

Stress Less

Stress heeft vele gezichten en kan zich op zowel een positieve als een negatieve manier manifesteren. Soms voel je je prima bij een gezonde dosis stress, de extra adrenaline zet je aan tot beter presteren en geeft je extra energie. Stress kan je echter ook lelijk parten spelen en het kan op termijn een ernstig probleem vormen.

Te lang teren op adrenaline of de gevolgen ondergaan van cortisol, is ongezond en een teveel aan stress kan daarom nefaste gevolgen hebben voor de vitale functies van je lichaam en geest. Je prestaties en humeur lijden er onder en voor je het weet zit je in een negatieve spiraal zonder eind. Door stress presteer je minder goed en omdat je minder goed presteert verhoogt je stress niveau!

Je kunt (negatieve) stress echter op een eenvoudige manier aanpakken. Stress is namelijk iets dat een gevolg is van je manier van denken. Het volstaat om je denken te veranderen om je stress niveau op een gunstige manier te beïnvloeden. Tenminste dat is wat ik geleerd heb tijdens een cursus over de neurocognitieve en gedragsmatige methode. En geloof me het werkt!

Wetenschappelijk onderzoek heeft namelijk uitgewezen dat stress een gevolg is van een verkeerd gebruik van onze hersenen. Om stress te kunnen begrijpen en bijgevolg ook te kunnen beheersen, is het daarom eerst nodig om enig inzicht op te bouwen omtrent ons brein.

Er zijn verschillende manieren om onze hersenen te beschrijven. In veel teksten over persoonlijke ontwikkeling vind je vaak een opdeling in linker en rechter hersenhelft en de daarbij horende voor- en nadelen. Een andere benadering is echter deze vanuit een meer Darwinistisch oogpunt. Namelijk door de aanpassingen die de hersenen hebben ondergaan doorheen de evolutie van de diersoorten. Aanpassingen die noodzakelijk waren om de soort te doen overleven in steeds weer veranderende omstandigheden.

Zo noemen we het “oudste” gedeelte van onze hersenen ons “reptielen gebied”. Dit is het gedeelte van onze hersenen dat zich ook vandaag nog bezig houdt met pure overleving en onze basisbehoeften. Dit onderdeel van onze hersenen kent maar twee verschillende modi. Ofwel is het tevreden en dan is alles kalm, ofwel voelt het gevaar en wordt er ogenblikkelijk gereageerd. Aangezien dit brein heel primitief is, heeft het slechts de keuze uit 3 mogelijke reacties, ook wel de drie v’s genoemd: vechten, vluchten of verstijven (inhibitie = doen of je dood bent). Dit zijn dan ook in min of meer dezelfde mate, drie mogelijke stressreacties. Deze worden veroorzaakt door het aanmaken van stoffen, zoals adrenaline of cortisol, in dit deel van de hersenen (de hypothalamus).

De eerste “modificatie” van ons brein bestond uit de toevoeging van het paleolimbische gebied. Dit gedeelte van onze hersenen is vooral belangrijk voor het leven van de soort in groep. Het speelt niet onmiddellijk zo’n belangrijke rol bij het ontstaan van stress. Daarom zal ik het er verder niet over hebben.

Het neolimbisch gebied is daarentegen wel belangrijk bij het voorkomen van stress. Dit gebied herbergt ons bewustzijn. Het is ook belangrijk voor wat ons geheugen betreft en alles wat we al geleerd hebben. Onze emoties ontstaan in dit gebied en het is ook waar onze waarden en overtuigingen zetelen. Het neolimbisch gebied is te vergelijken met een oude en eenvoudige computer, die prima presteert zolang je er maar niets ingewikkeld aan vraagt. Het is het gedeelte van onze hersenen dat uitermate geschikt is om met standaard en routinematige situaties om te gaan. Hier ligt dan ook de oorsprong van onze stress!

Tot slot is er het prefrontaal gebied. Dit is de zetel van ons onderbewustzijn. Het is de krachtigste computer die er op dit ogenblik bestaat, met een verbinding naar het internet inbegrepen! Hier vinden we onze intuïtie terug en ons (buik)gevoel (wat je niet mag verwarren met onze emoties!). Het prefrontaal systeem is ook verantwoordelijk voor ons leren. Alles wat nieuw is moet er door behandeld worden om daarna bruikbaar te worden gemaakt in ons neolimbisch gebied. Hier liggen dan ook de mogelijkheden voor onze remedie tegen stress.

Hoe ontstaat stress dan? Wel, stress begint wanneer je ingewikkelde en nieuwe zaken niet routinematig en eenvoudig kunt aanpakken of oplossen. Je bewustzijn, dat eigenlijk alleen maar eenvoudige en routine zaken aankan, heeft meestal de controle over je gedachten en zal nieuwe, complexe en onoverzichtelijke situaties routinematig willen behandelen. Maar je hersenen weten dat dit geen goed idee is. Je kan die zaken veel beter door je prefrontaal gebied laten opknappen en dit heeft een eigenaardige reactie van je hersenen tot gevolg.

Normaal verloopt het overschakelen van bewust naar onbewust denken automatisch. Wanneer dit echter niet gebeurt zal het prefrontaal gebied het reptielengebied verwittigen dat er gevaar dreigt. Het gevolg is dan een onmiddellijke reactie door het aanmaken van specifieke stoffen zoals adrenaline en cortisol die voor de drie “v” reacties zorgen. Vechten is dan boos en woedend worden of geïrriteerd zijn. Ook kan het zijn dat je inhibitiereactie je blokkeert en leidt tot pessimisme, neerslachtigheid en moeheid of misschien wil je vluchten en voel je gejaagdheid, beklemming en angst. Kortom je hebt stress! Stress is dan ook een mix van emoties.

Nu je weet hoe stress ontstaat kun je er ook iets aan doen. Om te weten hoe het met je stress staat komt het er dus op aan om te ontdekken hoe het met je denken gesteld is. Net zoals het reptielengebied maar twee modi kent (kalm of in gevaar) kun je stress herkennen aan twee mentale modi die elk gekenmerkt worden door zes dimensies.

De twee modi zijn de automatische modus (neolimbisch denken) en de prefrontale modus. De zes dimensies per modus staan voor een manier van denken die je vast en zeker kunt herkennen als je in een stresstoestand verkeert. Ze worden gekenmerkt door: **routine**, **starheid**, **simplificatie**, **zekerheid**, **empirisme** en **sociaal imago** (automatische modus). Wanneer je zonder stress zit zullen deze kenmerken zich eerder voordoen: **nieuwsgierigheid**, **aanpassing**, **nuance**, **relativiteit**, **nadenken** en een **persoonlijke mening**.

De automatische modus wordt dus gekenmerkt door geslotenheid en het onvermogen iets te aanvaarden of aan te passen. De prefrontale modus staat eerder garant voor openheid, aanvaarding en aanpassing. Heb je stress? Vraag jezelf dan af of je er bewust voor wil kiezen. Je kunt evengoed nieuwsgierig zijn in plaats van angstig of je kunt evengoed iets nuanceren of relativeren in plaats van zwart wit te blijven denken. Doe de test als je in het verkeer zit en weer eens geïrriteerd wordt door je medemens.

Stel je zelf de vraag: ***“Kies ik er voor om deze emotie te hebben of toch liever niet?”***

Ik ben benieuwd naar je resultaat!

Peter Blokland

Coach BYAZ bvba