



Welkom bij deze 5-daagse kans om je stress te verminderen. Ik ga je het een en ander vertellen over hoe stress ontstaat, wat stress is en wat je er zelf aan kunt doen om stress te verminderen.

De oorzaak van stress

Hoe komt dat, de één heeft nooit stress en de ander heeft altijd stress? En het ene moment heb je heel veel stress en een ander moment heb je helemaal geen stress. Waar zit dat in?

De oorzaak van stress is eigenlijk altijd jouw perceptie, dus de oorzaak van stress ben je zelf. Dat klinkt niet zo leuk, maar het is voor iedereen hetzelfde en het is ook in ieder geval hetzelfde.

In de loop van ons leven hebben we een heel archief opgebouwd, onzichtbaar en onbewust, vol ervaringen, herinneringen, emoties, geuren, plaatjes, gevoelens, etc.

Bij voorbeeld: Je hebt iets meegemaakt ooit in je leven en dat was geweldig. Je bent het misschien al lang vergeten, maar ergens is het opgeslagen. Het was goed, het was een fijne herinnering en als er nu een geur voorbij komt of een plaatje of een muziekje, dat jou hieraan herinnert, kun je datzelfde gevoel weer krijgen. Dat goede gevoel en je wordt blij. Dat gebeurt de hele dag en het is voor een groot deel onbewust. Dat gebeurt ook met dingen die niet fijn waren, slechte herinneringen en dan kan een geur, een blik, geluid, een soort weer dat het is datzelfde gevoel terugbrengen. En je wordt er ongemakkelijk van of onrustig. Je lichaam reageert altijd.

STRESS IS HET ANTWOORD VAN JE LICHAAM OP JOUW PERCEPTIE

Met andere woorden: je ervaart iets, in je hoofd (je denken) gebeurt iets en je lichaam reageert daarop. Simpel voorbeeld: er zit een aantal mensen ergens in een kamer en er komt een spin binnen, er loopt een spin over de muur. De één gaat gillen, doodsbang, hysterisch, wil weg, wil niet meer eten en die spin moet eerst weg. Iemand anders zegt: "Hoezo spin? Dit is een heel klein spinnetje. Ik heb veel grotere spinnen gezien toen ik in Afrika was." Iemand anders ziet die spin lopen, maar reageert überhaupt niet. Of zegt: "Spinnen zijn best nuttige beesten. Ga zitten en eet lekker door." Totaal verschillende reacties. Die spin is dezelfde

1e dag - Challenge Stress Verminderen

spin, de omgeving is dezelfde omgeving, maar de één reageert er anders op dan de ander. Waar heeft dat nu mee te maken? Dat heeft alles te maken met ons eigen archief. In de loop van ons leven bouwen we een soort onzichtbaar archief op vol herinneringen, vol ervaringen, waarbij een emoties zit, waarbij een gevoel zit en waarbij een oordeel zit. Wij vinden er iets van en iemand heeft misschien een hele nare ervaring met een spin of heeft een eng verhaal over spinnen gehoord of heeft spinnen altijd al vies gevonden om de één of andere reden en de ander heeft dat niet. Die heeft altijd in het gras gelegen en heeft nooit een nare associatie met spinnen ontwikkeld.



Een ander voorbeeld is de betekenis die wij aan woorden geven. Iemand kan *slet* naar je roepen of *stomme trut* of *je bent agressief* of *je bent arrogant* of *je bent een einzelgänger* of *je bent een baasspeler* of *je bent sloom* of *te klein* of *te groot* of *te blond* of *te zwart*. En de één trekt zich daar iets van aan en een ander trekt zich daar helemaal niets van aan. En dat heeft vaak te maken met de verbindingen die je hebt met die woorden. Als je vader of je broer of je ex-vriendje jou een slet heeft genoemd dan kan het een enorme emotionele lading hebben,

waardoor je helemaal wild wordt als iemand dat zegt. Terwijl, als je daar nooit voor bent uitgescholden of je weet zelf dat je geen slet bent of je bent het wel en het kan je niks schelen, dan kan de hele wereld *slet* tegen je zeggen en dan maakt het je niks uit. Of *hoer* of *stom wijf*. Of als je het gevoel hebt dat je eigenlijk een beetje de baas wil spelen en iemand zegt dat je de baas speelt kun je daar helemaal allergisch van worden. En als je weet dat je helemaal geen baasspeler bent, maar doorhebt dat degene die jou een baasspeler noemt het misschien over zichzelf heeft, zit je er ook niet mee.

De betekenis die wij soms aan woorden geven of de emotie die we erin voelen of erdoor ervaren heeft alles te maken met onze perceptie. En voor onze eigen perceptie vinden we altijd bewijzen, want die zitten namelijk in ons eigen systeem en daarom gebeurt het vaak dat we elkaar niet begrijpen. Dat we denken: een spinnetje, dat kan toch geen punt zijn? Of de ander zegt: Hoe kan het nou dat je daar niet bang voor bent of dat je dat niet heel vies vindt? Er zijn voorbeelden genoeg, hoe mensen leven met hun huisdieren. De één zegt: "Natuurlijk slaapt de kat bij mij in bed." En de andere zegt: "Maar dat is vies, want dat beest heeft vlooiën." Het heeft alles te maken met onze eigen perceptie en onze eigen oordelen. Die kat verandert niet, die vlooiën zijn ook niet anders, maar wat vind je ervan? Wat vinden wij van iets? Dat bepaalt waar wij ons druk om maken.

JE LICHAAM KENT GEEN VERSCHIL TUSSEN OF HET IN HET ECHT GEBEURT OF DAT JE HET ALLEEN MAAR DENKT.

Dus als je je zorgen maakt over iets wat kan gebeuren of je denkt terug aan iets wat in het verleden gebeurd is, dat naar was, dat pijnlijk was. Of je moet morgen iets doen wat spannend is; je hebt een sollicitatiegesprek en je bent je dat aan het voorbereiden, of je moet een deal sluiten of je hebt de klanten die niet betalen, of andere zorgen om geld of om je kinderen of om je huis of dat je iets kwijt zal raken. Of je bent bezig met iets wat je eigenlijk had moeten doen of moeten zeggen, gisteren of vorige week in een situatie die al voorbij is. Of je bent nog steeds aan het argumenteren en aan het herhalen of je blijft je iets herinneren wat je maar niet kan vergeten en waar jij je niet beter van gaat voelen. En je blijft er maar aan terugdenken en je kan het niet loslaten. Al dat soort situaties geven in je lichaam een reactie, dus elk van deze situaties zorgt ervoor dat je lichaam in een vecht-, vlucht- of bevries-stand gaat, want je lichaam weet niet het verschil tussen of het in het echt gebeurt of dat je het alleen maar zit te denken.

Stress is nuttig op het moment dat het nodig is

Wat is er nou zo erg aan stress? Eigenlijk niets, want stress is nodig en stress is nuttig op het moment dat het nodig is, dus als ik op straat loop en er komt een auto veel te hard aan rijden, is het goed dat ik zie wat er gebeurt en dat ik reageer. Dat al die stress in mijn lichaam het werk gaat doen wat het moet doen. En dat gaat automatisch en dat heb je vast ook wel ervaren; in noodsituaties weet je precies wat je moet doen, dus dat is instinct en het is goed dat het er is en het is ook heel nuttig dat er is. En voor tien minuten, een kwartiertje werkt het perfect. In de natuur is het zo: een hertje staat te grazen en merkt dat er een wolf aan komt. Wat doet het hertje? Het stopt met grazen en het gaat rennen tot de wolf uit het zicht is en dan gaat het hertje meteen weer verder grazen. En dat is het grote verschil tussen dieren en

1e dag - Challenge Stress Verminderen

mensen; wij zijn in staat om nog heel lang daarover door ik te denken. Zo'n hert gaat nooit meer denken: God, hoe lang heb ik nou gerend en had ik niet beter die weg kunnen nemen of die? (*Dat weet ik niet, want ik heb nog nooit een hertje hierover gesproken.*)

Maar zo'n hertje, het eerste wat hij doet, hij had honger toen hij aangevallen werd en nu heeft hij nog steeds honger, dus hij gaat gewoon verder met grazen. Mensen zijn in staat tot iets anders; ze hebben iets gedaan en dan kunnen ze nog dagen bezig zijn met *Als ik nou dit of dat had gezegd...* of bedenken wat je eigenlijk had moeten doen of bedenken wat er nog kan gaan gebeuren morgen of straks en al denkend en zittend op de bank of liggend in je bed of zittend achter het stuur kun je die hele situatie voor je zien en je lichaam weet niet of het echt is of niet, dus die gaat al die stressreacties doen.

Om een voorbeeld te noemen: in geval van stress gaat je hartslag omhoog, je hart gaat automatisch sneller kloppen, de bloedsomloop wordt daardoor versneld en bloed wordt weggepompt uit de organen en wordt vooral in de ledematen actief, zodat je hard kunt wegrennen. Alle genezing in je lichaam wordt stilgezet, want dat is niet acuut en dus nu even niet nodig. De prefrontale cortex in de hersenen, hier gebeurt vooral het cognitieve denken, maar dat is in panieksituaties niet het allerbelangrijkste, dus het wordt even stopgezet, dat hele proces daar staat even op nul of op laag, want alle aandacht is naar overleven.



De stresshormonen zoals adrenaline en cortisol versnellen de bloedstroom en hebben verschillende effecten op de cellen in het lichaam. Gewoonlijk worden gedurende de hele dag en nacht nieuwe cellen aangebouwd. Dat proces stopt ook even. Alle energie is ergens anders nodig, is nodig voor overleven. Dus ook die cellen stoppen hun normale functioneren en nemen even geen voeding op. De hele spijsvertering wordt ook stilgezet, is ook even niet het allerbelangrijkste. Het is natuurlijk fantastisch dat het zo werkt en prima als dat een

1e dag - Challenge Stress Verminderen

kwartiertje duurt of een half uur of een uur of twee uur. In een noodsituatie is dat prima, maar als je dit hele dagen doet als je achter je computer je de hele tijd urenlang zorgen zit te maken of je gaat naar een enge film kijken. Of gaming op een computer en je bent helemaal in actie, want je wat je ziet, je moet rennen, je moet schieten, weet ik wat je allemaal moet doen in zo'n spelletje, maar je doet niks ondertussen, je zit op de bank, maar je lichaam staat wel in de stand dat je actie moet ondernemen en je lichaam staat op zo'n moment ook in de stand dat een aantal functies uit is. Je kunt je voorstellen als je dat dagen achter elkaar doet of vaker dan nodig, dat dit vrij ongezond is.

Zoals gezegd; we hebben dus allemaal een heel register, een heel archief vol met oordelen en dat bepaalt of we ergens last van hebben. Je hebt zelf misschien wel ervaren en ontdekt dat je de rest van de wereld niet kunt veranderen; je kunt je partner niet veranderen, je kunt je ouders niet veranderen, je kunt je kinderen niet veranderen, die kun je een beetje opvoeden misschien. Je kunt wel veranderen wat jij vindt van iets en als er dus een emotionele lading bij iets zit kun je dat veranderen.

En dat is een methode die niet eens zo heel ingewikkeld is, het is een mix eigenlijk van verschillende methodes en daar ga ik morgen iets meer over vertellen, waardoor je door jezelf te ontspannen, contact maakt met dat onbewuste archief, met dat register, met daar waar die emotie zit en dan kun je daar verandering in aanbrengen.

Je kunt vandaag ook nog het [bijbehorende artikel](#) lezen wat op deze pagina gelinkt staat en morgen vertel ik verder.

Hartelijke groet,

Jeannette 