

## Stress onder het mes

Op zijn van de stress, het kan de beste overkomen. Het goede nieuws is dat je ermee kunt leren omgaan. Via een cursus stressbeheersing met name. Een persoonlijk verslag.

Door Linda Asselbergs

'Word je eigen gids bij stress en spanning', heette het in de brochure van de dienst gezondheids promotie van CM Antwerpen. Niet eens mijn eigen ziekenbond, maar *bon*, als de nood het hoogst is, is de redding pluralistisch. De nood, dat was in mijn geval een opeenvolging van deadlines, met weekendwerk, korzeligheid, slapeloze nachten en semi-paniekaanvallen tot gevolg. 'Help, ik ben hersendood, of in ieder geval niet tot een coherente gedachtengang in staat. Hoe pak ik dit onderwerp het best aan? Helaas heb ik geen tijd om daarover na te denken. Tekst moet er komen, woorden, lettertjes en leestekens en het liefst snel, anders zijn er vier lege bladzijden in de volgende Weekend Knack. En wat staat die stomme cursor daar onnozel te pinken op dat computerscherm?

Maar het kan verkeren. Als ik mij voor de eerste cursusavond aanbied, is de stress op het werk geluwd en prompt word ik overvallen door schuldgevoelens. Heb ik wel het recht hier te zijn? Dagbladjournalisten, luchtverkeersleiders of werkende moeders met kleine kinderen, die hebben stress, ik toch niet zeker. Gelukkig leer ik die eerste avond al dat schuldgevoelens een belangrijke bron van stress zijn. Joepie, ik zit hier op mijn plaats. Bovendien blijkt zo'n avondcursus op zich al een uiterst rustgevende bezigheid. Thuis zou ik op dit uur waarschijnlijk naar het Nieuws kijken, een boterham eten, tegelijk in Knack of De Morgen bladeren en nog een stuk of wat telefoontjes plegen. Hier zit ik gewoon te luisteren, onbereikbaar voor alles en iedereen. Wat een rust, wat een luxe. Maar geen moment heb ik de neiging om in slaap te vallen, niet zoals de wat oudere dame in de groep die in het begin van elke cursus klaagt dat het geluid niet hard genoeg staat en iets later van de weeromstuit indommelt; ook een manier om tot rust te komen natuurlijk.

Stress spaart niemand, dat is wel duidelijk als ik in het auditorium om me heen kijk. Mannen, iets meer vrouwen, van jonge twintigers tot vroege zestigers. Na het pensioen ben je er blijkbaar voorgoed vanaf: iets om naar uit te kijken. Lesgeefster is Marina Mallefroy, als psychologe verbonden aan het Instituut voor Stress en Werk van de KUL. Stress en werk, de volgorde is veelbetekenend. Wereldwijd hebben 4 op 10 mensen psychische problemen tengevolge van stress en dat blijkt er niet op te beteren. Toch hangt er nog steeds een taboe rond. Veel mensen schamen zich voor stress, zien het als een vorm van karakterzwakte: 'Iedereen kan het leven aan, behalve ik.' Niet dus. En als het een troost is: vooral mensen die hoge eisen aan zichzelf stellen, hebben er last van. Stress op zich is trouwens niet per se negatief. In tegendeel zelfs: het is een ingebakken waarschuwingsmechanisme dat lichaam en geest in staat stelt om aan bedreigingen het hoofd te bieden door te vluchten of te vechten. Het wordt pas een probleem als er een onevenwicht is tussen de belasting en je capaciteit om die te dragen. Om stress aan te pakken, kun je dus in twee richtingen werken: enerzijds de draaglast verminderen, door ervoor te zorgen dat je

minder aan je hoofd hebt en anderzijds je draagkracht vergroten door je op een efficiënte manier te ontspannen. Dat laatste heb ik al aan den lijve ondervonden: joggen blijkt voor mij dé manier om mijn kop leeg te maken.

Hoe divers de oorzaken van stress kunnen zijn, blijkt tijdens de pauze. Dit is geen therapiegroep, maar bij een kop koffie kom je heel wat te weten over elkaar. Mensen praten gemakkelijker over hun problemen onder lotgenoten. Tenminste, sommigen doen dat. Die zoeken in de groep van ongeveer 40 mensen instinctief naar een gelijkgestemde en storten hun hart uit. Alleenstaande moeders die elke maand weer voor de alimentatie moeten vechten, mensen die bang zijn hun job te verliezen, anderen die door een hufter van een baas of hatelijke collega's gekoeioneerd worden, mensen die aan hun eigen capaciteiten twijfelen, allemaal staan ze onder hoogspanning. Een wat oudere vrouw komt de dood van haar man maar niet te boven, een jonge dertiger slikt al anderhalf jaar anti-depressiva. Mijn God, er is me wat verborgen leed onder de mensen. Er zijn er ook die moeilijk aansluiting vinden, die net een paar tellen te lang wachten om bij te schuiven aan een tafel en dan wat schutterig blijven rondralen. Of een diepe belangstelling veinzen voor de foto's over Cuba aan de muur. In het gezelschap ook een paar echtparen en collega's die elkaar steun geven. Eén man gaat altijd alleen zitten. Er kan geen lachje af, zijn hele wezen straalt spanning en rigiditeit uit. Daar is werk aan, denk ik. Want ja, eens we de innerlijke vijand kennen, gaan we hem bestrijden.

Daar komt ook huiswerk bij kijken. Diepe zucht, wanneer ga ik dat maken? Zuchten is overigens één van de tekenende gedragssymptomen van stress, zo lees ik in het takenboek. Klopt, niemand kan expressiever zuchten dan ik. Andere mogelijke signalen zijn cynisme en meer of minder eten. Tegen wie zeg je het. Het zou mijn levensmotto kunnen zijn: *in geval van twijfel, eten!* En zwarte humor als uitlaatklep, daar kennen we ook wat van.

Dat stress zich op drie verschillende vlakken uit, doceert Marina Mallefroy. Gedachten, acties, lichaam. GAL dus, ik ben niet de enige met zwarte humor. *Denken* onder spanning heet piekeren. Vooral 's nachts gaat dat geweldig goed. De pijnscheut die vast op een tumor wijst, de nakende evaluatie op het werk, echtelijke trubbels: de piekerende mens mag daar graag een rampenscenario van maken. Mij lukt dat zelfs heel aardig bij eerder futiele ondernemingen. Een dag met afspraken op verschillende plekken, een interview in het buitenland? Laten we even overlopen wat er allemaal mis kan gaan. Niet één keer, maar telkens opnieuw, om op alles voorbereid te zijn. Met slaapgebrek en ronduit indrukwekkende wallen onder de ogen tot gevolg.

*Doen* onder spanning neemt vaak de vorm aan van vlucht- of vermijdingsgedrag. Klinkt bekend in de oren van iemand die vervelende telefoontjes zo lang mogelijk uitstelt en pas op haar veertigste haar rijbewijs haalde. Dat je *lichaam* snel reageert op stress, weet iedereen. Een versnelde hartslag, een drukkend gevoel op de borst, ademnood, nek- en rugklachten: vaak zijn het die lichamelijke ongemakken die mensen er toe aanzetten om naar de huisarts te gaan. Ze kunnen dan ook best alarmerend zijn en op de duur een angst voor de angst veroorzaken. Typisch in momenten van grote stress is een onwerkelijkheidsgevoel, alsof je er wel bent, maar toch ook weer niet. Helpt niet echt als je op een mondeling examen de filosofie van Hegel uit de doeken moet doen, mag ik me nog levendig herinneren.

Gedachten, acties, lichamelijke symptomen: als het wat tegenzit vormen ze een vicieuze cirkel waardoor je als stressgevoelige mens almaar dieper in de penarie

raakt. Neem nu het geval van een veertigjarige vrouw die voor de vijfde keer rij-examen gaat afleggen. Geen idee waarom precies dit voorbeeld me te binnenschiet. 'Starten op een helling, het zal me wel weer niet lukken', denkt de vrouw. 'Wat totaal belachelijk is. Iedereen kan starten op een helling, behalve ik. Waarom? Omdat ik een neurotisch vrouwmens ben.' Die gedachte brengt haar zodanig van streek dat het koude zweet haar uitbreekt en ze het stuur zo heftig omklemt dat ze niet eens op het idee komt de auto in eerste versnelling te zetten. Maar wel hard gas geeft. Waardoor de auto steeds alarmerender geluiden maakt en de examinerator steeds afkeurender kijkt en de vrouw steeds meer het noorden kwijtraakt. 'In deze cursus gaan we leren die vicieuze GAL-cirkel te doorbreken', zegt Marina Mallefroy. Geweldig idee. Waarom heeft niemand mij dat tien jaar geleden verteld?

Ben ik eerlijk? Kan ik voldoen aan de normen die ik mezelf opleg? Zouden diegenen die mij het best kennen zeggen dat ik een goed mens ben? Wat een moeilijke vragen een mens in deze cursus bij wijze van huiswerk moet beantwoorden. Zeker voor iemand als ik die niet meteen een grote aanleg tot introspectie heeft. Maar goed, we zijn hier niet voor ons plezier en dus werk ik me zo goed en zo kwaad het kan door de lijst heen. Want voor je een poging tot het beheersen van je gedachten - de G van GAL dus - kunt ondernemen, moet je je gedachten nu eenmaal kennen.

Dat we allemaal een soort innerlijke radar voor bedreigingen hebben, lees ik in het cursusboek. Er staat ook een voorbeeld bij: ene Hilde zit tijdens de koffiepauze met een paar collega's te kletsen en iemand in het gezelschap geeuwt. 'Zie je wel', denkt Hilde, 'hij vindt me saai.' Waarna ze zich op die negatieve gedachte concentreert en haar stress stijgt. Bovendien gaat ze nu veralgemenen: 'Ik verveel iedereen, niemand wil naar mij luisteren, ik wil hier zo snel mogelijk weg.' En eventueel, als ze echt haar dagje niet heeft: 'Ik ben een door en door saai mens, ik zal me altijd belachelijk maken. Waarom kan ik niet zijn zoals andere mensen?' Arme Hilde, ik voel diep met haar mee. Want laten we eerlijk zijn, diep in de meesten van ons schuilt er wel ergens een Hilde. Gelukkig laat mijn innerlijke Hilde zich meestal nogal gemakkelijk de mond snoeren. 'Mijn collega geeuwt? Ik ken hem, die is gisteren natuurlijk weer veel te laat uitgeweest.' Niet dat dat in alle omstandigheden zo simpel is. In de auto bijvoorbeeld rijdt Hilde vaak mee. Er wordt getoeterd? 'Zie je wel, je doet weer iets fout!' Ze is ook geweldig goed in het gedachten lezen: 'Hij zal wel denken: wat een raar, stug, onverschillig, mens is dat.' Om van het overdrijven nog te zwijgen: 'Dit is het stomste stuk ooit door een journalist geschreven.' De klassieke denkfouten waarmee een mens zichzelf het leven zuur maakt, quoi. En het treiterachtige is dat je je er vaak niet eens van bewust bent. Het enige wat in je hoofd blijft hangen, is een vervelend gevoel van ongenoegen. Waarbij de hamvraag zou moeten zijn: 'Wat ging er zojuist door mijn hoofd?' Best een bruikbare tip, lijkt me, in tegenstelling tot andere suggesties: een dagboek bijhouden over je gedachten (ik schrijf al genoeg), dagelijks een piekermoment inlassen (mag dat ook tijdens het joggen?) of met iemand over je gevoelens praten (ik val nog liever dood dan mijn geliefden daarmee lastig te vallen). Zie je wel: overdrijving, ik doe het weer.

Eens je je bewust bent van je stresserende gedachten, komt het erop aan ze te veranderen. Door jezelf uit te dagen, bijvoorbeeld. Een ongecompliceerde aanpak, maar het zal veel oefening vergen om de techniek onder de knie te krijgen, waarschuwt het takenboek. Goed, ik zet mij schrap. Laat ik mij om te beginnen

inleven in een voor mij stresserende situatie. Een interview met een interessant, maar lastig mens, om maar iets te zeggen. Robert de Niro, bijvoorbeeld, daar schijnt geen woord uit te komen. Of Randy Newman, één van mijn grote muzikale idolen, maar vast ook geen gemakkelijke jongen. Soit, ik zit in een New Yorks hotel op Robert of Randy te wachten en ik ben geparalyseerd van de stress. Welke vragen moet ik mij dan stellen? Hier gaan we. *Hoe groot is de kans dat mijn vragen zo slecht vallen dat Robert/Randy kwaad weglopen?* Nihil, ze worden betaald om domme vragen te beantwoorden. *Wat is het ergste dat kan gebeuren?* Dat Robert/Randy met monosyllaben antwoorden en het een verdraaid slecht interview wordt. Maar ook van een slecht interview kun je met wat goede wil een grappig stuk maken. *Klopt het dat ik eigenlijk een beroerd interviewer ben?* Niet echt, als de geïnterviewde een beetje meewerkt, lukt het wel. *Stel dat dit interview totaal mislukt, hoe erg zal ik dat binnen vijf jaar vinden?* Lieve help, als dat het ergste is dat mij binnen vijf jaar zal overkomen... *Is het leven niet te kort om over een interview te piekeren?* Draagt de paus een jurk...

Stress valt moeilijk te negeren. Stel dat je hebt toegezegd om deel te nemen aan een televisiequiz. Uit eigen ervaring zou ik zeggen: niet doen. Maar goed, het leek je aanvankelijk wel een goed idee, alleen word je steeds zenuwachtiger naarmate de dag nadert. Je gezond verstand zegt: nerveus zijn heeft geen enkele zin, ik zal daar wel mee afrekenen als het zover is. Fijn, maar je kunt net zo goed zeggen: denk niet aan een roze olifant. Wedden dat je dan aan een roze olifant denkt? Beter is de stress als het ware in mootjes te hakken door je je er goed op voor te bereiden, de stress vervolgens aan te pakken en je je daarna af te vragen: hoe heb ik het er vanaf gebracht?

Hoe je je voorbereid op stress? Met spierontspanningsoefeningen en Progressieve Relaxatie bijvoorbeeld, waarover volgende week meer. Maar tijd voor een tussenstand. Ben ik na drie cursusavonden een minder gestresseerd mens? In zekere zin wel, al was het maar doordat ik me realiseer dat ik er een stuk beter aan toe ben dan veel anderen. Wegens gezond van lijf en leden, gespaard van al te veel leed en niet geneigd tot verslavingen van welke aard ook, tenzij aan chocola. Maar voor zelfanalyse heb ik niet overdreven veel aanleg. Wat me ook opvalt, is dat de mensen in de voorbeeldsituaties altijd zo oppassend en van goede wil zijn. Ze vertrekken op tijd naar vergaderingen, zijn prima voorbereid en komen desondanks terecht in de file of een andere stress-situatie. Waarbij ze zichzelf steevast kunnen geruststellen met de gedachte dat ze hun best gedaan hebben en er hen niets te verwijten valt. Maar hoe zit dat met stress te wijten aan schuldig verzuim? Bestaan er daar speciale cursussen voor?

Volgende week: weg met angst en paniek; relaxatie- en andere slaapverwekkende technieken.

Word je eigen gids bij stress en spanning, een cursus van 6 sessies, telkens op dinsdagavond van 19 tot 21 uur. Dienst gezondheids promotie CM, Nationalestraat 111, 2000 Antwerpen. Kostprijs 150 euro, voor leden CM 100 euro. Inbegrepen: handboek, cd-rom met relaxatie-oefeningen. Info 03 470 21 51 of e-mail [hildegard.vetters@cm.be](mailto:hildegard.vetters@cm.be)