

## 4.05 Stress

We leven, en dat betekent dat alles alsmat verandert, dat geeft een bepaalde druk, het vraagt keuze en aanpassing. Dat is allemaal 'stress'. Ook in meditatiebemerken we dat we voortdurend in een zee van verandering zijn ondergedompeld. Ons lichaam beschikt over veerkracht om daarmee om te gaan en ons aan te passen. Schokkende veranderingen geven meer stress, meer kans op ziekte, maar ook meer kans op een positieve doorbraak. Maar ook grote positieve veranderingen zijn behoorlijk stressvol.

Stress is een natuurlijk onderdeel van het leven en kan niet worden vermeden. Er zijn gebeurtenissen, waar niemand tegen kan en er zijn stressachtige gebeurtenissen waar praktisch iedereen makkelijk mee om kan gaan. En er is een heel groot middengebied. Of je daar veel stress van ondervindt, wordt voornamelijk bepaald door hoe je er naar kijkt en hoe je ermee omgaat. Het gevoel dat je daarbij een zekere controle en een keuze hebt, maakt bij mens en dier heel erg veel uit. Stressbestendige mensen weten zich beter te redden, omdat zij het gevoel hebben dat ze invloed kunnen uitoefenen op hun situatie en dat ook actief proberen. Iets is pas echt stressvol als het als een bedreiging gezien wordt en voelt.

Je kunt stressbestendiger worden door in rustiger tijden hulpbronnen te ontwikkelen. Familieleden en vrienden die je kunnen en willen steunen, groepen waarom je geeft, dat zijn externe hulpbronnen. Daarnaast kun je leren beter met tegenslag en spanning om te gaan, bijvoorbeeld door meer mindfulness.

Automatische reacties die uit onoplettendheid voortkomen, verergeren stress meestal sterk. Wanneer je je bedreigd voelt, of het nu een bedreiging voor je lichaam is of voor je zelfgevoel, zul je doorgaans op een bepaalde manier reageren. Er komt meestal een soort automatische alertheid, een alarmreflex of paniecreactie, een aanzet voor een vecht-of-vluchtreactie. We hebben bij emotionele en sociale stress veel meer keuzes dan dieren, maar toch komen we vaak in dezelfde patronen vast te zitten: onderwerpen, vluchten of vechten. Bij ons is zelden sprake van een levensbedreigende situatie; de meeste stress bij ons komt voort uit bedreigingen van onze sociale status, ons ego, onze opvattingen, of uit het idee dat het niet gaat zoals we het graag willen hebben. En de gespannen reactie daarop kan blijvend worden, zodat je de hele tijd gespannen en bezorgd bent, met een chronische spierspanning.

Het is zo belangrijk dat we ons bewust worden van deze reactie, en zien hoe gemakkelijk die in gang wordt gezet. Bewustzijn, daar draait het om als je wilt leren je uit je stressreacties te bevrijden, zodat je niet toegeeft aan je eerste impuls om weg te lopen als je je bedreigd voelt, de zaak te ontwijken, danwel te bevechten.

Wanneer we ons onder grote stress niet in staat voelen om te vechten of weg te lopen, omdat dit sociaal niet kan of omdat het toch niets oplost, gaan we deze gevoelens vaak automatisch onderdrukken. Van buiten houden we de schijn hoog, van binnen duwen we het weg. Het prettige van vechten of wegrennen, is dat je je energie kwijtraakt, met weggedrukte kroppen we het juist op.

Ontkennen is soms tijdelijk een goede manier om de wat minder belangrijke problemen het hoofd te bieden. Maar vroeg of laat werkt ontkenning niet meer. En hoe langer je dan wacht, hoe hoger de prijs is die je moet betalen om terug te komen. Allerlei symptomen, psychische en lichamelijke, stapelen zich vaak op wanneer we ons dan op ons werk storten, onze tijd overal mee vullen, emotioneel gaan eten of allerlei soorten kalmeringsmiddelen gaan gebruiken om het vol te houden. Dat helpt niet om goed om te gaan met de spanningen of veranderingen waar we mee te maken hebben en het belet ons om ons te ontwikkelen. En zo komen we terug op het centrale belang van oplettendheid en bewustzijn.

De allereerste en belangrijkste stap om uit een leven van stressreactiviteit te ontsnappen, is opletten wat er eigenlijk gebeurt *terwijl* het gebeurt. Zodra je je bewust wordt van wat er in een stresssituatie aan de hand is, heb je die situatie al ingrijpend veranderd!

*Als je er in slaagt om er in het moment van stress bij te blijven, en zowel de stress te onderkennen terwijl je die ervaart, als je impulsen om erop te reageren, heb je een nieuwe situatie.*

Je kunt dan je opgewonden gedachten en gevoelens ervaren en toch niet meer stuurloos worden. Je kunt jezelf op deze momenten gewoon toestaan je bedreigd of angstig of boos of gekwetst te voelen, en de spanning in je lichaam te voelen. Dan kun je deze agitatie steeds meer gaan zien voor wat het is, namelijk een tijdelijke situatie van allerlei heftige gedachten, gevoelens en gewaarwordingen. Op dat moment kun je kiezen iets nieuws te doen in plaats van toe te geven aan de vertrouwde impuls.

Mindfulness brengt ons zo in contact met een heel andere soort controle, die van innerlijke kalmte, aanvaarding en openheid. Dat we niet meer zonder resultaat, vanuit de doe-modus, met onze gedachten en gevoelens worstelen, dat we dingen niet meer proberen te dwingen zó te zijn zoals we ze willen hebben. Het betekent dus niet dat je je nooit bedreigd, angstig of boos zult voelen, of dat je nooit iets onverstandigs of zelfdestructiefs zult doen. Het betekent dat je je er vaker bewuster van zult zijn. Over het algemeen tempert de heftigheid daardoor meer of minder, en helpt het je om er naderhand sneller van te herstellen.

Emotionele opwinding en lichamelijke spanning kunnen overigens ook volledig op hun plaats zijn in een acute situatie. In andere situaties werkt het averechts en is het een gewoonte. In alle gevallen: hoe meer aanwezig en bewust je bent, hoe beter je dat kunt onderscheiden en hoe beter je een goede keuze kunt maken, en in je centrum kunt blijven.

Wanneer je zo in enige kalmte, in de zijn-modus, verankerd kunt blijven, zul je creatiever zijn. En als de oorzaak van de stress weer voorbij is, zul je makkelijker zien dat het weer verleden tijd is, en je geestelijk evenwicht herwinnen. Een bewust antwoord op stress leidt niet tot méér stress, in tegenstelling tot een automatische stressreactie. Met je bewuste actie is de zaak afgedaan en ga je weer verder.

*[Ontleend aan Jon Kabat-Zinn (2000): Handboek voor meditatieve ontspanning, Becht, sterk gecomprimeerd en aangepast]*

Een cursiste gaf als voorbeeld dat ze opgemerkt had dat haar sterkste impuls om te gaan roken ongeveer drie seconden duurde. En dat een ademhaling ongeveer even lang duurde. Dus had ze bedacht dat ze zou proberen met haar bewustzijn naar haar ademhaling te gaan, en gewoon maar op de golven van die impuls mee te drijven, en te proberen te blijven kijken hoe die zou aanzwellen en afnemen, zonder de sigaret op te steken. Van ademhaling naar ademhaling...