



# Blijf op de bodem van je stresspiramide

GERDA BOS

*Wat we graag willen, is relaxed en bewust werken en leven. Waarom hebben we dan toch zo vaak het gevoel dat het leven met ons aan de haal gaat? Dat we niet uit de verf komen, zoals we eigenlijk zijn? Gerda Bos legt aan de hand van de werking van het brein uit hoe we wel balans kunnen houden.*



**J**uist als we het hard nodig hebben, laat onze controle het afweten. Als onze stress het toppunt bereikt, kunnen we niet meer logisch nadenken en verstandig handelen. Volgens de theorie van Paul MacLean (Newman & Harris, 2009) bestaat ons brein uit drie delen. Aan de onderkant van de hersenen zit de hersenstam, ook wel het reptielenbrein genoemd. Dit onderdeel is evolutionair gezien het oudste hersendeel in zoogdieren. Hier zit onze primaire overlevingsdrang. Onze ademhaling, bloedsomloop, hartslag en temperatuur worden hierdoor geregeld. Wanneer het nodig is, zal het reptielenbrein ons activeren om te vechten voor ons voortbestaan.

Op de hersenstam zijn de middenhersenen aangesloten, het zoogdierenbrein genoemd, met daarin het limbisch systeem. Dit is evolutionair beschouwd een iets jonger deel van de hersenen. Dit deel verwerkt informatie op een snelle, meer geautomatiseerde manier. Vaak is deze verwerking gebaseerd op conditioneringen van toen je jonger was. Hierdoor ervaar je emoties en verlangens met het daarbij behorende voor jou standaard reactiepatroon.

Tot slot zit om de middenhersenen de hersenschors, ook wel de neocortex genoemd. Dit is het meest moderne deel van onze hersenen. In de neocortex zit ons schakelcentrum. Dankzij de neocortex zijn we in staat om complexe beslissingen te nemen, onze emoties onder controle te houden en om goed te plannen en ons aan te passen aan verandering (Hauwaert, 2010; Maurer, 2007; Sitskoorn, 2016).

### **Van schakelcentrum naar automatische piloot**

Als we fit en uitgerust zijn, werkt onze neocortex uitstekend. Reuzehandig in een tijd waarin alles voortdurend in verandering is. Ook handig als je je werk of andere klussen goed en gecontroleerd wilt doen. Maar als de (werk)druk toeneemt, neemt onze stress toe en schakelen onze hersenen over op een gemakkelijkere modus. We gaan deels over op de automatische piloot. Ook dat is vaak geen probleem. Als we veel ervaring hebben, is veel van wat we kunnen geautomatiseerd. Een snel advies geven? Geen probleem: gewoon doen zoals ik het al jaren doe. Even snel een mail beantwoorden? Geen probleem, zo geregeld. Nou ja ... behalve die ene spelfout, dan. Snel vijf klussen wegwerken? Dat wordt al wat ingewikkelder, want de planner in ons schakelcentrum is drukbezet. Dus beginnen we aan de ene klus en schakelen dan door naar de volgende om erachter te komen dat we toch eigenlijk eerst de derde klus

hadden moeten oppakken. Op de automatische piloot zijn we minder efficiënt en zorgvuldig of het kost ons meer tijd om klussen netjes af te werken. Onze concentratie is immers niet meer optimaal.

Er is nog iets! Als we langdurig stress ervaren, gaan we minder goed voor onszelf zorgen. We slaan onze pauze over. We nemen geen tijd voor een praatje met onze vrienden of collega's en we spannen de spieren in ons lichaam aan, want we hebben haast ... Ook zijn we sneller prikkelbaar en merken we dat een aantal afgeleerde gewoontes ineens moeilijker te controleren zijn. We voelen ons minder trots op onszelf en trekken ons soms terug uit sociale contacten. Totdat ...

*Een snel advies geven? Geen probleem: gewoon doen zoals ik het al jaren doe.*

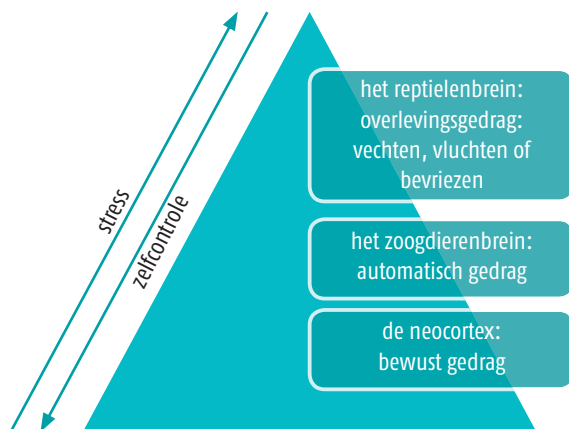
### **Overgeleverd aan onze overlevingsstand**

Totdat ... iemand op onze pijnplek duwt en we onbewust ineens een levensbedreigende situatie ervaren. Bijvoorbeeld omdat iemand ons kritiek geeft of ons op een dominante toon vraagt op te schieten. Ineens worden we via ons angstcentrum naar de overlevingsstand gedirigeerd en dan kunnen we ontzettend uit onze slof schieten. Of we voelen ons als het konijntje voor de koplampen. Of we krijgen de neiging te vluchten en de boel te laten voor wat het is. Zoek het allemaal maar uit!

De verbinding met ons schakelcentrum is verbroken en we zijn even overgeleverd aan ons reptielenbrein. Daarom vertonen we overlevingsgedrag: vechten, vluchten of bevriezen. In het vervolg van dit artikel lees je hoe je weer uit de klem van stress en overleving komt.

### **De stresspiramide**

De verschillende stressniveaus zijn weergegeven in de afbeelding van de stresspiramide. Op de bodem van de stresspiramide ben je ontspannen. Als de druk toeneemt, ga je over op de automatische piloot. En als de stress zo hoog wordt dat je je bedreigd voelt alsof je leven in gevaar is, schiet je in de overlevingsstand. Je zelfcontrole neemt af naarmate de stress stijgt.



Om relaxed en ontspannen te leven en werken, moeten we terug naar de bodem van onze stresspiramide, zodat we weer geconcentreerd en bewust keuzes kunnen maken en prettig kunnen reageren. Dan kunnen we weer naar behoren doen wat ons te doen staat en zijn we de persoon die we willen zijn. Maar laten we er nu van uitgaan dat we zijn achtergebleven in de top van de stresspiramide. Onze eerste stap kan beginnen ...

### Stap 1: De OMA-techniek toepassen

Als we aan overlevingsgedrag zijn overgeleverd, voelen we vaak wel dat we niet handig bezig zijn, maar we zijn slecht in staat om daar verandering in aan te brengen. De verbinding met ons schakelcentrum is verbroken. Dus wat allereerst nodig is, is een moment van rust. Tijdens deze rust reguleer je je ademhaling, zodat er weer zuurstof beschikbaar komt voor je schakelcentrum. Daarbij is het handig om de One Minute Ademhalingstechniek (de OMA-techniek) toe te passen. Je ademt twee tot drie tellen in door je neus, je ademt twee tot drie tellen uit door je neus en daarna stop je twee tot drie tellen met ademen. Dit herhaal je een paar keer. Door deze ademhalingsoefening te doen, verleng je je uitademing. En laat je uitademing nou precies het moment zijn waarop zuurstof wordt afgegeven aan je bloed (Van der Poel & De Jong, 2014)! Dat is handig als je bloed je hersenen wil voorzien van zuurstof, want dan kan je schakelcentrum weer aan het werk!

### Stap 2: Onze angsten in perspectief zetten

In zijn boek *Gedoemanagement* stelt Frank Schurink dat ons brein vier keer zo gevoelig is voor bedreiging als voor beloning. In de oertijd was dat een heel functioneel mechanisme. Tenslotte kun je maar één keer opgegeten worden door een leeuw. Maar tegenwoordig zijn problemen in het werk en leven

meestal niet levensbedreigend. En ondertussen is ons brein maar op zoek naar gevaar. Dus als er iets te vinden is wat op gevaar lijkt, dan pakt ons brein dat gretig op. En zo ervaren we voortdurend angst en stress. Angst om deadlines te missen, niet de ideale moeder te zijn, niet bij de groep te horen, onze baan kwijt te raken, enzovoort. En wat als dat allemaal gebeurt? Vergaat de wereld dan? Of onze wereld? Of zijn we dan best in staat de problemen aan te pakken en weer grip op ons leven te krijgen? Ik gok dat het voor de meesten van ons dus geen zaak van leven of dood is en dat het met de gevolgen van onze daden wel meevalt. Als dat het geval is, dan helpt het om stevig te relativiseren! Toon LEF: Liever Eerst Feiten (Bos, 2005)! Oftewel, maak onderscheid tussen je irreële zorgen en angsten en de werkelijke feiten in het hier en nu. Word je bewust van welke situaties je triggeren om naar de tweede laag van stresspiramide te verhuizen. Mindfulnessoefeningen kunnen daar zeer behulpzaam bij zijn.

### Stap 3: Energiegevers op peil brengen en persoonlijke hulpbronnen ontwikkelen

Een veelgebruikt model over stressmanagement is het Job Demands-Resources (JD-R) model (Schaufeli & Taris, 2013). Dit gaat ervan uit dat stress ten gevolge van werkdruk weer in balans kan komen door het toevoegen van energiegevers. Als er voldoende energiebronnen zijn, voelen mensen zich beter en ervaren zij meer bevoegdheid via het bereiken van werkdoelen en via het bevredigen van de basisbehoeften autonomie, verbondenheid en competentie. En dat leidt weer tot organisatiebetrokkenheid, loyaliteit en prestatie.

Belangrijke energiegevers zijn sociale steun, autonomie, feedback en ontplooiing. We beginnen bij sociale steun. Zorg in stressvolle perioden dat je de tijd neemt voor gesprekken met collega's en vrienden. Kun je je manager vragen om overzicht te helpen creëren in je werk en prioriteiten te stellen of krijg je toestemming die ingewikkelde klus door te geven aan een collega? Dat geeft steun, helpt je bij besluiten nemen en geeft je het gevoel dat je erbij hoort. Zorg ook voor de autonomie die jou helpt om je werk, leven en energie weer onder controle te krijgen. Misschien helpt het je om een paar avonden stevig door de berg papierwerk heen te werken. Of voel jij je beter als je af en toe wat langer kunt doorslapen terwijl je je uren op een ander moment inhaalt. Neem pauze en maak een korte wandeling, zodat je ademhaling lekker rustig kan worden en je weer helder kunt nadenken. Vraag anderen om feedback. Het

is maar de vraag of jouw kijk op jezelf, je werk en je aanpak helemaal klopt. Krijg je tips, doe er dan wat mee, zodat je je ontwikkelt. Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg. Dus probeer regelmatig een andere aanpak. Zo draag je bij aan je ontplooiing en daar worden de meeste mensen blij van.

Tot slot kun je je persoonlijke hulpbronnen verder ontwikkelen. Hoe staat het met je zelfvertrouwen en met de manier waarop je naar je competenties kijkt? Kan dit nog beter? Doe dan een cursus of laat je coachen. Zorg dat je weet wat je waard bent! Volg zo nodig een cursus positieve psychologie, zodat je kijk op de wereld optimistischer wordt. Leer oplossingsgericht denken. Volg een Vipassana-meditatiecursus of doe een cursus stembevrijding. Gebruik vriendelijke *selftalk*. Allemaal manieren om je beter te voelen. En zorg voor voldoende ontspanning en rust na een werkdag of een drukke dag thuis. Benut de sociale steun in je persoonlijke netwerk. Als je energiegevers en hulpbronnen op orde zijn, dan vlieg je minder snel naar de top van je stresspiramide en blijf je vaker op de bodem. En dat voelt erg prettig.



## Literatuur

- Bos, G.H. (2005-2016). LEF Methode. Geraadpleegd op <http://www.coachzoetermeer.nl/lefmethode.html>
- Hauwaert, D. (2010). Menselijk gedrag en de drie breinen. Geraadpleegd op <http://www.1001tips.be/lifestyle/menselijk-gedrag-en-de-drie-breinen/>
- Maurer, R. (2007). *De kunst van Kaizen*. Utrecht: De Kern.
- Newman, J.D. & Harris, J.C. (2009). The Scientific Contributions of Paul D. Maclean (1913-2007). In: *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(1): 3-5.
- Schaufeli, W & Taris, T. (2013). Het Job Demands-Resources model: Overzicht en kritische beschouwing. In: *Gedrag & organisatie*, 26(2): 182-204.
- Schurink, F. (2015). *Gedoemanagement*. Zaltbommel: Uitgeverij Haystack.
- Sitskoorn, M. (2016). *Ik2. De beste versie van jezelf*. Deventer: Uitgeverij Vakmedianet.
- Van der Poel, S. & De Jong, K. (2014). *Ik, hardloper*. Nederhorst den Berg: Uitgeverij Lucht B.V.