

Het kleine stresshanteringsboekje

Een kleine gids voor het omgaan met stress benaderd vanuit het gedachtegoed van de drie principes.

Met dank aan en vrij naar: “Slowing down to the speed of life” van Richard Carlson en Joseph Bailey. 1979

Verantwoording

Dit boekje is tot stand gekomen dankzij “Slowing down to the speed of Life” van Richard Carlson en Joseph Bailey. Je vindt onderdelen uit dit boek vertaald in het Nederlands, aangevuld met mijn eigen ideeën. Het is dus zeer zeker niet geheel van mijn hand. Voor mensen die met stress worstelen vind ik het echter zo waardevol, dat me dit inspireerde. Verreweg de meeste inzichten komen uit hoofdstuk vier. Laat je inspireren!

Om te beginnen...

Zal ik je eens iets bijzonders vertellen? Stress bestaat niet!

Stress bestaat alleen maar doordat jij hem creëert. Als je hem niet creëert, heb je er ook geen last van. Maar... dat bestaat toch niet? Hele volksstammen hebben last van stress! Er zijn allerlei ziektebeelden aan verbonden, mensen worden ziek van stress! En waarom neem ik dan een standpunt in dat stress niet bestaat?

Nou..., het zit een beetje anders. We denken dat stress bestaat, omdat we een bepaald gevoel van onbehagen, van aanhoudende geestelijke druk, spanning (Van Dale) zo genoemd hebben. Omdat we geleerd hebben dat het zo heet. Maar dat is alles. Het is alleen jouw manier van denken die bepaalt dat je stress ervaart.

Dat leg ik in dit boekje uit. Met als resultaat dat je hopelijk een beetje anders tegen stress gaat aankijken. Je kunt er iets aan doen, waardoor je leven gewoon een stuk aangenamer wordt.

Er is nog iets anders. De meeste mensen die last hebben van stress, hebben last van chronische stress. Volgens Dr. Bill Pettit, PhD, een psychiater met een ervaring van tientallen jaren in de psychiatrische wereld, is chronische stress desastreus voor je mentale en fysieke gezondheid. Wanneer heb je chronische stress? Het menselijk systeem is volgens hem bedoeld om maximaal eens per 48 tot 72 uur maximaal 26 minuten stress te hebben.

Als je vaker (en langer) dan 26 minuten per 48-72 uur stress hebt, heb je chronische stress. Volgens deze definitie heb je al heel gauw chronische stress. Heel veel van de huidige gezondheidsklachten van mensen worden mede veroorzaakt door chronische stress. De ideeën die je uit dit boekje kunt halen, kunnen je helpen om je chronische stress te verminderen. Als dat niet genoeg voor je is, kan ik je helpen.

Er is één ding wat je hierbij steeds moet onthouden:

“Je denken en gevoel zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.”

Betekent dat dan dat je met dit inzicht nooit meer stress zult hebben? Nou, nee. Dat is ook niet de bedoeling. Stress heeft wel degelijk een functie. Stress maakt je alert. Je wordt gewaarschuwd voor een potentieel risicovolle situatie.

Het is echter mogelijk om je chronische stress aanzienlijk te verminderen, waardoor je mentale en fysieke gezondheid vooruit gaat.

Lees mee en laat je inspireren voor een stressarm leven!

Swier Miedema

Zeven 3P zienswijzen over stress

Inleiding

Volgens het gedachtegoed van de drie principes maak je stress minder belangrijk en kun je zo die stress veel beter hanteren. Wat het van je vraagt, is een andere manier van kijken. Naar de wereld, naar jezelf en naar stress.

De drie principes

De basis van dit denken wordt gevormd door het gedachtegoed van de drie principes. Sydney Banks verwoordde het gedachtegoed in de zeventiger jaren van de vorige eeuw.

De drie principes is niets anders dan een begrip van hoe het menselijk systeem écht werkt, en hoe jij daar nuttig en op een betrouwbare manier gebruik van kunt maken. Het werkt voor iederéén op dezelfde manier, altijd. Daarbij is het een verrassend eenvoudige manier om tegen jouw functioneren aan te kijken, terwijl het tegelijkertijd dwars ingaat tegen alles wat je geleerd hebt. Misschien is dat wel de reden waarom zo weinig mensen het kennen.

Over de drie de principes heb ik al eerder geschreven in mijn e-book 'Je welbevinden terugvinden'. Heeft dit je interesse? Je kunt dit e-book gratis downloaden op mijn website <https://www.swierscoaching.com>.

Dit boekje is een vervolg. Het is gebaseerd op het gedachtegoed van de drie principes en hoe je effectiever en efficiënter met stress kunt omgaan. De basis wordt gevormd door een aantal zienswijzen.

Benieuwd naar die zienswijzen? Dit zijn ze:

1. Weten dat innerlijke rust mogelijk is, zelfs als er veel stressfactoren zijn.
2. Het besef hebben om toe te geven dat "krijgen wat je wilt" niet het uiteindelijke antwoord is.
3. Leren om niet de confrontatie aan te gaan of te worstelen met problemen.
4. Begrijpen dat stress uit jouw denken komt en daar niet verstrikt in raken.
5. Leren om niet verzeild te raken in gedachentreintjes of gedachtenstormen.
6. De verleiding weerstaan om in details te verzanden.
7. Je tolerantie voor stress verlagen (!).

Weten dat innerlijke rust mogelijk is

Al onze ervaringen in het leven zijn onderhevig aan veranderingen. Onze ontwikkeling, onze succesmomenten, onze problemen en moeilijkheden zijn allemaal tijdelijk en voorbijgegaan. Hetzelfde is waar voor onze gedachten. Elke gedachte die we ooit hebben gehad is voorbij, en weg.

Er is echter één ervaring in ons leven die, hoewel we die lang niet altijd ervaren, wel altijd aanwezig is: onze innerlijke mentale gezondheid. Deze innerlijke mentale gezondheid bevindt zich onder deze veranderende gedachten en ervaringen. En hoewel we meesters zijn in het over elkaar heen leggen van angstige, negatieve en onzekere gedachten over onze mentale gezondheid, blijft die mentale gezondheid altijd in potentie aanwezig.

We ervaren allemaal stress tijdens ons leven. Onze ervaring van stress verschilt echter sterk, omdat het altijd afhankelijk is van ons denken in het moment. Iets dat voor de ene persoon uiterst stress verhogend werkt, is voor de ander een avontuur. Wat verschilt er dan? Alleen het denken van beide personen is verschillend. Een stressfactor is elke externe factor die door een persoon als stress verhogend wordt ervaren. Elke ervaring van stress wordt **altijd** veroorzaakt door de manier waarop wij over de ervaring denken. Daarom kun jij zelf stress beïnvloeden en zelfs voorkomen. Je kunt namelijk zelf kiezen aan welke gedachte jij aandacht geeft.

Hoop is een ontzagwekkende kracht. Als je er diepgaand van overtuigd bent dan het mogelijk is om mentale rust te ervaren, dan houdt hoop de deur open. Ondanks de ervaringen die je op dit moment opdoet, geeft hoop je de gelegenheid om te vertragen en om weer toegang te krijgen tot gezonde staat van geestelijke rust.

Je kunt altijd teruggaan naar die innerlijke rust. Onder je drukke denken, sluimert rust. Het vraagt wel een inspanning. Je moet stoppen met je negatieve niet-helpende gedachten te geloven. Dat is, zeker in het begin, nog niet eenvoudig. Maar als je je realiseert dat niet-helpende gedachten je alleen maar stress, een naar gevoel, tijdsverspilling en communicatieproblemen opleveren, is dat al gauw een aantrekkelijke optie.

Als je leert om die ervaring een paar keer te beleven en vertrouwen op te bouwen, kun je steeds gemakkelijker terug gaan naar jouw innerlijke rust. Op een gegeven moment kun je ook in de grootste stresssituatie rustig blijven, omdat je diep van binnen weet dat gestrest raken je niets oplevert.

Let op: deze benadering is precies het omgekeerde van wat je tot dusverre geleerd hebt. En omdat je die omgekeerde benadering “nog in je systeem” hebt zitten, zul je tijd nodig hebben om dit “te veranderen”.

Hoe kom je bij die innerlijke rust? Realiseer je dat je je denken nodig hebt om te functioneren. Ook heb je het nodig om kritisch te kijken naar gedachten die voorbijkomen. Geeft een gedachte je een naar gevoel en blijf je “er in hangen”? Bouwen zorgen zich op? Realiseer je dan dat deze gedachte of dit gevoel jou niets oplevert. Accepteer dat die gedachte er is en verder niets. Laat het los, laat de gedachte bewust gaan. De niet-helpende gedachte en het gevoel verdwijnen vanzelf. Als je dit een poosje doet, wordt je rustiger. Als dat eenmaal lukt, herhaal je dat. Het is niet moeilijker dan dat.

Van niet-helpende gedachten naar innerlijke rust. Maar hoe herken je die innerlijke rust?

Heb je wel eens 's-avonds naar je kinderen gekeken terwijl ze liggen te slapen? Of aan de oever van een meer of de zee gezeten terwijl je genoot van het uitzicht? Of was je weer even heel verliefd op je partner? Of ben je geraakt door een passage uit een film of boek? Kan je voelen wat dit bij je oproept?

Realiseer je dat je gevoel een kompas is over jouw denken. En hoewel je je helemaal niet bewust hoeft te zijn van je gedachten, je gevoel is er altijd. Gevoel is een feilloze thermometer en registreert waar je bent in je gedachten.

Voelt het niet ok en wil je niet onmiddellijk actie ondernemen? Realiseer je dat je een niet-helpende gedachte hebt, en doe verder niets. Er komt vanzelf een nieuwe gedachte. Beoordeel deze gewoon opnieuw. Je zult merken dat dit steeds sneller gaat, en steeds gemakkelijker.

Aanvaarden dat je niet altijd kunt “krijgen wat je wilt”

In dit kader is het belangrijk om verschil te maken tussen wat de meeste mensen als “gelukkig zijn” beschouwen en wat werkelijke blijvende tevredenheid is. De meeste mensen verbinden “gelukkig zijn” met “krijgen wat ze willen hebben”. Dit type geluk is oppervlakkig en tijdelijk. We “zijn gelukkig” als we krijgen wat we willen en ongelukkig als dat niet gebeurt. We besteden ons leven om wanhopig na te jagen wat we willen - en net zo nadrukkelijk om te vermijden wat we niet willen. Zo lijkt je leven meer op een jachtpartij of een pingpong spel.

Ergens beseffen we allemaal wel dat onze pogingen om controle te krijgen over dat wat in principe niet onder controle te krijgen is, ons nooit het gezochte geluk zal opleveren. En toch blijven we dat steeds weer proberen. We vullen onze geest met gedachten en ideeën die ons gelukkig zouden kunnen maken. We bedenken dat we écht gelukkig zouden zijn als onze partner ons anders zou behandelen. Dat we gelukkig zouden zijn als onze rekeningen werden betaald, of wanneer we meer geld zouden verdienen. We zouden zeker gelukkiger zijn als onze kinderen betere cijfers op school zouden halen, of als het onkruid in de tuin minder hard zou groeien, als we maar meer tijd hadden. De lijst lijkt eindeloos. Elke keer als een wens in vervulling gaat, vervangen we hem met een nieuwe. We geloven steeds maar weer, dat wanneer de volgende wens vervuld wordt, we de rust ervaren waar we zo naar verlangen. Ieder van ons heeft een lijst van wensen die vervuld moeten worden voor we onszelf toestaan om ons gelukkig te voelen.

Er bestaat een directe verbinding tussen ons wensenlijstje en onze stressgevoelens. Hoe meer we verlangen naar iets wat we niet kunnen hebben - of iets hebben dat we niet willen, hoe meer stress we hebben. Als je bijvoorbeeld twee keer zoveel inkomen wenst om je veilig te voelen, zul je steeds weer stress voelen op het moment dat je denkt dat je inkomen tekort komt. Hoe wanhopiger je extra inkomen wenst, hoe meer stress je ervaart. Of je voelt stress omdat je het gevoel hebt dat je niet genoeg tijd hebt om de dingen te doen die op je to-do-lijstje staan. “Als ik maar wat meer tijd had, zou ik zoveel minder stress hebben”. Hoe meer je denkt over hoe weinig tijd je hebt, hoe meer je overtuigd raakt van het feit dat stress onafscheidelijk verbonden is met je leven. En datzelfde geldt voor gedachten over liefde, genegenheid, een huis, de lijst is eindeloos.

Heel vaak houden we ons vast aan de hoop dat krijgen wat je wilt, je probleem zal oplossen en je gelukkig zal maken. Je hoopt bijvoorbeeld op salarisverhoging: als je die niet krijgt, voel je je ernstig teleurgesteld. Of je doet overwerk, in een poging om een achterstand in je werk weg te werken. Vervolgens realiseer je je dat het volkomen onmogelijk is om je achterstand in te halen: er is altijd meer werk dan er tijd is om dat werk te doen. Of je ontmoet iemand en je denkt: “Dit is de ware!”. Die persoon lijkt in eerste instantie ideaal, alles wat je je gewenst had. Als je merkt dat hij of zij ook volkomen menselijk is, levert dit je mogelijk een teleurstelling op.

Kortom: je stelt een voorwaarde in je hoofd die noodzakelijk is om gelukkig te zijn. Vervolgens gebruik je diezelfde voorwaarde als wapen tegen jezelf als je het niet bereikt, en ben je niet gelukkig.

Toch is je gevoel van tevredenheid maar van korte duur. Zelfs als je het doel bereikt, wat je wilde bereiken. Dezelfde manier van denken die je gebruikte om je eerste wens te realiseren herhaalt zichzelf maar al te snel. Als het je lukt om meer geld te verdienen, zul

je snel een manier vinden om het uit te geven. Dus heb je nog meer geld nodig. Of je voegt twee uur toe aan een al lange dag. Vervolgens ontdek je dat je ondanks de extra uren, je nog steeds achterloopt op je schema. Je vult namelijk de beschikbare extra tijd met nog meer dingen om te doen. Of je vreest dat de “de ware” die je ontmoet hebt, je toch in de steek laat. Als je je niet bewust bent van hoe jouw gedachten je kunnen bedriegen, zal jouw geest altijd een manier vinden om positieve gevoelens te bedekken met valse voorstellingen of voorspellingen.

Om minder stress te voelen in je leven, zul je je moeten realiseren dat “krijgen wat je wilt” niet steeds het ultieme antwoord is. Je vredig en rustig voelen is niet afhankelijk van het feit of je krijgt wat je wilt.

Via het gedachtegoed van de drie principes ontstaat een nieuwe realiteit. Jij -en alleen jij- bent verantwoordelijk voor wat je denkt. Sterker nog, jij hebt absolute vrijheid om te bepalen wat je denkt. Heb je een zorgelijke gedachte? Een niet-helpende gedachte? Laat hem gaan! Geef hem geen aandacht.

Alleen in noodsituaties waarbij je onmiddellijk in actie moet komen het zinvol om die gedachte te geloven. Als je moet nadenken of je er iets mee moet doen of niet, is negenennegentig van de honderd keer niets aan de hand! Doe dan dus ook niets met die gedachte!

Leren om niet de confrontatie aan te gaan

We kennen twee belangrijke manieren om met de stress in je leven om te gaan. De eerste manier wordt vaak geadviseerd door professionals. Je gaat de confrontatie aan met de stress die je ervaart. Dit doe je door de specifieke bron van de stress te uit te schakelen.

Als je bijvoorbeeld vindt dat je huwelijk niet zo vervullend is als je dat wenst, zou je kunnen nadenken over hoe je dat kunt verbeteren. Je zou in gesprek kunnen gaan met een relatiepsycholoog/coach. Je zou boeken kunnen lezen over lastige huwelijken. Of je kunt deelnemen aan een weekend workshop die moeilijke relaties als thema heeft. Je zou de relatie kunnen analyseren, om te proberen om problemen op te lossen. Je probeert een aanvaardbare oplossing te vinden.

Er kunnen zich gedachten voordoen als: “Als mijn partner beter zou luisteren, zou ik gelukkiger zijn”. Of “Hij is niet echt geïnteresseerd in wat voor mij belangrijk is”. Vervolgens zou je conclusies kunnen trekken als: “Ze heeft nooit echt van me gehouden” of “Misschien moeten we wel scheiden”. Het probleem van deze benadering is, is dat je in dat denken blijft hangen, en waardoor je steeds meer redenen gaat vinden om je beroerd te voelen.

Deze stress hanteringsaanpak zorgt ervoor dat de strategie het probleem groter maakt en het versterkt. Met elk nieuw boek wat we lezen en elke adviseur die we spreken wordt de overtuiging bevestigd dat we ons in een stressvolle situatie bevinden. Hoe meer we nadenken over het probleem, of proberen het te veranderen, hoe erger de situatie lijkt. De eenvoudige reden is dat we oorzaak van de stress buiten onszelf plaatsen.

Door ons denken houden we onszelf weg van het nu, “in het moment zijn” (daar waar we innerlijke rust kunnen ervaren). We houden onze interesse gericht op de toekomst. We hopen dat we het probleem dan hebben kunnen oplossen. Of we richten ons op het verleden. Door het verleden steeds terug te halen, haal je ook steeds de factoren terug die onze stress veroorzaakten en dus blijven veroorzaken.

Als je niet begrijpt dat je stress oorspronkelijk vanuit je denken komt, blijf je proberen om de bron te verwijderen of te veranderen. Je blijft proberen om er mee om te gaan. In beide gevallen voer je een eindeloze strijd met weinig kans op een duurzame overwinning. Als het je niet lukt om de omstandigheden te veranderen, dan kun je de omstandigheden gebruiken als excuus voor je stressvolle leven. Als je er op enige manier in slaagt om de omstandigheden te veranderen, bevestig je alleen maar dat het veranderen van de omstandigheden tot geluk leidt. Dus zullen de volgende keer wanneer iets je niet aanstaat, probeer je weer om de omstandigheden te veranderen. Je komt zo in een vicieuze cirkel terecht, die blijft bestaan!

Op het moment dat we stress zien als iets dat “van buiten onszelf komt”, ervaren we weer diezelfde stress. Dit is een realiteit. Elke keer als we stress als iets van buiten onszelf zien, bevestigen we dit opnieuw.

Hoe hanteren we dan onze stress dan wel? Dit is de tweede manier.

Elke effectieve manier om met stress om te gaan richt zich op de onderliggende oorzaak en niet op de details van onze problemen. Die oplossing moet ons terugbrengen naar een

gezonde psychologische functie, naar het huidige moment, in plaats van ons ervan weg te leiden.

Dus, in plaats van het de confrontatie aan te gaan met je stress, richt je je op de oorzaak van je stress. Er is maar één plaats waar je die oorzaak kunt vinden, dat is in je denken. En dan komt het er op neer om iedere niet-helpende gedachte **niet te geloven**.

Als je kunt accepteren dat je stress steeds weer vanuit je denken komt, dan heb je al veel gewonnen. Elke keer dat je je eigen niet-helpende gedachte gelooft, aandacht geeft, er door meegenomen wordt, je er verdriet van hebt of boos om wordt, heb je je stress verhoogd.

Je hebt een feilloze manier om vast te stellen of je stress verandert (en dus je denken), iedere keer weer. Je gevoel. Zodra je je bewust wordt van een verandering in je gevoel, verandert je stress niveau omgekeerd. Voel je je beter, dan gaat je stress niveau omlaag. Voel je je minder goed, gaat je stress omhoog. Moeilijker is het echt niet.

In de volgende tekst laat ik je zien hoe je stress steeds weer ontstaat uit je denken.

Begrijpen dat stress ontstaat in ons denken

Stress is niet zomaar iets wat ons overkomt, maar veel meer iets wat zich ontwikkelt in ons eigen denken. Het is een beslissing die je zelf neemt. Van binnen uit, besluit jij wat wel en wat niet stressvol is. De meeste gebeurtenissen zijn op zich niet stressvol, zij zijn wat **wij** van ze maken. Bungeejumping kan geweldig zijn voor de één en een reden van enorme stress voor een ander. Investeren in de aandelenmarkt kan verstandig zijn voor de één, en onverstandig voor een ander. Deelname aan de hulplijn voor suïcidale mensen is een nobele inzet voor de ene therapeut en kan reden zijn voor angstaanvallen bij een andere, gelijk getalenteerde professional.

Het feit dat jij je verliest in je denken is veel belangrijker voor de manier waarop jij je voelt dan de specifieke gebeurtenissen waardoor jij je geraakt voelt. Dit begrip van oorzaak en gevolg is altijd waar, maar geldt nog veel meer voor stress. De meesten van ons zijn expert in je “laten vangen” door je denken. Zeker als we denken dat iets stressvol is. Je kunt bijvoorbeeld denken dat je heel graag je huis smetteloos schoon hebt voor je gasten arriveren dit weekend. Als dat, om welke reden dan ook, niet helemaal lukt, denk je mogelijk over hoe ongelukkig je dat maakt. Onmiddellijk ontstaan gedachten als: “Mijn huis is nooit schoon!” of “Wat zullen ze wel niet van me denken?”. Als je je niet bewust bent wat er nu gebeurt, zullen die gedachten zich uitbreiden tot een gedachtentrein of zelfs een gedachtenstorm. Als je wél bewust bent van dit proces, en je even uit je gedachten stapt, zou je kunnen zien dat je gedachten de situatie vergroten tot extreme proporties. In plaats van de situatie te accepteren zoals hij is, worstel je met de wens dat het anders was.

Je hersenen vertellen je dat je gelukkig zou zijn als je huis schoon was. “Maar mijn huis is een zootje” zou je zeggen, en misschien heb je wel gelijk. Als je echter kalm blijft, en in het hier en nu, zou je weten wat je moest doen. Je kunt er gewoon voor kiezen om je niet gek te laten maken en gewoon rustig, stuk voor stuk, de dingen te doen die nodig zijn om het huis weer acceptabel schoon te krijgen. Als je dat doet, lijkt het misschien alsof er niet genoeg gebeurt. Als je echter beter kijkt, zul je zien dat er precies zoveel gebeurt als nodig is. Je kunt besluiten om je huis schoon te maken, of je kunt het laten. Als je echter gewoon bij jezelf blijft, zul je merken dat je huis acceptabel is. Dat is altijd beter dan paniekerig rondrennen terwijl je probeert te besluiten wat je nu moet doen, en er niets uit je handen komt. In plaats van je overweldigd en gefrustreerd te voelen, zul je gewoon omgaan met de situatie op een passende manier. Je doet gewoon wat er voor je ligt en gaat door met ademen.

Inmiddels hebben we wel gezien dat het niet uitmaakt waar je in verstrikt raakt. Vanuit het perspectief van stress is verstrikt raken het probleem. De meeste mensen geloven echter dat details de oorzaak zijn. In alle duidelijkheid, het maakt voor stress niet uit of je middenin een hectisch schema, een faillissement, een scheiding of iets simpeler als een discussie met de buurman zit. Steeds weer wanneer je je geest richt op iets wat je niet wilt of waarvan je overtuigd bent dat het anders zou moeten zijn, zul je de stressvolle verbinding ervaren tussen de manier waarop je denkt en hoe je je voelt. Je denken en gevoel zijn onlosmakelijk aan elkaar verbonden.

Op allerlei manieren veranderen we onszelf verschillende keren per dag in mensen met stress. Elke keer als we verstrikt raken in ons denken, leggen we de fundamenten voor een stressvolle ervaring. Hoe meer verstrikt we raken, hoe stressvoller we ons voelen.

Als je eenmaal de dynamiek begrijpt die ten grondslag ligt aan je stress ben je onderweg naar een kalmer, rustiger leven. Stress bestaat alleen maar in je hoofd. Je stressvolle gedachten zijn niet meer (of minder) waar dan je niet-stressvolle gedachten. Het zijn gewoon gedachten. Stress is in feite jouw waarneming van de situatie, het is niet de situatie zelf. Dat kan ook niet anders, want zo werkt het menselijk systeem. Als je zo stress (her)definieert -als iets wat je kunt controleren- dan kun je een positief gevoel in stand houden. Dit lukt je zelfs als de omstandigheden minder gunstig zijn.

Zullen we eens oefenen?

Stel je voor dat je een stressvol schema hebt. Je zult in korte tijd een groot aantal dingen moeten doen -je klaarmaken voor werk, de kinderen naar school helpen, je huis schoonmaken, de rekeningen betalen, de huisbaas bellen voor een reparatie, naar je werk gaan, werken, naar huis rijden, de kinderen naar voetbaltraining brengen, eten koken, een vriend helpen, de kinderen naar bed, en telefoontjes beantwoorden, enzovoorts, enzovoorts... Voldoende stress verhogend?

Stel je nu eens voor dat je het anders aanpakt: In plaats van overweldigd te zijn door de enorme lijst, stel je eens voor dat je deze dingen doet zonder je zorgen te maken over wat je nog allemaal moet doen. Je doet ze één voor één. Stel je voor dat je je klaarmaakt voor je werk zonder te denken wat er op de lijst staat. Vervolgens help je de kinderen naar school zonder te denken over hoe vaak je dit nog moet doen. Stap voor stap ga je de lijst af. Je doet één ding tegelijk.

Als je jouw schema op deze manier benadert, ontdek je meer plezier in de gewone dagelijkse dingen, dan je ooit gedacht had. Je zult daarnaast ontdekken dat je op deze manier veel minder overweldigd wordt door je volle schema. En voel je je achteraf vervuld en tevreden over jezelf.

Leren om niet verzeild te geraken in gedachtentreintjes of gedachtenstormen

Een enkele, voorbijgaande gedachte zal zelden leiden tot een verlaging van je welbevinden. Het veroorzaakt ook geen stress. Wel kunnen die onschuldige individuele gedachten zich gemakkelijk vermenigvuldigen tot een gedachtentreintje of een gedachtenstorm.

Ons denken doet wat water en zon doen voor onze tuinen: Alles wat we aandacht geven groeit. Blijf je hangen bij een gedachte, dan groeit dit in je bewustwording. En als je dat doet, zullen je ontevreden gevoelens ineens heel echt lijken. Zo werkt het systeem: zodra je ergens je aandacht op richt, wordt het j ouw realiteit. Zo kan je een iets kleins opblazen tot een enorme bron van stress. En dat ontstaat uitsluitend door erover na te denken. Dingen buiten proportie denken kan een behoorlijk destructief zijn.

Het begint allemaal met een gedachte. “Henk had dat niet tegen me moeten zeggen.” Nu je je bewust bent van die gedachte, kun je kiezen uit twee mogelijkheden. Je kunt hem laten gaan, of je kunt hem laten groeien. Als je besluit hem te laten gaan, ben je er klaar mee en kun je overgaan naar een volgende gedachte. Op dit moment kun je nog kalm besluiten of de opmerking van Henk relevant is en je er op terug moet komen, of dat je die opmerking maar beter kunt negeren. Alleen al door te herkennen dat het maar een gedachte is, behoud je de controle over de situatie. Zo blijf je helder denken en neem je betere beslissingen.

Als je je w el afstelt op die gedachte, groeit hij en voel je haar stressvolle effecten. “Henk had dat niet moeten zeggen... Op zo’n neerbuigende toon... Hij probeert me onderuit te halen!” Hier is het nog een gedachtentreintje, wat maakt dat je je onherroepelijk naar gaat voelen. Je begint met oproepen van Henks’ nare eigenschappen en herinnert je de keren dat hij je dit vaker flikte. En zo gaat het door. En als je eenmaal in zo’n gedachtentrein zit, is het behoorlijk lastig om te stoppen.

Nu je in een volledige gedachtentrein zit, voel je je boos en gestrest. In plaats van in het moment leven, werpen je gedachten je terug naar herinneringen van alle momenten dat Henk minder aardig was. Mogelijk ontdek je een patroon. Maar ook denk je vooruit naar alle mogelijke toekomstige overtredingen van Henk. Hoe simpel - en belachelijk- dit ook lijkt, zolang je niet bewust bent de werking van dit systeem, gebeurt het steeds opnieuw.

Soms kan het al of niet omhoog of omlaag doen van een wc-bril een huwelijk verpesten. In werkelijkheid heeft het niets te maken met die wc-bril. De gedachte: “Ik vraag me af waarom mijn partner maar niet kan onthouden om zoiets simpels te doen” leidt tot een serie van gedachten zoals: “Hij doet altijd dingen om me te irriteren.” Of: “Ik begrijp werkelijk niet waarom ik daar genoeg mee moet nemen!” Volgens mij doet hij dat met opzet!” We pompen onszelf op, we versnellen ons denken en verliezen onze helderheid van geest en een normale perspectief op het leven.

Het akelige is, dat het hier niet hoeft te stoppen. Als je je maar genoeg druk maakt over een negatieve situatie, en je gedachten de vrije loop laat, kun je in een gedachtenstorm terecht komen. Dat kan het begin zijn van psychische klachten. Dat ontstaat omdat je op dat moment niet begrijpt hoe het systeem écht werkt. Dat kan veel spijt of verdriet achteraf veroorzaken.

Nóg iets wat van belang is: die gedachtentrein of -storm bestaat alleen in jÓuw gedachten! En hoewel je er in vast voelt zitten (je kÚnt immers niet anders?), kun je besluiten om er onmiddellijk uit te stappen. Je hoeft dan niet eens bang te zijn dat je jezelf daar pijn mee doet! We weten allemaal dat het meestal erg onverstandig is om uit een rijdende trein te stappen. Maar deze is niet fysiek, en kan je dus geen pijn doen!

Wat daar nog bij komt, is dat we veel van onze denkprocessen automatiseren. Bedenk maar eens hoe je koffie drinkt. Denk je na over hoe je het kopje oppakt, naar je mond brengt, ervan drinkt, de koffie doorslikt en van je koffie geniet.

We hebben dus activiteiten vergaand geautomatiseerd. En daar is niks mis mee.

Het wordt echter wel een probleem als jij onhebbelijk gedrag koppelt aan automatisering. Als iemand iets onaardigs tegen je zegt, hoe reageer je dan? Denk je dan na? Of volgt er vrijwel direct een ondoordachte geautomatiseerde reactie? Zoals een verbale of (nog erger) een fysieke uithaal? Toch komt zo'n geautomatiseerde reactie vaker voor dan je denkt. Kijk maar eens om je heen.

De crux zit hem dus in een klein beetje meer bewust zijn van wat je denkt. De winst die je daarmee boekt is enorm! Om te beginnen boek je winst in je verhouding tot die ander, maar het levert je nog iets belangrijkers op: minder stress!

Ik zeg heel vaak tegen mijn cliënten:

“99% van je niet-helpende gedachten zijn niet waar! Op de resterende 1% neem je onmiddellijk actie (crisissituatie), dus daar hoef je niet over na te denken.”
(Dit is niet statistisch onderbouwd, het gaat om het idee.)

Het classificeren van gedachten met kleuren in de vorm van een stoplicht kan hierbij helpen:

- Rood. Ik heb een niet-helpende gedachte, het voelt niet goed. Laat gaan, geen aandacht aan besteden!
- Oranje. Ik heb een neutrale gedachte, voelt zozo. Nu even opletten, kan nog alle kanten op!
- Groen. Ik heb een positieve gedachte, voelt lekker. Ga je gang, en geniet!

Zo kun je je gevoel gebruiken als kompas bij je gedachten en kan de metafoor van het stoplicht je helpen te kiezen. Je zult merken dat je na een poosje dat hele classificeren niet meer nodig hebt, maar om te beginnen kan het je helpen.

Wat te doen als je alleen maar nare, verdrietige gedachten hebt? Doe er dan niks mee! Zit het uit. Er komt écht, écht, écht, altijd een nieuwe gedachte. Als die maar een klein beetje minder naar of verdrietig is, voel je je gelijk een klein beetje beter. En zo krabbel je weer op. Volgens wetenschappelijk onderzoek hebben wij 40.000 tot 80.000 gedachten per dag, zowel bewust als onbewust. Dus er komt er altijd wel weer een gedachte voorbij die wat vrolijker of minder naar is.

De verleiding weerstaan om in de details te verzanden.

De details van onze gedachten voeden onze aandacht en verbinden zich vaak met je stressgevoel. Als je je terneergeslagen voelt en je denkt: “Ik vind mijn buurman niet aardig.”, kun je die gedachte laten gaan. Je hoeft er niets mee doen tot je je beter voelt. Je kunt die gedachte ook laten groeien door details toe te voegen. Je kunt nadenken waarom je je buurman niet aardig vindt. Je kunt je afvragen wat je dwars zit of hoeveel je beter af zou zijn met een leukere buurman. In dit laatste geval hebben de details een sneeuwbal effect, waarbij je stress vermeerderd. Hoe specifieker je in gedachten die ervaring beschrijft, hoe erger je stress zult voelen. Hoe meer je de situatie analyseert en overdenkt, hoe beroerder je je gaat voelen.

Probeer je bewust te zijn van die gedachten. Zodra je dit doet, merk je dat je weer normaal kunt denken. Zachtjes verdwijnen al je zorgen over de buurman. Laat die gedachten gewoon gaan. Als het nodig is, kun je ze altijd later weer oproepen.

Nadenken over waarom we ons gestrest voelen - de precieze en exacte manier waarop iets ons dwarszit - verlaagt ons gevoel van welbehagen. Het lijkt alsof onze problemen nog veel groter zijn. Deze innerlijke dynamiek kan ons van lichte stress, in een grote crisis doen belanden.

Een voorbeeld:

Je doet boodschappen en een boos persoon schreeuwt naar je. Deze persoon vindt dat je auto in de weg staat, en dat je hem moet verplaatsen. Later die dag, aan de borrel, vertel je je partner over het incident. Je beschrijft het helemaal in alle details: de klank van de stem van de persoon, zijn gezichtsuitdrukking, hoe boos je werd, enzovoorts. Hoe specifieker je verhaal wordt, hoe meer je die gevoelens opnieuw ervaart die je toen op de parkeerplaats had. Alleen zijn ze nu ineens stuk erger. Als je partner dan ook nog anders reageert als dat jij zou willen, ontstaat makkelijk een woordenwisseling. Daar zit je dan met je partner, de sfeer is weg door een verhaal over een incident dat allang voorbij is.

In werkelijkheid bestaat het probleem alleen maar in jouw gedachten. Het is echter moeilijk om te stoppen, want je bent verstrikt geraakt in de details. Nu lijkt het van belang om over dit incident te blijven nadenken en er over te praten met je partner. Maar is dat ook zo?

Het bizarre is, dat de persoon die je aansprak tijdens het incident niets te maken heeft met de manier waarop jij je nu voelt. Natuurlijk, het was volstrekt onaardig zoals de persoon zich gedroeg. Het hele incident duurde echter niet langer dan 2 seconden. Nu is het uren later, en is het alleen jouw denken dat het incident nog levend houdt. Terwijl je net zo goed van je borrel zou kunnen genieten samen met je partner.

Als je achteraf zo bezig bent met wat je heeft geërgerd, maak je jezelf een slachtoffer van je eigen gedachten. Dat houdt je zelf in stand!

Je kunt dit ook afstandelijker benaderen. Je bent je bewust van je boze, verdrietige, teleurgestelde, geïrriteerde gedachte. Je denkt: “Ah, daar heb je er weer eentje!”, en je doet er vervolgens **niets** mee. Je blijft dus kalm, en herinnert je dat **jij** degene bent die denkt. Je herinnert je dat gedachten helemaal geen macht hebben om je pijn te doen, behalve als je ze serieus neemt. Gedachten hebben in zichzelf geen macht. Wat jij van ze

maakt, hoe jij je laat beïnvloeden door jouw gedachten is afhankelijk van je niveau van bewustzijn. Hoe hoger je niveau van bewustzijn, hoe minder invloed je gedachten op je hebben.

En dat mag je helemaal zelf beslissen.

Begrijp je hoe anders je leven zou zijn? Als je je gedachten eenvoudigweg opmerkt en ze laat gaan? Je gevoel van urgentie verdwijnt en je wordt rustiger. Je gedachten zijn alleen maar gedachten. Ze kunnen je geen pijn doen, beangstigen, of overweldigen zonder jouw toestemming.

Je tolerantie voor stress verlagen (!)

De ultieme oplossing voor het hanteren van stress is je tolerantie voor stress te verlagen. Daarmee bedoelen we dat je stress herkent vóór het een groot probleem wordt.

Zodra je herkent dat je met denken bezig bent, kun je meer het reflectief benaderen. Je kunt je gedachten beschouwen. Dat levert onmiddellijk meer helderheid op.

Dit is natuurlijk precies het omgekeerde van wat je over stress hebt geleerd. Veel mensen denken nog steeds dat het verhogen van tolerantie voor stress een teken is van kracht.

Het bizarre is echter dat ons huidige niveau van interne stress altijd gelijk is aan het niveau van stress dat je kunt hanteren. Dat betekent dat wanneer je veel stress aan kunt, je ook altijd veel stress zult voelen. Ik denk dat je dat niet moet willen.

In feite is stress een signaal dat je in een ongezond denkproces zit of dat er een risico bestaat dat je daarin terecht zult komen. Als je een kruiswoordpuzzel probeert op te lossen waarvan je niet alle informatie hebt, zul je altijd gefrustreerd raken als je het blijft overdenken. Dit is een voorbeeld van analytisch denken, dat op dat moment niet passend is.

Gebruik stress dus als een signaal. Realiseer je dat je in een ongezond denkproces zit en stop ermee. Parkeer het. Als je niet over de juiste informatie voor de puzzel beschikt, moet je wat anders verzinnen. Stop je probleem in je mentale pruttelpot, bedenk wat je er ongeveer uit wil hebben en laat het met rust. Na enige tijd popt het antwoord vanzelf op. Veel professionals hebben dit handige mechanisme al jaren geleden ontdekt, en gebruiken het ook actief.

Zie stress als een waarschuwend rood lampje in je auto. Als je er niks aan doet en doorrijdt, beschadig je je auto.

Je kunt je tolerantieniveau van stress ook beoordelen in een schaal. Stel je voor dat het hoogste niveau een 10 is, waar je geen aandacht besteed aan stress tot de stress fataal wordt. Uiteindelijk word je gewaarschuwd door een hartaanval, een hersenbloeding of een ander medisch probleem, omdat je te weinig aandacht hebt besteed aan je stressgevoelens.

Iemand op een stresstolerantie niveau 7 zal zich iets eerder realiseren dat hij stress heeft. In ieder geval vóór een eventuele hartaanval, maar nog steeds met een flinke hoeveelheid stress. Het zou zomaar kunnen zijn dat hij zich pas overweldigd door het leven voelt door een levensgebeurtenis, zoals een verlies of een scheiding.

Hoe lager je cijfer op de schaal van tien, hoe eerder je stresssignalen registreert. Iemand op niveau 3 zou kunnen ontdekken dat hij een conflict krijgt met zijn vrouw of met iemand op het werk. Iemand op niveau 2 zou kunnen merken dat ze van streek raakt door iets wat iemand eerder op de dag tegen haar heeft gezegd.

Tot slot

Of je een stoplicht gebruikt om je gedachten te classificeren, of een schaal om je tolerantieniveau te bepalen, is niet belangrijk. Gebruik wat bij je past. Het ultieme doel is dat je je bewust wordt van je denken. Bewustwording dus en dat zo vroeg mogelijk, voordat je stress je uit de bocht laat vliegen. Dat zal de verandering bewerkstelligen die je wilt.

De truc is steeds weer om je bewust te zijn van je denken, en je gedachtentreintjes te herkennen. Als je dat doet kom je eenvoudig -en automatisch- in een veel gezondere, kalmere manier van denken terecht. Daar hoeft je niets voor te doen.

Je hoeft alleen iets te begrijpen, en je bent klaar voor de rest van je leven.

Is dat niet prachtig?

Swier Miedema

Soms is het wat lastig om dit advies op eigen houtje te volgen. Dan is het fijn om een dergelijk veranderproces met wat ondersteuning door te gaan. Daar kan ik bij helpen.

Wil je hier meer over weten en hoe je dit ook voor jou werkend kan krijgen? Ik coach en train mensen op basis van dit gedachtegoed. Neem contact op!

<https://www.swierscoaching.com>

swier@swierscoaching.com

tel.: +31 6 125 25 642