

BRIGITTE DURRUTY

WAS HET MAAR MAANDAG!

Stress begrijpen om
gelukkig te zijn op je werk



Brigitte Durruty

Was het maar maandag!

Stress begrijpen om gelukkig te zijn op je werk

th ten have

Inhoud

Inleiding	13
Hoofdstuk 1	
Stress zit in het wezen van ieder mens	19
Het arbeidsethos volop in ontwikkeling	20
Een stap terug voor meer overzicht	22
Neem verandering in eigen hand	23
Hoofdstuk 2	
Wat is stress?	24
De vele gezichten van stress	25
Een stimulans	25
Een fysiologische reactie	25
Een gevoel	26
Een biologische reactie in drie fasen	26
De alarmfase	26
De weerstandfase	27
De uitputtingsfase	27
Vier facetten van hetzelfde probleem	28
Stress die aanzet tot actie: alles loopt zoals het moet!	29
De vlucht: wegwezen hier!	29
De aanvalsreactie: ik heb gelijk, jij hebt ongelijk!	33
Inhibitiestress: is die nuttig?	35

<i>Oefening 1: Ontdek je stressreactie</i>	38
Tabel van emoties	38
Hoofdstuk 3	
De stressoren	41
Leer stress herkennen	41
Het werk is volop in ontwikkeling	43
Van dorp naar wereld	45
De nieuwe positie van de vrouw	46
Nieuwe stressoren	46
Stress, stressoren en stressgevoeligheid	48
Leer minder stressgevoelig te zijn	50
Leer de dingen zien zoals ze zijn	52
<i>Oefening 2: Hartcoherentie: een goed instrument</i>	53
Schat risico's in en bereid je voor op mislukking	54
<i>Oefening 3: Durf je het ergste voor te stellen... en erom te lachen!</i>	55
Hoofdstuk 4	
De vier besturingssystemen in onze hersenen	56
Een kwestie van biologie	57
In de greep van het onbewuste	59
Eén vliegtuig, vier piloten	60
Het instinctieve systeem	61
Het hiërarchische systeem	63
Het emotionele systeem	67
Het adaptieve systeem	70
<i>Oefening 4: Herken het systeem aan de commando's</i>	74
Hoofdstuk 5	
Twee geestegesteldheden, twee manieren om de dingen te zien	76
Vier systemen, twee mentale modi	76
De automatische modus	77

De adaptieve modus	77
Twee mentale modi, twee manieren om de dingen te zien	80
Een kwestie van omstandigheden en evenwicht	85

Hoofdstuk 6

Stress is een belangrijk signaal	87
Als de hersenen ‘pas op, gevaar!’ roepen	87
De kracht van onze automatismen	89
We worden wat we denken	90
Overgaan op de adaptieve modus om los te komen uit de greep van stress	91
<i>Oefening 5: Ga van de ene modus over op de andere</i>	92
<i>Oefening 6: Twee minuten vakantie</i>	94
<i>Oefening 7: Wat zouden anderen doen?</i>	95

Hoofdstuk 7

Onze gewoonten draaien ons een loer	97
De hemel is op mijn hoofd gevallen	97
Waarden en antiwaarden	100
Individuele definities	101
Stevig verankerde voorkeur en afkeer	103
Niet langer alles onder controle willen houden	105
Oefenen om beide kanten van de medaille te zien	107
Ontdek de voordelen van het ‘Avonturenpack’	109
<i>Oefening 8: Oefen het Avonturenpack</i>	112
<i>Oefening 9: Zie je antiwaarden onder ogen</i>	114
<i>Tabel: Van deze antiwaarden worden we niet vrolijk</i>	115

Hoofdstuk 8

Verandering inzetten en inprenten	117
Veranderen doe je stap voor stap	118
Leer om in alle rust te relativeren	118
Mik op de praktijk	120

Laat de gewoonte zich innestelen	120
Verandering concreet inzetten	121
Een gewoonte veranderen	121
Een houding veranderen	122
Doe moeite om van mentaal programma te wisselen	123
Kom uit de vicieuze cirkel van woede	123
Houd een positieve kijk op wat er gebeurt	125
Lachen is aanstekelijk!	126
Word wat je denkt	127
<i>Oefening 10: Achter de muziek aan!</i>	128
<i>Oefening 11: Plug je ‘onzinmeter’ in</i>	128

Hoofdstuk 9

Een injectie van kalmte en geluk in je werkrelaties	130
Simpele en doeltreffende instrumenten	131
De regel van de drie filters	131
Van de roodlichtmodus naar de groenlichtmodus	132
Hoe ga je om met iemand die bang is? (angst)	134
Hoe ga je om met iemand die geërgerd of ongeduldig is? (woede)	135
Hoe ga je om met iemand die moedeloos, machteloos of besluiteloos is? (ontmoediging)	136
Hoe ga je om met kwetsend of aanmatigend agressief gedrag?	137
De macht van spiegelneuronen	139

Hoofdstuk 10

Als we het systeem tot het uiterste drijven...	141
Een burn-out of vermoeidheidssyndroom door werk	142
Alarmerende symptomen	143
Chronische stress	143
Vrijwel permanente vermoeidheid	144
Het plezier is weg	144

De motor van het 'moeten'	144
Buitensporige eisen	145
Omstandigheden om rekening mee te houden	146
Een wanverhouding tussen middelen en verantwoordelijkheden	146
Jezelf wegcijferen	148
Het adaptieve systeem om de tredmolen te vermijden	151
De zes dimensies van de adaptieve modus als redding	152
Zo kom je er weer bovenop	155
Zorg dat je weer plezier in het leven krijgt	156
Houd je relaties gezond	156

Hoofdstuk 11

Mijn vriend stress	157
Stress als een signaal dat goed voor je is	158
Stress als sociaal lijmiddel	160
Stress, het vonkje dat je nodig hebt	162
Stress als hart onder de riem	164

Hoofdstuk 12

Nieuwe life skills	167
Leer om duidelijk te laten weten wat je nodig hebt	167
Durf emoties te ervaren	170
Lichaam en geest in balans	173
Let op je voeding	174
Blijf in beweging	176
Gun jezelf rust	178
Geef zin aan je inzet	178

Conclusie	183
Voor wie meer wil weten	191
Verantwoording	193
Dankwoord	197
Noten	201

Inleiding

*Niemand wordt geboren onder een kwaad gesternte.
Er zijn alleen mensen die de hemel niet weten te lezen.*

XVe dalai-lama

Zo'n twaalf jaar geleden heb ik schipbreuk geleden midden op de Middellandse Zee. Een paar lange uren zag ik de dood in de ogen. Maar ik overleefde het en de intensiteit van de emoties die ik toen voelde, zorgde ervoor dat ik afstand kon nemen van alle kleine dingen die me dwars zaten. Mijn leven kreeg meer diepgang. De probleempjes van alledag die tot dan toe mijn horizon vulden en soms totaal blokkeerden, zag ik weer in de juiste proporties, het waren probleempjes. Dankzij die levensbedreigende ervaring kon ik 'vervuilende' gewoonten van me afzetten en voelde ik me lichter, opgewekter. En het leven ging door... en gewoonten slopen er weer in... Ik dacht dat ik mijn deel aan ellende gehad had en voortaan immuun zou zijn voor tegenslag, tot ik een jaar later de diagnose kanker kreeg. Een tijd lang kon ik niet omgaan met wat me overkwam. Ik was geblokkeerd, doodsbang, kon niet meer denken. Tot ik, bijna als door een wonder, besloot het over een andere boeg te gooien. Ik accepteerde mijn ziekte en

door die instelling ging ik dingen anders zien en kon ik verder. Er volgden een paar moeilijke weken en na tien maanden van zware behandelingen kon ik uiteindelijk genezen. Deze nieuwe beproeving sterkte mij in mijn overtuiging dat je uit elke ervaring iets positiefs moet halen en je leven niet moet laten verpesten door 'kleine' zorgen. Ik begon ernaar te verlangen iets anders te gaan doen en meer zin te geven aan mijn leven. Daarom heb ik kort daarop het bedrijf dat ik leidde verkocht aan mijn medevennoot om door de Himalaya te gaan trekken. Ik heb het Annapurna-circuit gedaan, te voet. Je zou kunnen zeggen dat mijn grip op alle stress me vleugels gaf!

Op die paden vlak bij het dak van de wereld heb ik mensen ontmoet vol kracht, gedrevenheid en levensvreugde. Ook al is hun dagelijks leven veel zwaarder en onzekerder dan het onze, zij omarmden het vol overgave. Vaak deden ze me denken aan de uitspraak van Anaïs Nin: 'We zien de dingen niet zoals ze zijn, we zien ze zoals wij zijn.' In hun nabijheid werd me duidelijk dat de neerslachtigheid van ons westerlingen veroorzaakt wordt door ons 'levenscomfort' en dat onze stress nauw verband houdt met onze visie op de wereld, die is gericht op het *hebben* ten koste van het *zijn*.

Terug in mijn eigen omgeving met een schat aan menselijke ervaringen ben ik verschillende visies gaan bestuderen die te vinden zijn in de psychologie, de sociale en de neurowetenschappen. Ik wilde begrijpen hoe het komt dat onze maatschappij zo weinig samenhang kent. We krijgen het materieel steeds beter. Waarom hebben we dan steeds meer stress en wordt ons werk een soort corvee dat aan onze levensvreugde knaagt? Zelf ben ik gezegend met een optimisme dat me in ieder mens het beste doet zoeken. Daarom wilde ik de soefi-wijsheid begrijpen die zegt dat 'optimisme een geschenk is van God en pessimisme wordt geboren in de geest van de mens.'

In mijn huidige beroep help ik mannen en vrouwen door situa-

ties heen die moeilijk voor hen zijn. Mijn doel is hen te helpen serener en kalmer te worden en meer samenhang te krijgen in hun beslissingen. Ik ga van het ene bedrijf naar het andere, van de ene organisatie naar de volgende en van de ene mens naar een andere. Steeds weer zie ik dat een van de meest verstorende factoren die we tegenkomen in ons werk niet zozeer de complexe situaties zijn waaraan we het hoofd moeten bieden, maar de stress die daaruit voortkomt. Mensen die erdoor geraakt worden, worden in onze maatschappij meegezogen in een draaikolk van ineffectief gedrag waardoor ze het moeilijk hebben, hun zelfvertrouwen wordt ondermijnd en ze op een niet-efficiënte manier gaan reageren. De gestreste mens gaat uiteindelijk op een paradoxale manier handelen en doet dingen die vaak elke zin missen, in zijn obsessieve idee dat alles urgent is.

Mijn eigen ervaringen met stress, mijn persoonlijke leermomenten en de vele mensen die ik heb ontmoet, inspireerden me om een levensvisie te delen die berust op begrip van de mechanismen in onze hersenen en de gevolgen daarvan voor ons gedrag, de Neuro-cognitieve Gedragsmatige Methode (N.G.M.).¹ De verklaringen die ik in dit boek zal geven, steunen voor een groot deel op deze theorie. Daarbij wil ik wel aantekenen dat literatuuronderzoek slechts een hypothese levert en dat het nut van een hypothese is dat ze begrip bevordert. Ze is in geen geval een absoluut gegeven.

Gaandeweg heb ik begrepen dat als we het hoofd maar koel houden, zich vanzelf allerlei vruchtbare, levensvatbare oplossingen aandienen. Al zit alles tegen, als we wat afstand nemen (en een beroep doen op het 'intelligentere' deel van onze hersenen) kruipen we uit de rol van slachtoffer en worden we mensen die bewust en verantwoordelijk tot actie overgaan. We zetten de dingen in gang die ons het meest geschikt lijken en nemen vrijwel moeiteloos beslissingen. Het werk is niet langer een last en maakt integraal deel uit van het leven. We worden weer gedreven en opgewekt.

Mijn beproevingen hebben me geleerd dat ons levenspad is wat wij ervan maken. Als je het leven op waarde schat, geeft dat je de instrumenten om samenhangend en bewust je weg te vinden, welke valkuilen je ook tegenkomt. Ik zie beproevingen als momenten die ons helpen het beste in onszelf naar boven te halen, ons te ontwikkelen als volwassenen. Dankzij die beproevingen gaan we onszelf de juiste vragen stellen en leren we los te laten wat geen nut meer heeft. Zo zie ik het als totaal onproductief om ook nog eens stress toe te voegen aan de problemen die we al hebben. Stress beperkt ons perspectief tot het vakje gevaar en maakt dat we overhaast handelen.

Ik hoop dat mijn ervaringen en dit verhaal je kunnen helpen om te vinden wat voor jou essentieel is; dat je begrijpt dat de sleutel tot geluk in jezelf ligt en dat je zelf de hersenen hebt om dat te bereiken! Ik hoop dat ze je kunnen inspireren op zoek te gaan naar meer sereniteit en je werkomgeving tot een van de pijlers van je ontplooiing te maken. Je kunt elke dag met een frisse kijk op het leven beginnen. Het kan zelfs een manier van leven worden.

*Juist als je geen tijd hebt,
zou je even pauze moeten nemen.*

HOOFDSTUK 1

Stress zit in het wezen van ieder mens

Mensen die denken dat ze onmogelijk actie kunnen ondernemen worden meestal onderbroken door mensen die in actie komen.

James Baldwin

Wie voelt zich nooit opgejaagd door tijdgebrek, door alle dingen die hij nog moet doen? Wie heeft nooit de neiging om de boel maar de boel te laten vanwege alle stress? Of zou nooit eens willen dat iedereen hem met rust liet zodat hij gewoon kon doorwerken? Wie denkt nooit eens dat hij nog eens ‘uit elkaar knalt’ als de druk zo hoog blijft... maar heeft geen idee hoe hij die druk kan verminderen? Ah, die verduvelde stress die ons belet optimaal van ons leven te genieten! Ook al sijpelt hij soms in een homeopathische dosering ons werk binnen, het gebeurt ook dat hij ons bij de keel grijpt en zijn kaken gebruikt als een roofdier dat zijn prooi wil verstikken. In zijn greep kunnen we niet meer vrij oordelen, handelen we als robots, hebben we geen energie of ideeën meer, worden we ingehaald door de gebeurtenissen. Dat zorgt er weer voor dat we balen van ons gebrek aan inzicht, onszelf dat gemis aan gezond verstand aanrekenen. Stress is slecht voor ons humeur en belet ons vrijuit te handelen. Stress stuurt ons de ver-

keerde kant op en sleept ons mee in een wedloop die alleen maar kan eindigen in uitputting, depressiviteit of een staat van constante woede. We raken onszelf kwijt en doen onaardig tegen iedereen die we lief hebben.

Hoe valt het te verklaren dat er zoveel mensen klagen over stress in onze moderne maatschappij? Is het ons noodlot, als wezens van de 21ste eeuw, dat we elke dag opstaan met een moreel onder het vriespunt? Is leven onder constante druk onze enige optie? En als er geen stress was? Zouden we dan apathisch worden als larven onder de grond?

HET ARBEIDSETHOS VOLOP IN ONTWIKKELING

Tussen al het tumult door beluister ik om me heen ook een diep verlangen naar meer kalmte, in het leven in het algemeen maar vooral op het werk. Mensen willen hun privéleven en hun werk beter op elkaar afstemmen, zodat ze meer voldoening uit hun bestaan kunnen halen. Bedrijven praten over persoonlijke ontwikkeling, voldoening in en welbevinden bij het werk, over spiritualiteit² in de leiding; ze bekommeren zich om de dynamiek in een team.

Er is steeds meer vraag naar coaching en begeleiding. In ondernemingen worden ruimten ingericht voor ontspanning, lichaamsbeweging en yoga. Bedrijven bieden massages aan, gebaseerd op een traditionele Japanse techniek. Er komen speciale ruimten voor gebed en meditatie. Het belangrijkste doel van generatie Y³ is geluk⁴ vinden en de jonge generaties stellen in alles de mens centraal door de ruimte voor hun privéleven te beschermen. De meeste ouderen zouden graag hun tempo verlagen en hun werktijd anders inrichten. Er wordt wel gesproken van welzijn en ontwikkeling door middel van het werk.

Als ik *'well being'*⁵ google, tovert internet in 0,65 seconden 727 miljoen resultaten tevoorschijn. Dat is veel meer dan de

525 miljoen resultaten voor ‘stress’. Is dat een onderbouwing voor mijn overtuiging dat de zoektocht naar geluk meer waard is dan de strijd tegen stress?

Jarenlang belandde ook ik steeds in situaties die me te veel waren, waarin ik me onprettig en verward voelde. Omdat ik me voegde naar mijn werkomgeving, had ik vaak het gevoel dat ik tekortschoot en dacht ik dat de stress die daaruit voortkwam er gewoon bij hoorde. Ik had geleerd mijn kiezen op elkaar te zetten. Als alles mis dreigde te gaan, ging ik over in de ‘superheldmodus’. Ik slikte mijn stress weg en deed ‘alsof die niet bestond’, omdat ik niet wist hoe ik invloed kon uitoefenen op die factor die buiten mezelf lag. Erger nog, soms hield ik mezelf voor dat het juist de stress was waardoor ik verder kwam, dat we zonder stress zwakkelingen zouden zijn zonder ruggengraat en ‘nergens goed voor’. Door die gedachtecronkel kon ik mijn evenwicht bewaren, het tempo erin houden en me opdelen tussen gezin, werk, culturele activiteiten, sociale contacten, sporten enzovoort. Ik deed alles en liet niets aan me voorbij gaan... of bijna niets. Zo goed en zo kwaad als het ging deed ik wat er van me gevraagd werd, op het werk en door mijn klanten – zonder dat ik ooit echt de middelen had om dat te doen – en probeerde ik er te zijn voor mijn gezin. Ik moest dus overal tegelijk zijn. Lang heb ik geprobeerd te zijn zoals Druga, de onfeilbare krijgs- en moedergodin met tien armen. De moraal van dit alles: ik was efficiënt, dat wel, maar stond voortdurend onder druk. Gestrest, gehaast, gespannen, buiten adem. Na een paar maanden op die toer voelde ik me dan als wasgoed dat uit de trommel van de wasmachine komt na op volle toeren te zijn gecentrifugeerd. Maar een week of twee vakantie streken de vermoeidheidsrimpels en de wallen onder mijn ogen glad en ik kon er weer tegenaan.

En hopla! Daar begon het hele circus weer van voren af aan. Kortom: het vooruitzicht van vakantie (of op de lange, lange duur mijn pensioen) hield me overeind. Ooit zou het beter gaan.

Maar wanneer is ‘ooit’? Als een wielrenner tijdens de Tour de France die de col van de Tourmalet beklimt, boog ik me over mijn stuur, één oog gericht op mijn werk en het andere op mijn gezin. Ik kon aan niets anders denken dan aan de tijd die ik moest inhalen (of was het de tijd die mij inhaalde?). Ik kon mijn wereld niet in perspectief zien. Om mezelf ervan te overtuigen dat ik goed bezig was, had ik een onfeilbaar excuus paraat voor wie mij bekritiseerde: ‘Ja, maar mijn situatie is veel ingewikkelder! Je hebt geen idee! Je kunt het niet begrijpen...’

EEN STAP TERUG VOOR MEER OVERZICHT

Als je niet genoeg afstand neemt, komt er een dag dat je keihard tegen een muur aan loopt. Toch hoeft je niet te wachten tot je je pijn doet voor je op de uitknop van die helse machine drukt. En je hoeft ook niet naar de andere kant van de wereld om de dingen in een ander perspectief te zien. Door me te verdiepen in de menselijke psychologie en hoe die wordt benaderd in de sociale en neurowetenschappen, ben ik tot het inzicht gekomen dat we allemaal in onze schedel een waardevolle schat hebben met een ongeëvenaarde kracht. Die schat zijn onze hersenen, die ons in staat stellen om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en vooral om al dan niet radicaal onze manier van doen te veranderen. Om zo serener en succesvoller te kunnen leven en werken. Onze hersenen zijn plastisch. Dat wil zeggen dat ze zijn geprogrammeerd op verandering. Ze passen zich zo lang we leven aan op basis van wat we meemaken en wat we doen. Het enige minpuntje is dat ze niet worden geleverd met een gebruiksaanwijzing. Daarom hebben de meesten van ons geen idee van hun ongelooflijke potentieel.

Niemand heeft ons ooit uitgelegd hoe dit juweeltje, dit centrum van onze besluitvorming en aanpassing, functioneert. De volgende hoofdstukken zullen het bewijzen: we hoeven niet steeds in

hetzelfde vruchteloze gedrag te vervallen. We zijn er niet toe veroordeeld om onder het juk van malaise of stress te leven zonder dat we er iets aan kunnen veranderen. Ook al komt je dat misschien vreemd voor, stress is niet per se een vijand. Integendeel. Stress kan een bondgenoot worden en ons veerkracht geven als onze tellers op hol slaan.

Stress een bondgenoot? Jazeker. Emoties plegen lobotomie op onze intelligentie en beletten ons het dagelijks leven efficiënt en met een gevoel van welbevinden tegemoet te treden. Als we in een situatie worden gedwongen die ons te veel is, blokkeert de hele machinerie en kunnen we niet meer effectief denken. Dat ongemak wordt dan een betrouwbaar signaal dat we anders moeten gaan denken. Het werkt net zoals pijn die ons waarschuwt dat er iets mis is met ons lijf.

NEEM VERANDERING IN EIGEN HAND

De eerste en essentiële stap naar verandering is begrijpen wat te veel voor je is. Als je het stressmechanisme begrijpt, neem je verandering weer in eigen hand. Dan is alles een kwestie van toepassen, want begrip alleen is niet genoeg. De tweede stap is in actie komen: het gaat erom dat je je niet meer laat inhalen door de gebeurtenissen. Als je tot daden overgaat, word je weer kapitein op je eigen schip. De laatste stap draait om herhaling. Alleen als je doorzet en volhoudt, mag je erop hopen nieuw gedrag blijvend aan te leren. Als je jezelf traint, geeft dat je nieuw optimisme, krijg je meer zelfbeheersing en kun je kalmer blijven als je in zwaar weer belandt.

Hoe pak je dit alles aan? Dat wil ik je in dit boek uitleggen. Sla de bladzijden om en je zult zien dat het simpeler is dan het lijkt en dat het met wat oefening binnen ieders bereik ligt!