even niet doelgericht bent maar alles aanvaardt zoals het is."

Even een kleine zijsprong hier. Er wordt weleens geopperd dat mindfulness en meditatielessen verplichte schoolvakken zouden moeten zijn. Voor het mentaal welzijn van onze jongeren, weet u wel. Maar onderzoek van het gerenommeerde Mindfulness Research Center van de universiteit van Oxford toont aan dat dat helemaal geen zin heeft.

"Mindfulness is een levenshouding die vraagt om volgehouden oefening. Hoe ga je jongeren, die met allerlei andere dingen bezig zijn, daar bewust van maken?", vraagt Claes zich ook af. "Een occasioneel lesuur mindfulness zal nooit werken als wij de druk hoog houden door jongeren voortdurend in te peperen dat ze voluit voor hun talenten moeten gaan of er een drama van maken als ze moeite hebben met wiskunde."

Micropauzes

Oké, het heeft dus geen zin om al om vijf uur 's ochtends op te staan voor een reeks zonnegroeten zodat we met een leeg hoofd en een soepele rug aan onze dag kunnen beginnen. Oef. Maar hoe moet het dan wel?

Stap één: zoek uit wat u ontspannend vindt. Want ik hou misschien wel van thee, boeken en yogamatten terwijl mijn buurman zich liever in het zweet werkt in een luide fitnesszaal of zich graag schor roept naast een voetbalterrein.

Stap twee: zoek naar rustmomentjes in de loop van de dag, tipt psychologe Séverine Van De Voorde, van wie binnenkort het boek *Van Rush naar Rust* uitkomt. "Als 's ochtends mijn wekker gaat, doe ik tien minuten ademhalingsoefeningen in mijn bed. Ook als ik aanschuif aan de kassa van de supermarkt, adem ik vijf keer diep in en uit. Voor ik de volgende vergadering in ga, schud ik even mijn lichaam los. Ontspannen hoeft heus geen tijdrovende verplichting te zijn bovenop al je to-do's."

Ook Declercq is een groot pleitbezorger van micropauzes: zij doet bijvoorbeeld aan 'mindful tandenpoetsen', wat neerkomt op je aandacht zoveel mogelijk richten op het poetsen in plaats van ondertussen na te denken over welke groenten er nog in je koelkast liggen te verpieteren of de badkamer op te ruimen.

"Ik ga elke ochtend ook een paar minuten op mijn terras staan voor ik aan mijn dag begin. Na dit telefoontje ga ik even stretchen of een minuutje naar de wolken kijken. Het gaat om kleine, laagdrempelige momenten van

'We laten ons te veel opjagen door wat andere mensen doen. De kunst is om vrede te nemen met jezelf'

STEPHAN CLAES
PSYCHIATER EN STRESSONDERZOEKER

ontkoppeling. Je laat even het gaspedaal los zodat je stress minder kans heeft om chronisch op te stapelen. Op termijn zorgt dat voor meer balans dan dat haastig uurtje yoga.

Maar wie echt ontspannen door het leven wil huppelen, ontkomt niet aan een paar eenvoudige maar bijzonder lastige vragen: ken je je beperkingen? Kan je lichaam het tempo waarop je leeft wel aan? Zijn al die balletjes die je met veel moeite in de lucht probeert te houden werkelijk noodzakelijk of kun je er een paar op de grond laten liggen?

Want wat we vandaag beschouwen als de ondergrens voor het doorsneemiddenklassenbestaan - een interessante job, een gezin met bijhorend huishouden, een tof ingericht huis, een hobby of twee, een paar hechte vrienden en af en toe een leuke vakantie - staat immers

wel garant voor een to-dolijst waarvan het einde zoek is.

"Die focus op wat moet in plaats van wat ons plezier brengt, dragen we vaak mee vanuit onze kindertijd", merkt Van De Voorde. "Daardoor zijn we ons vaak niet eens bewust van wat we zelf belangrijk vinden of van wat haalbaar is in deze fase van ons leven."

De psychologe herinnert zich de tijd waarin ze voor vrienden etentjes organiseerde die haar nog voor het aperitief compleet uitputten. "Het gras moest gemaaid worden en de ramen gepoetst. En natuurlijk kookte ik zelf, liefst een vijfgangenmenu. Dat doe ik niet meer, de lat zo hoog leggen: ik wil gewoon een leuke avond, zonder te moeten bewijzen dat mijn huis proper is." Zo is het ook niet verplicht, benadrukt Van De Voorde, om elke week bij je ouders op bezoek te gaan, om meteen te antwoorden op die late mail van je baas of om altijd beschikbaar te zijn voor je vriendin. "Als iets je vooral energie kost, vraag je dan eens af of het eigenlijk wel belangrijk is?"

Want het zal anders nooit genoeg zijn, merkt professor Claes. Als een bevriend koppel een vakantiehuis koopt in Frankrijk of je beste vriend carrière maakt, willen wij dat immers ook. "In plaats van stil te staan bij wie wij zijn en wat bij ons past, laten we ons voortdurend opjagen door wat andere mensen - onze collega's, onze broers of zussen - hebben en doen. Ik heb in mijn carrière ook bepaalde functies aanvaard omdat ik daarmee een trede omhoog klom in de hiërarchie. Achteraf bekeken heeft mij dat vooral veel stress opgeleverd. Je moet beseffen dat er altijd mensen zijn die het beter doen dan jou. De kunst is dan toch om vrede te nemen met jezelf."

