

1. *Wat is stress?*

Hans Selye, een Praagse arts (1907-1982), werd als student geïntrigeerd door het feit dat zijn professoren steeds de nadruk legden op het *onderscheid* tussen ziekten en weinig tot geen oog hadden voor datgene wat die ziekten *gemeenschappelijk* hadden. Selye wou net daarover meer weten. Hij stelde in een reeks experimenten ratten aan verschillende stresserende omstandigheden bloot, zoals elektrische stroomstootjes, extreme temperaturen of intense geluiden. Op deze manier ontdekte hij bij de diertjes een specifieke reactie met componenten die steeds terugkwamen. Dit waren voornamelijk afwijkingen aan de bijnieren en aan het maagslijmvlies, gewichtsvermindering alsook chemische veranderingen in het bloed. Theorie en onderzoek rond stress waren geboren.

In de loop der jaren zijn vele soorten stress onderzocht (gaande van lawaai, schel licht en elektrische schokjes tot angst, frustratie, veranderingen in sociaal milieu en sociale instabiliteit). Al deze stressoren geven grofweg gelijkaardige fysiologische antwoorden, maar toch ook belangrijke verschillen, afhankelijk van erfelijkheid en persoonskenmerken van het betrokken individu. Men kan dus niet zomaar stellen dat stress veroorzaakt wordt door uitwendige omstandigheden, noch door 'hoe het beestje nu eenmaal in elkaar steekt'. Het is een complexe mix van allerhande elementen. In dit boek wordt alleen gesproken over psychische stress. Als ik de term 'stress' gebruik, bedoel ik eigenlijk 'psychische stress'. Hiervoor gelden deze principes evengoed als voor andere vormen van stress.

Het begrip 'stress' is ontleend aan de materiaalkunde. Zoals de veerkracht van materialen afhankelijk is van omstandigheden (b.v. de temperatuur), zo is ook de stressbestendigheid van een individu afhankelijk van de omgeving. Iemand die stressbestendig is in één situatie, hoeft dat niet per sé te zijn in

Stressbestendigheid is afhankelijk van de psychosociale omgeving.

Beheers je stress

andere situaties. Iemand die goed presteert mits een regelmatige blijk van waardering, kan zonder deze waardering vergaan van stress. Iemand die op het bedrijf autoriteit uitstraalt, kan thuis gespannen reageren bij kleine tegenvallers. De stress van de ene is duidelijk niet die van de andere. Stress heeft veel gezichten, uitingen en verschillende gevolgen op lange termijn.

----- > & < -----

Elsie heeft 2 lieve dochters. Ze werkt halftijds op een rustig kantoor waar ook haar man werkt. Ze heeft haar leven goed op orde. Toch heeft ze een probleem: steeds weerkerende hoofdpijn, vooral in het weekend. Verschillende dokters wijten het na grondig onderzoek aan 'stress'. Het is waar dat ze snel gespannen raakt. Ze heeft echter geen idee waar haar stress vandaan kan komen.

----- > & < -----

In dit boek worden alle soorten, maten en gewichten van psychische stress bekeken, ongeacht of het uiteindelijk resultaat positief of negatief is. In de literatuur én in de volksmond wordt met het begrip 'stress' soms het geheel van stresserende omstandigheden bedoeld, soms de psychische reactie hierop. De term zal waarschijnlijk nooit teruggebracht worden tot één van beide en eigenlijk hoeft dat ook niet. Er zijn wederzijdse verbanden tussen 'stressoren' en 'psychische reacties' hierop, die maken dat ze sterk met elkaar verstrengeld zijn. Ook wegens andere redenen is het onderscheid dikwijls moeilijk te maken. De term 'stress' is dus aanvaardbaar als algemeen begrip. Als het de bedoeling is het in de ene of de andere zin te gebruiken, dan is het wel beter een andere term te kiezen: 'eustress' is dan stress in de mate die gunstig is voor motivatie, welbevinden, gezondheid en dergelijke. 'Distress' is stress die op één of andere manier negatieve effecten heeft; of stress voor zover die naast de positieve toch

Stressoren en psychische reacties hierop beïnvloeden elkaar zeer sterk.

ook negatieve kanten heeft. Met psychische distress wordt meer de stress bedoeld zoals die psychisch wordt *ondervonden*, dan de uitwendige stressoren. 'Stressoren' of 'stresserende omstandigheden' zijn daarentegen de uitwendige omstandigheden die voor de ene al meer dan voor de andere kunnen leiden tot subjectieve stress. In dit boek wordt vooral

Doe! Ga bij overmatige stress naar je arts om een onderliggende aandoening uit te sluiten.

ingegaan op de psychische oorzaken van stress. Let wel: een aantal aandoeningen¹ kunnen 'stress' veroorzaken buiten de invloed van stresserende omstandigheden om, doordat ze het autonoom zenuwstelsel²

volgens een louter lichamenlijk mechanisme op stang jagen. Het is steeds aan te raden om bij overmatige stressreacties even bij je arts te passeren om een dergelijke oorzaak uit te sluiten.



Oef.: Een medische check-up ...



: De tijd van een consultatie

Als je reeds jaren last hebt van overmatig veel stress, óók als de psychische oorzaken hiervan voor jou evident zijn, laat dan eens bij een arts een grondige check-up doen met aandacht voor de mogelijke lichamenlijke oorzaken van je stress. Let wel: als één of ander resultaat 'fout' is, vermijd dan dat je je voortaan alleen daarop fixeert. Als alle onderzoeken van deze check-up in orde zijn, ga dan niet 'shoppen' bij andere artsen voor nóg meer onderzoeken. Sluit het lichamenlijke hoofdstuk af en blijf daarbij zolang zich geen nieuwe lichamenlijke klachten aanmelden.



¹ Dit zijn b.v. schildklieraandoeningen en feochromocytom (een aandoening waarbij de bijnieren overmatig veel adrenaline aanmaken).

² Het autonoom zenuwstelsel is het zenuwstelsel dat niet onder directe invloed staat van de wil. Het regelt bloeddruk, spijsvertering enz.

2. De eeuwig onvatbare stress



Omdat het begrip 'stress' gebruikt wordt in allerhande situaties en door mensen met heel verschillende achtergronden, lijkt het alsof het woord een duidelijke definitie heeft. De realiteit is echter dat iedereen hieronder iets anders begrijpt. Dit varieert van heel algemeen -

wat men alles omvattend ook 'psychosomatiek' kan noemen - tot zeer specifiek: een lichamelijke reactie met duidelijke kenmerken, op omstandigheden die men stressoren noemt. Juist omdat 'stress' door zo veel onderzoekers met heel verschillende achtergronden, en ook in de omgangstaal vanuit verschillende hoeken en doeleinden gebruikt wordt, is het een uitermate vaag begrip. Het is weliswaar in sommige omstandigheden een gemakkelijk te hanteren begrip, b.v. gebruikt door de arts naar zijn patiënten toe. Voor de patiënt is het vooral belangrijk wat hij er in de praktijk mee kan doen. Al is de term misleidend en weinig zeggend, soms is dat net voldoende. Toch bemoeilijkt het dikwijls de communicatie veeleer, vooral als die communicatie enige exactheid vergt.

Het begrip 'stress' is uitermate vaag.

Met name voor wetenschappelijke studies (zoals bij onderzoek naar stress als oorzaak van psychosomatische stoornissen) is het stressbegrip veel te breed. De vraag hoe men stress kan meten, is reeds moeilijk, maar het is toch nog één van de gemakkelijkste vragen in dit domein. B.v.: uitwendige 'stressoren' geven voor verschillende mensen verschillende niveaus van stress. Dit wordt beïnvloed door de perceptie (de heel individuele kijk) op de stresserende omstandigheden. Maar wat is hierin de belangrijk? Ondanks enkele decennia van stress research wordt nog steeds weinig onderscheid gemaakt tussen eigenlijke

levensgebeurtenissen en de perceptie daarvan. Algemeen gezien kan men zeggen dat het simpele begrip 'stress' weliswaar een stukje van de sluier oplicht, maar tegelijk heel wat deuren sluit. Naarmate 'stress' echter met meer inzicht bestudeerd wordt, maken onderzoekers steeds meer onderscheid tussen verschillende soorten stress. Ook worden steeds meer onderling versterkende effecten van samengaande oorzaken aangetroffen. B.v. chronische stress op de achtergrond gecompliceerd met een acuut voorval als uitlokkende factor die de emmer doet overlopen en die uitmondt in een duidelijke (over)reactie.

Onderzoekers maken steeds meer onderscheid tussen verschillende soorten stress.

Naarmate men de verschillende aspecten in het stressbegrip nauwkeuriger onderscheid en naarmate gekeken wordt naar samengaande affectieve toestanden, worden de effecten ervan op ziekte en onwelzijn duidelijker. Verwacht wordt dat deze evolutie nog sterk zal toenemen. Momenteel is er in de medische wereld een strijd aan de gang tussen de 'psychisch georiënteerden' en de 'niet-psychisch georiënteerden'. Er is dus een grote nood aan duidelijke begripsvorming rond stress en psychosomatiek. Zolang dit niet gebeurt, blijft deze strijd *ten nadele van de patiënt* gevoerd worden met weinig wetenschappelijke wapens.



Oef.: ... en het vervolg op die medische check-up



: De tijd van een consultatie

Neem de gelegenheid van de lichamelijke check-up te baat om aan je arts zijn standpunt te vragen omtrent het belang van psychische stress op jouw gezondheid nu en in de toekomst. Vraag welke hygiënische maatregelen hij je kan aanraden. Toon aan je arts dat je aandacht wil hebben voor alle psychische aspecten. Als je een goede arts hebt, hoef je hier helemaal niet

Beheers je stress

bang voor te zijn. Dat zal hem op dit vlak geruststellen en hem eerder tot een open dialoog aanzetten dan tot een procedure waarin je louter als lichaam behandeld wordt. Het lijkt geen twijfel dat jouw behandeling hierdoor een betere kwaliteit krijgt.

Het is overigens niet erg verwonderlijk dat een arts die aanmoediging nodig heeft. De medische wereld (opleiding, medische publicaties, ...) is nog steeds niet erg psychovriendelijk. Veel patiënten zetten daarenboven zelf hun arts - bewust of onbewust - onder druk voor een lichamelijke oplossing en zien psychosomatische aandoeningen onterecht als een soort morele schuldbekentenis. Denk hier eens aan de volgende keer dat je je arts een bezoekje brengt en spreek vooral zeer klare taal.



3. *Wat veroorzaakt stress?*

Stress komt tot leven als er een onevenwicht ontstaat tussen gestelde eisen en de mogelijkheden om aan deze eisen te voldoen. Dit is schijnbaar eenvoudig. Cognities (bewuste, maar ook onbewuste 'gedachten') spelen echter een overweldigende rol in het stressgebeuren. Niet de stressor op zich dus, maar de *interpretatie* ervan als stressor veroorzaakt stress. Niet de eigen reactiemogelijkheden, maar de *percepties* daarvan bepalen het idee dat iemand daaromtrent heeft. Niet het daadwerkelijke controleverlies, maar het *idee* dat men daarover heeft, speelt een grote rol in de stressreactie.

Stress ontstaat nooit in de feitelijkheden rondom jou, maar in jouw interpretatie ervan.



Marcus is een kleine bruine rat in een laboratorium. Vandaag was het een heel stresserende dag. Ter gelegenheid van een stressstudie kreeg hij immers regelmatig stroomstootjes via de ijzeren vloer van zijn kooi. Dat deed niet echt veel pijn, maar was wel telkens weer even schrikken. Veel méér dan door de stroompjes op zich was hij gestresst door de voortdurende verwachting van de volgende. Hij kon het gewoon geen ogenblik uit zijn gedachten zetten. Je zou van minder een maagzweer krijgen.

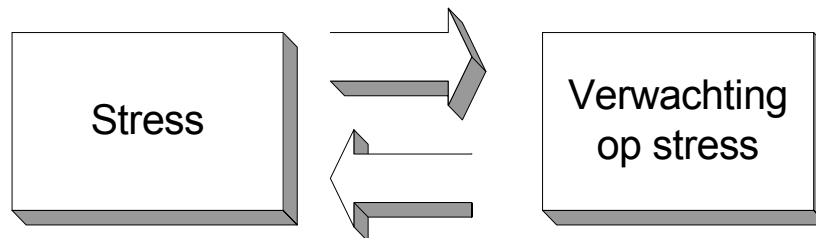


Doe! Hoed je voor stress als oorzaak van verdere stress. Het kan een spiraal zijn die jou opzuigt.

De interpretatie van stressoren creëert twee bijkomende vormen van stress: anticipatiestress

Beheers je stress

(voorbereidend op een belangrijke gebeurtenis) en reactieve stress (zich moeilijk kunnen losmaken van een voorbije beangstigende gebeurtenis). Stress wordt gecreëerd door de aandacht te richten op factoren die de stress vergroten, door deze steeds opnieuw te overdenken en door ze in te schatten aan de hand van weer andere stresserende factoren, b.v.: de angst om fouten te maken kan leiden tot negatieve faalangst die de aandacht extra richt op mogelijke fouten. Met andere woorden: stress creëert stress!



Onderzoek naar ingrijpende levensgebeurtenissen als oorzaken van stress ⁽³⁾ wijst op een duidelijk verband tussen deze gebeurtenissen en het rapporteren van ernstige ziektes en ongevallen. Dit is echter nog geen bewijs van een rechtstreeks oorzakelijk verband tussen die gebeurtenissen *als chronische stressoren* en de ziektes / ongevallen die zich nadien voordoen. Het negatieve effect van een belangrijke levensgebeurtenis kan veroorzaakt worden door een rechtstreekse uitputting of sensibilisatie van het stressmechanisme. Het kan ook veroorzaakt worden door heel wat onrechtstreekse factoren, zoals een vermindering van sociale steun (b.v. bij een sterfgeval), van hygiëne of van een gevoel van zelfredzaamheid. Al deze factoren maken dat de persoon in kwestie op bijkomende stressoren anders reageert dan voorheen.

Na een periode waarin wetenschappers vooral keken naar dergelijke belangrijke gebeurtenissen, werd meer en meer opgemerkt dat ook kleine stresserende voorvalletjes voor duidelijke gezondheidsproblemen of vermindering van het welzijn

³ Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). *The social readjustment rating scale*. Journal of Psychosomatic Research, 11, 213-218.

konden zorgen. Meer nog, deze kleine stressoren ('daily hassles and uplifts') blijken uiteindelijk belangrijker te zijn dan de ingrijpende gebeurtenissen. De frustrerende klant op het werk, de verveling in het verkeer, het schuldgevoel van de zwaarlijvige na het verorberen van een zak chips... alles bij elkaar zorgt voor een wirwar van stress-reacties die op termijn de gezondheid kunnen ondermijnen zoals een gestaag stroompje water uiteindelijk een geul kan maken in de rotsbodem. Uit statistieken blijkt dan ook dat mensen die fysiologisch (wat betreft bloeddruk, polsslag e.d.) sterker reageren op kleine stressoren, meer kans hebben op hartkramp of zelfs een hartinfarct. Dit effect wordt tegengegaan als mensen zich na een belasting of acute stress gemakkelijk kunnen ontspannen.

Onderzoek wees uit: veel kleine stressoren zijn belangrijker dan enkele grote stressoren.

Bronnen van stress zijn niet altijd bewust. Dikwijls zijn onbewuste bronnen veel belangrijker, b.v. een gevoel niet te voldoen aan een ideaalbeeld dat ouders zich vroeger vormden van het leven van hun kind en dat het kind zich heeft eigen gemaakt, maar tegelijk heeft verdrongen als reactie tegen de veeleisende ouderfiguren.

De belangrijkste bronnen van stress liggen dikwijls verborgen in het onbewuste.

Bij een eenvoudige navraag, zeker bij een schriftelijke enquête, worden deze belangrijke bronnen gemist. Bovendien zoeken mensen heel spontaan en automatisch naar oorzaken voor hun gevoelens en als de echte oorzaken niet tot hun bewustzijn doordringen, worden ze elders gezocht. Dit proces heet 'rationalisering': een zelfgemaakte rationale wordt in de plaats gezet waar een echte ontbreekt. Men zoekt één of meerdere zondebokken en / of zonde-situaties om zich op af te reageren. Het spreekt dan vanzelf dat als die situatie 'verbeterd' wordt, er vroeg of laat een andere in de plaats komt. Moet men dan het onbewuste gaan omspitten op zoek naar de 'échte' oorzaken? Nee, dat is noch mogelijk, noch wenselijk. Wat men b.v. wél kan doen, is: de omstandigheden verbeteren voor een spontane zelfgenezing. Dat betekent naast oog hebben voor oorzaken van

Beheers je stress

stress, ook oog hebben voor oorzaken van geluk, persoonlijke ontwikkeling en voldoening. Meer algemeen betekent het: rekening leren houden met jezelf als *volledige persoon*.

— ❧ ❧ —

Oef.: 'Objectiveer' je eigen stress

 : 10 min.

Neem een recent voorval dat jou redelijk sterk gestresst heeft. Bekijk het nu eens vanop een afstand en ga na waar *objectief* gezien het stresserende in lag. Ken je mensen die in dezelfde omstandigheden (veel) minder stress zouden ondervinden? Ga concreet na welke interpretaties van het voorval konden leiden tot meer of minder stress dan wat jij ondervond. Liggen die interpretaties verder van de waarheid of zijn het, alles wel beschouwd, slechts zoveel manieren om de werkelijkheid te bekijken *zonder* de waarheid geweld aan te doen? Met andere woorden: in welke mate denk je nu dat jouw eigen interpretaties invloed hadden op je stressreactie? Durf je er een percentage op plakken? Dit kan je helpen om de volgende keer tijdens de stressreactie jezelf voor te houden hoeveel invloed je er daadwerkelijk op kan uitoefenen. Als je kon kiezen tussen de verschillende interpretaties, zou je dan een andere nemen dan die welke je gebruikte?

Blijf hier nu gewoon even bij stilstaan. Het komt er niet op aan je eigen interpretaties bewust te veranderen. Doe geen moeite. Als je een andere wijze van spontaan reageren wenst, dan kan je die alleen vanuit jezelf laten groeien. De houding waarmee je dit boek leest en de oefeningen doet, kan reeds een geschikte boodschap zijn waar je onbewuste sterk op reageert. Geloof in jezelf en geloof stellig in je mogelijkheid om te veranderen tot een méér stressbestendig persoon.

Je reactie op stress, dat ben jijzelf. Als je verandert als persoon, dan verandert je reactie. En DAT is een feit!

— ❧ ❧ —

7. *Stress is wat er van gemaakt wordt*

Stress kan nooit los gezien worden van de totale persoon die de stresserende omstandigheden ondergaat. Allerhande emoties en cognities (bewuste en onbewuste gedachten) moduleren de stressoren. We kunnen hierin 3 componenten onderscheiden:

- ❖ een cognitieve stressreactie (gedachten)
- ❖ een emotionele stressreactie (gevoelens)
- ❖ een lichamelijke stressreactie.

Een reactie kan vooral 'emotioneel' zijn of vooral 'cognitief',

Doe! Ga er steeds van uit dat gedachten en emoties in elkaar overvloeien.

maar steeds spelen beide een zekere rol. Het is niet zo dat éérs de cognitieve reactie zich afspeelt, waarna de emotionele reactie volgt op basis van die cognities. Ze lopen volledig in elkaar over: emoties bepalen cognities en omgekeerd.

Beide bepalen ze en worden ze bepaald door fysiologische reacties. De drie componenten vormen dus eigenlijk een kunstmatige indeling en zijn te zien als drie verschillende manieren om éézelfde reactie te beschrijven, drie standpunten van waaruit het stressfenomeen bestudeerd kan worden.

Op onbewust niveau gelden tussen gedachten en emoties niet dezelfde duidelijke verschillen als voor het bewustzijn. M.a.w. iets kan half idee, half emotie zijn. Een 'patroon' is een betere term voor een onbewuste inhoud.

Een 'wolk' is een beter beeld ervoor dan een 'radertje in een uurwerk'. De menselijke manier van denken is ontzettend veel complexer dan b.v. wat in een hedendaagse computer gebeurt. Een gedachte heeft trouwens, voor je ze bewust waarneemt,

In het onbewuste huizen geen 'gedachten' of 'emoties', maar 'patronen'.

Beheers je stress

reeds een ingewikkelde ontstaansgeschiedenis. Dat is uiteraard een kwestie van milliseconden. Tijdens die ontstaansgeschiedenis kan heel wat gebeuren. Er zijn veel invloeden die de gedachte mee vormen: andere 'gedachten', autosuggestief werkende verwachtingen, emoties... Dit gebeurt allemaal vóórdat de gedachte je bewustzijn bereikt. Je diepere zelf werkt 'sneller dan je denkt!' De interpretatie van een gebeurtenis als stresserend of niet is op deze manier reeds bezig nog vóór je je bewust bent van de gebeurtenis zelf. Het is daarom des te belangrijker dat je rekening houdt met negatieve, zelfondermijnende autosuggesties zoals in de onderstaande tabel. Als je wacht tot deze gedachten in een concrete situatie bij je opkomen, ben je reeds te laat want dan hebben ze je al beïnvloed in hoe je verder voelt en denkt.



Jan heeft een probleem op het werk. Telkens hij naar zijn baas moet om iets te vragen of om uitleg te geven, gaan zijn zenuwen te keer als een bende gekke vlinders. Razend hart. Droge mond. Zelfs het spreken gaat moeilijk. Hij houdt zich goed tot net vóór de confrontatie. Dan is het alsof van binnen in een tweede Jan naar voren springt om de zaak telkens opnieuw te verknoeien.



In het ABC-schema van Ellis (Rationeel Emotieve Therapie) komen emoties in de tijd duidelijk na cognities, vanuit de veronderstelling dat men een situatie eerst moet begrijpen eer men emotioneel erop kan reageren. Dit gaat uit van de vraag: hoe weet men of iets een gevaar is als men niet eerst de situatie als een gevaar herkent? ... Het antwoord is simpel en gaat in tegen het ABC-schema: het onbewuste herkent een *patroon* als gevaarlijk vooraleer bewuste gedachten dat patroon hebben 'begrepen' als dusdanig. Als onze verre voorouders (en wijzelf) hadden moeten wachten op het *begrijpen* van het patroon, waren ze véél te laat geweest. Ons leven zit vol voorbeelden die

dit overduidelijk maken. Als je 's nachts alleen over een donker bospaadje wandelt, kan het gebeuren dat een plotse wind een boomtak vóór je ogen doet schudden. Je schrikt je rot en slaat al half op hol vooraleer je *begrijpt* dat er eigenlijk niets aan de hand is. Je emotionele reactie is er vóór je bewust-cognitieve reactie. Misschien zag je zelfs tijdens die eerste seconde in de boomtak een overvaller die het duidelijk op jou gemunt had: je emoties bepaalden mee je waarneming en de cognitieve interpretatie daarvan.

Een emotionele reactie start meestal vóór de cognitieve reactie en kan die cognitieve reactie mee bepalen.

Dit voorbeeld gaat over een acute stressreactie. Bij chronische stress zien we nog duidelijker dat emoties de cognitieve reacties kunnen meebepalen. Haat, liefde of eender welke andere emotie kleurt sterk de werkelijkheid die we waarnemen. Elke emotie is als een bril met een andere kleur. Geen twee mensen zien de werkelijkheid als *dezelfde* werkelijkheid. Wat een bron van stress is voor de ene, is een uitdaging voor de andere. Wat in de ene cultuur onoverkomelijk lijkt, is in een andere cultuur alledaagse kost.

Dikwijls kleurt stress de waarneming van de stressoren zodanig dat de stress zichzelf in een spiraal versterkt (zie hoofdstuk 12). Eens zo'n stressreactie begint, heeft ze dus de neiging uit zichzelf verder te lopen en uit te deinen. Ook een acute stressreactie komt niet opeens uit de lucht vallen. Ze wordt opgebouwd, weliswaar in zeer korte tijdspanne. Om dit opbouwen snel te doen verlopen, moeten stress-patronen zichzelf los van een bewuste invloed bevestigen. De overleving van het individu en van de soort zijn hiervan afhankelijk, maar in verband met de chronische stress waar veel mensen nu aan blootgesteld staan, is het een mechanisme dat leidt tot een overvloed aan mentaal lijden. Dit spiraal-fenomeen kan echter ook in de anti-stresserende richting gebruikt worden. Het eigen

Stress kan zichzelf opbouwen in een spiraal, grotendeels los van enige bewuste invloed.

Beheers je stress

denken vormt het machtigste instrument hierin. Hoe je dit instrument daartoe best gebruikt, probeer ik in dit boek zo duidelijk mogelijk uit te leggen.

We leven voor een groot deel in onwetendheid over datgene wat we eigenlijk willen diep in onszelf, van dat wat ons 'raakt' en uiteindelijk 'motiveert'. We zijn meesters in het 'naderhand rationaliseren'. Dat is ook OK, behalve als we onszelf daardoor vastzetten: we *denken* dat we onze motivaties kennen terwijl dat niet het geval is. We denken dat we weten wat nodig is om gelukkig te zijn, terwijl de eigenlijke bron van geluk niet daar te zoeken is. We denken dat we bepaalde dingen *moeten*, terwijl dat helemaal niet de dingen zijn die we *kunnen*.

Stress gaat dus altijd over interpretaties. Om te beginnen wordt de stressor geïnterpreteerd. Dreigt er gevaar? Hoe groot is het gevaar? Praktisch tegelijkertijd worden de eigen mogelijkheden om erop te reageren geïnterpreteerd. We maken dan een vergelijking en gaan na in welke mate we controle kunnen behouden over de situatie. Als we controle dreigen te verliezen, gaan we interpreteren wat dit kan betekenen voor ons welzijn nu en in de toekomst. Stress is het resultaat van een mengeling van deze - voornamelijk onbewust verlopende - interpretaties. De werkelijkheid (is er echt gevaar; kunnen we het echt niet aan) is in dit geheel van secundair belang.

De mens is het dier dat het meest 'interpreteert' en dus ook het meest betekenis geeft aan zijn omgeving, ten goed of ten kwade.


In moderne termen gegoten, betekent dit dat stress niet bestaat buiten de *perceptie* van stress. 'Perceptie' is de waarneming met je volledige zelf. Het ligt deels in de bewuste beleving van het waargenome, deels komt het rechtstreeks vanuit je lichaam, je 'hart', je diepere zelf. Met andere woorden: de 'werkelijkheid' die we waarnemen wordt sterk beïnvloed door het denken zelf dat te vergelijken is met een gekleurde en sterk vervormende bril. Enkele vaak voorkomende negatieve denkwijzen zijn:

- ❖ negatieve vooronderstellingen, tot catastrofaal denken: 'Het gaat weer niet lukken. Ik heb te veel stress.'
- ❖ verkeerde afleiding, overgeneralisaties: 'Het lukte vorige week niet optimaal. Ik ben mijn competentie verloren en ben het eigenlijk niet waard nog te proberen.'
- ❖ verkeerde betrekking op zichzelf: 'Het project liep niet denderend. Het is allemaal mijn schuld.'
- ❖ zich laten intimideren: 'Dhr. X gaat weer zeggen dat ik het toch niet kan.'

Het is dus belangrijk zich een hygiënische manier van denken aan te meten die niet té sterk vervormend is in deze negatieve zin.



Oef.: Bekijk je eigen stress vanuit verschillende standpunten

 : 30 min.

Ga na een volledige werkdag eens na, uur na uur, welke bronnen van stress je je nog herinnert en schrijf ze op. Het kunnen ernstig stresserende factoren zijn of kleine gebeurtenissen. Tracht zo volledig mogelijk te zijn, wetende dat je toch reeds een groot aantal stresserende voorvalletjes vergeten bent. Neem hiervoor ruim de tijd. Eventueel kan je wat nota's nemen.

Als je hiermee klaar bent, pik er dan enkele uit die volgens jou interessant zijn. Een stressor kan 'interessant' zijn b.v. omdat je weet dat hij dikwijls terugkeert, of omdat hij je op dat moment sterk van de kaart bracht. Vink hoogstens een vijftal stressfactoren aan in je lijstje.

Bekijk nu elk van deze factoren vanuit verschillende invalshoeken. B.v.:

- ❖ Bekijk het voorval van op afstand, zonder emotionele

Beheers je stress

betrokkenheid, alsof je naar een filmpje zou kijken dat jou persoonlijk niet raakt, of alsof je als wetenschappelijk onderzoeker één of andere experimentele situatie zou bestuderen. Ga vooral na of het voorval op zichzelf beschouwd eigenlijk stresserend is. Zo nee, waarom had je dan toch die stress-reactie?

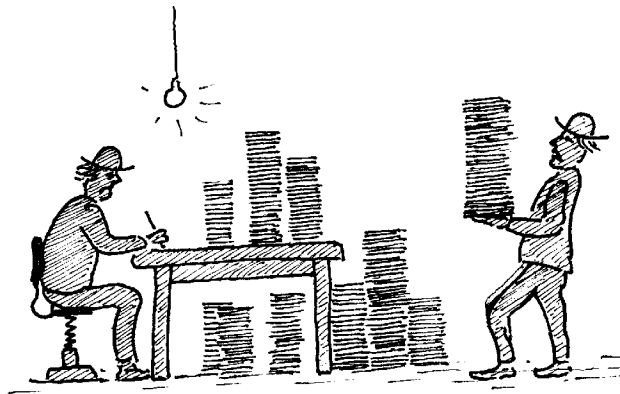
- ❖ Bekijk het vanuit de ogen van degene die de stress veroorzaakte. Wat kan hij daarbij gedacht hebben? Was het zijn bedoeling jou daardoor deze stress te berokkenen? Is het waard dat jij daardoor zo'n reactie ondervond?
- ❖ Bekijk het voorval met de ingesteldheid alsof je zéér stressbestendig reageerde. Wat zou je anders gedaan hebben? Zou je nadien meer voldaan zijn geweest?

Dit is een oefening waarmee je vooral kan 'emotioneel leren'. Je leert dat je niet noodzakelijk op één manier hoeft te reageren op stresserende situaties. Je kan door gepaste oefeningen en technieken een grotere keuze verkrijgen in je eigen emotionele reacties. Als je deze oefening goed doet, ben je daarin vandaag reeds een stap verder.

Dit is geen eenmalige oefening. Je kan ze dag na dag herhalen. Je zal dan merken dat je er mettertijd meer en meer aan hebt.



8. *Stress en belasting*



De moderne werkbelasting, gedictieerd door het ritme van machines en hyperrationele tijdbesparende procedures, is vooral een mentale belasting. Het is dan ook niet te verwonderen dat mentale stress en psychische problemen als paddestoelen uit de grond schieten. Mentale belasting en stress zijn duidelijk met elkaar verbonden, hoewel niet in een lineaire relatie. Stress kan veroorzaakt worden door overbelasting, door een eenzijdige belasting, door een ongewenst type van belasting, of zelfs door een onderbelasting. Zelfs de loutere verandering van hoeveelheid belasting, in eender welke richting, kan zeer stresserend zijn. Anderzijds leidt overbelasting op zich zeker niet noodzakelijk tot stress. Mensen kunnen in principe een heel hoge belasting verdragen als de factoren daarrond, namelijk de omstandigheden waarin werk moet verricht worden, optimaal zijn. Aan de andere kant is het zo dat, zelfs als geklaagd wordt over de te hoge werklust, een belangrijkere oorzaak meestal bij andere factoren ligt, zoals een beperkte regelruimte, monotonie,

Belasting en stress zijn met elkaar verbonden, maar zeker niet lineair. Elk individu is hierin uniek.

een gevoel van zinloosheid of sociale stress.

Er is dus geen eenduidige relatie tussen optreden van stress en belastbaarheid. Dat is niet verwonderlijk. Een mens is geen passief systeem met een zeker prestatievermogen en een duidelijke grens waarboven stressreacties zich steevast zouden voordoen. Integendeel, een mens is op mentaal vlak continu in beweging. Op verschillende tijden en in verschillende domeinen gebruikt hij verschillende strategieën om te reageren op allerlei stressoren. Hij is heel gevoelig voor veranderingen in de psychosociale omgeving, enz. Men kan de mentale belasting niet zomaar in een curve tegenover de mentale belastbaarheid uitzetten. In onderzoek ziet men dat er geen duidelijk verband bestaat tussen een hoge mentale werkbelasting en negatieve stressreacties. Een hoge mentale werkbelasting kan wél onrechtstreeks aanleiding geven tot stress door b.v. onzekerheid te creëren omtrent de haalbaarheid van doelstellingen. Verder is de respons sterk afhankelijk van de betekenis die het individu toekent aan de stressor. Ziet hij deze als een uitdaging, iets dat hem extra energie verschaft? Of voelt hij zich overmand, is hij niet tegen de situatie opgewassen, voelt hij een tekort aan controle over zijn situatie?

Mentale belasting en mentale belastbaarheid kunnen als dusdanig niet in een zinvolle curve tegenover elkaar worden geplaatst.

Stress ontstaat dus niet door de belasting zelf, maar door de ideeën, verwachtingen en emoties die door de belasting worden opgeroepen. Zo zijn mensen met een actieve job dikwijls ook juist diegenen die 's avonds de voorkeur geven aan actieve vrijetijdsbesteding. Dit soort mensen vindt de beste ontspanning in een nieuwe inspanning. Blijkbaar is de energie 's avonds niet op door de belasting van overdag. Van de vermoeidheid die veroorzaakt wordt door een uitdagende belasting, recupereert men snel. Het resultaat is spoedig zelfs

Stress ontstaat niet door belasting zelf, maar door ideeën, verwachtingen en emoties daarrond.


méer energie. Van een vermoeidheid die veroorzaakt wordt door negatieve verwachtingen en emoties, recupereert men traag. De eerste is een 'gezonde vermoeidheid' en die voelt ook zo aan. De tweede neigt meer naar decompensatie, depressieve gevoelens, chronische oververmoeidheid en risico op burn-out.

Als b.v. de hoeveelheid werk voor een werknemer stresserend is, dan komt dat vooral door de *bedreiging* die ervan uitgaat: dat men erin gaat verdrinken, dat men het niet aankan, of dat men het eigenlijk niet aan *wil* kunnen omdat het een bedreiging vormt voor de eigen integriteit. Niet iedereen kan gemakkelijk een keuze maken tussen kwantiteit en kwaliteit. Vooral voor degenen die zich sterk identificeren met hun werk, kan deze keuze voor onoverkomelijke problemen zorgen.

Héél veel werk hebben, is pas stresserend als het ook een bedreiging vormt.

Dit wil natuurlijk niet zeggen dat de verantwoordelijkheid voor stress op het werk volledig binnen de verantwoordelijkheid van de werknemer zelf ligt. Uitspraken als: "Hij moet zich maar aanpassen. Hij moet maar zorgen dat hij stressbestendiger is." zijn een al te gemakkelijke oplossing voor de werkgever om zich van het probleem te ontdoen. Integendeel, de stressbestendigheid van elke betrokkene b.v. in een arbeidssituatie ligt binnen de verantwoordelijkheid van het 'duo': werkgever-werknemer. De werkdruk is dus zeker *niet* de enige stressfactor waarover de werkgever zich moet bekommeren.

Oef.: Vermijd vermoeidheid door negatieve verwachtingen

 : 20 min.

De volgende keer (misschien nu?) dat je je vermoeid voelt, probeer dan eens aan te voelen in welke mate die vermoeidheid door een grote belasting veroorzaakt wordt. Die belasting kan

Beheers je stress

psychisch zijn of lichamelijk.

Houd jezelf nu duidelijk de volgende zekerheden voor:

- ❖ Het gedeelte vermoeidheid dat door uitdagende belasting veroorzaakt wordt, kan en zal snel overgaan in nieuwe energie.
- ❖ Het gedeelte vermoeidheid dat te wijten is aan negatieve verwachtingen, kan en zal smelten als sneeuw voor de zon als je de verwachtingen zélf laat smelten.

Probeer je negatieve verwachtingen nooit als dusdanig 'de kop in te drukken'. Laat ze veeleer toe en bekijk ze met een rustige en open geest. Als je niet zeker bent omtrent de juistheid van de gedachte, kies er dan voor die gedachte niet langer te koesteren. Laat ze 'smelten' op haar eigen ritme, gewoon door jezelf voor te houden dat je beter af bent met een positieve ingesteldheid dan met een negatieve. Op deze manier kan je veel 'vijandigheid' tegenover jezelf verliezen. Je verliest tegelijk ook een beetje 'controle', maar geen nood: deze controle die je verliest, is van een verkrampte soort en komt om te beginnen reeds niet helemaal uit jezelf. In de plaats hiervan krijg je uiteindelijk veel controle bij en dit is wél een controle die volledig uit jezelf komt.

Wees geduldig voor het effect van deze oefening. Dingen die je 'laat gebeuren', kiezen hun eigen tijdsschema. Wees er echter wel zeker van dat zich spontaan een effect zal aandienen als je aandacht voor deze oefening voldoende is. Houd de deur gewoon open.



9. Stress is gezond!

Niet alle stress dient onder elk beding vermeden te worden. Niet alle stress is ziek-makend. Eenzelfde stress die in bepaalde omstandigheden nefast is, is in andere omstandigheden (b.v. met meer mogelijkheid tot controle indien gewenst) neutraal of zelfs positief. Dit maakt het onderzoek naar de invloed van 'dé stress' op ziekte natuurlijk nog veel complexer. Als in een bepaald onderzoek positieve en negatieve stress zonder onderscheid samen worden bestudeerd, dan zal de invloed van de ene de invloed van de andere neutraliseren. Het betreffende onderzoek toont dan aan dat 'stress' geen invloed heeft op de onderzochte aandoening, terwijl met enig onderscheid de invloed wel heel groot kan zijn. Dit gegeven weerspiegelt zich in de vorm van grote onderlinge verschillen in de huidige wetenschappelijke gegevens en conclusies. De verwachting is dat door een betere differentiatie stress als oorzaak van ziekte nóg veel meer erkend en begrepen zal worden.

Het bestaan van 'positieve' en 'negatieve' stress maakt het stressonderzoek onnoemelijk complex.

Het is fout de symptomen van een stressaandoening noodzakelijkerwijs te zien als uitingen van een onaangepaste reactie. Deze symptomen kunnen een *aangepaste* reactie zijn op

Doe niet!

Bekijk de symptomen van een stressaandoening niet noodzakelijkerwijs als teken van een gebrekkige aanpassing.

één of andere uitdaging die die reactie zinvol maakt. Of de reactie uiteindelijk 'aangepast' is, moet beoordeeld worden in de bredere context van tijd en mogelijkheden. Wat vandaag onaangepast lijkt, kan een bedoeling hebben die morgen duidelijk wordt. Zo manen lichte stresssymptomen (slapeloosheid, maagdarmproblemen, spierpijn ...)

de gestresste persoon aan om het wat rustiger aan te doen. In

Beheers je stress

deze zin bevorderen zij in feite de gezondheid op langere termijn. Het is dus tegenproductief om al deze symptomen te zien als tekens van ziekte en ze louter symptomatisch te behandelen zonder rekenschap te geven aan het bredere kader.



Erwin vindt het hartinfarct waaraan hij 5 jaar geleden bijna overleed momenteel misschien wel het beste wat hem ooit is overkomen. Natuurlijk niet zo in de weken vlak na het gebeuren. Het was een onvoorstelbare schok voor hem, zowel psychisch als lichamelijk. Maar hij heeft zijn hele leven gereorganiseerd. Hij geniet veel meer van kleine zaken, van de mensen rondom hem, en eigenlijk van alles wat het leven gratis en spontaan aanbiedt aan wie er zich voor openstelt. Hij vraagt zich af hoe hij vroeger zó vervreemd kon geraakt zijn van zichzelf. Hij prijst zich nu een gelukkig man.



Confrontatie met en aanpassing aan stresserende omstandigheden is voor een menselijk individu bevorderlijk voor persoonlijke groei, het gevoel van zelfwaarde, het versterken van een sociaal netwerk, het ervaringsgewijs aanleren van stressbestendigheidstechnieken en door dat alles een effectievere manier om eventueel grotere stress aan te kunnen.

Psychische stress blijkt in bepaalde omstandigheden ook fysiologisch een duidelijk voordeel te bieden aan een organisme. Experimenten met ratten toonden b.v. aan dat stress onder bepaalde omstandigheden een verhoogde weerstand creëert tegen o.a. infectieziekten. Stress kan dus bij deze dieren in het algemeen psychische én biologische afweermechanismen stimuleren. Ook bij de mens wijzen resultaten in de richting van een positieve invloed, terwijl in ander onderzoek en onder andere omstandigheden stress juist een negatieve invloed heeft op b.v. het risico op een virale neusverkoudheid. We hebben in hoofdstuk 2 reeds gezien waar deze tegenstrijdigheden vandaan

komen.

Als we een vergelijking maken tussen fysische stress, b.v. op het beenderstelsel, en psychische stress, dan kunnen we verschillende overeenkomsten opmerken die een interessant licht werpen op het hele fenomeen. Bij mensen die bedlegerig zijn door een chronische ziekte is het beenderstelsel niet meer onderhevig aan de regelmatige stress van de normale dagelijkse activiteiten. Als reactie hierop beginnen de botten al snel te ontkalken, een proces dat 'osteoporose' noemt en dat de beenderen broos maakt. Dit treedt in deze omstandigheden bij iedereen op. Een voortdurende stress is dus noodzakelijk om de beenderen gezond te houden. Als de stress te groot wordt, kunnen er echter negatieve gevolgen optreden. Een 'marsfractuur' b.v. is een breuk van een klein botje in de voet dat kan optreden na een overdreven lange wandeling (b.v. een militaire mars) met onaangepast schoeisel. Hoe geoefender de persoon is, hoe minder snel een dergelijk ongeluk gebeurt. We zien hierbij ook dat niet alleen de hoeveelheid stress, maar ook specifieke kwaliteiten van de stress belangrijk zijn, in dit geval de eenzijdigheid van de beweging, het slechte schoeisel, de ongeoefendheid van de persoon, waarschijnlijk ook de slechte 'stap-techniek'. Als de stress geleid heeft tot het optreden van pathologie (de botbreuk) dan blijft dit gedurende lange tijd een zwakke plek. In de toekomst zullen ook bij geringere belasting reeds klachten optreden. In dit verhaal vinden we een aantal onderdelen terug die gemakkelijk vertaald kunnen worden naar een verhaal van psychische stress, opgesomd in volgende tabel.

Er zijn duidelijke overeenkomsten tussen de processen van fysische en psychische stress.

Kenmerken van stress, zowel fysische als psychische

- Regelmatige stress is nodig voor een gezond leven.*
- Te grote stress leidt tot problemen.*

Beheers je stress _____

<input type="checkbox"/> <i>Eenzelfde stress heeft bij verschillende mensen verschillende gevolgen.</i>
<input type="checkbox"/> <i>Door oefening vergroot de stressbestendigheid, vooral bij mensen die dit type stress niet gewoon zijn.</i>
<input type="checkbox"/> <i>Naast 'te veel' kan stress ook andere negatieve kwaliteiten hebben.</i>
<input type="checkbox"/> <i>Juiste technieken kunnen het negatieve effect van de stress sterk verminderen of zelfs positief maken.</i>
<input type="checkbox"/> <i>Na een overmatige stress blijft er gedurende langere tijd een zwakke plek. Dit kan ook worden tegengegaan door de juiste technieken.</i>

Sterk bepalend voor gezonde stress is of het individu de stresssituatie kan beheersen, of beter gezegd of hij *aanvoelt* dat hij ze kan beheersen. Uit onderzoek blijkt momenteel dat een hoog stressgehalte niet noodzakelijk gepaard gaat met een verhoogd risico op aandoeningen van hart- en bloedvaten. Als

Doe! Zorg voor voldoende mogelijkheden op de arbeidsplek.

de stress echter gepaard gaat met een tekort aan regelmogelijkheden, dan is er wél een duidelijk verband met deze aandoeningen. Zo heeft stress bij witteboordenbanen veel minder schadelijke invloed dan bij blauweboordenbanen. Dit gegeven komt in recent onderzoek telkens weer tot uiting. Dit heeft te maken met de manier waarop stress door beide groepen geïnterpreteerd wordt. Het feit springt in het oog dat 'witte boorden' in de huidige economie meer regelmogelijkheden op hun werk hebben dan hun blauwe collega's, wat leidt tot een geringere houding van hulpeloosheid.

Mensen die lang leven, zijn dikwijls juist degenen die tot op hoge leeftijd een gezonde dosis stress in hun leven handhaven. Zij blijven bezig, hebben dingen om naar uit te kijken (die dus ook kunnen tegenvallen), houden verantwoordelijkheden (in een club, beroepsvereniging, dagelijkse activiteiten zoals zorgen voor eigen voeding en

Langlevers houden dikwijls een gezonde dosis stress.

onderhoud). Misschien is dit wel een factor waarom vrouwen gemiddeld langer leven dan mannen. Vrouwen kunnen (of tenminste: konden vroeger) gemakkelijker doelen vinden in persoonlijke dingen, in het zorgen voor het huishouden én voor de man, die meer exclusief zijn doelen legt in dingen die voorbijgaan: het beroep dat eindigt, de sport of andere hobby die men op zekere leeftijd niet meer kan of wil uitoefenen...

Stress heeft een bedoeling. Het is niet intrinsiek negatief. Evolutionair gezien is het noodzakelijk om als soort te overleven. Individueel gezien is het even noodzakelijk. Stress zorgt mee voor motivatie. Het is a.h.w. de brandstof om vooruit te gaan en doelen te bereiken die men anders niet eens zou nastreven. Vooral in de westerse cultuur is stress in dit opzicht altijd een hoogstaand goed geweest. Het is dus heel belangrijk t.o.v. stress een juiste relatie te ontwikkelen, voor jezelf en voor de mensen die door jou beïnvloed worden. B.v. als je kinderen hebt, is het belangrijk ze aan stresserende situaties bloot te stellen en ze tegelijk de gelegenheid te geven deze op een elegante manier te overwinnen. In het beste geval is een opvoeder steeds stand-by.


Stress is noodzakelijk om als soort en als individu te overleven.

Doe! Zorg dat je kinderen regelmatig blootgesteld worden aan stress die ze zelfstandig overwinnen.

Als deze ziet dat het kind er 'niet uit geraakt', dan kan hij het kind helpen bij het zelfstandig oplossen van het probleem. D.w.z.: door het kind de hulpmiddelen aan te reiken waardoor het zelf tot een oplossing kan komen en / of het idee heeft iets te hebben bijgeleerd waardoor het de volgende keer zelfstandiger wordt. Alle stress voor het kind vermijden door problemen steevast te voorkomen of weg te nemen zodra ze zich voordoen, is zeker niet de beste opvoedingsmethode!



Oef.: Zoek de goede stress

 : 30 min.

Ga na welke stress in jouw leven volgens jou positief is. Maak er een lijstje van. Een item van je lijstje kan een concrete situatie zijn, zoals: 'op het werk een stand van zaken voorstellen voor een ganse groep'. Het kan ook meer abstract zijn, zoals: 'situatie waarin ik op assertieve wijze opkom voor mijn eigen mening, ook als die in tegenspraak is met de mening van anderen'.

Zou je deze soort van stress kunnen bevorderen t.o.v. de negatieve stress? B.v.: door nieuwe uitdagingen aan te gaan die je zeker aankan, voorkom je soms met de rug tegen de muur gedrukt te worden door een werklast waaronder je dreigt te bezwijken. Probeer voor minstens één concreet voorbeeld van positieve en negatieve stress iets dergelijks uit te werken. Houd je 'in real life' gedurende ten minste één week aan deze analyse en uitwerking. Reserveer nu reeds voor jezelf na die week de nodige tijd om de balans hiervan op te maken.

