

Inhoud

Inleiding	7
Waakzaam zijn – leren omgaan met stress	21
Vijf oorzaken van een burn-out	28
Zelfbeelden die ons uitputten	40
Beelden van relaties die ons ziek maken	54
Beelden die ons vleugels geven	65
Wat ons beroep kan betekenen	74
Over idealen en logo's van bedrijven	89
Beelden die resoneren met onze ziel	96
Vuur en water – heilzame, bijbelse beelden	102
Over de kracht van rituelen	108
Vrije tijd en rust – vernieuwing van binnenuit	122
De flow stimuleren	125
Vijf wegen naar de innerlijke krachtbron	128
Hoe flow een zegen wordt: waarden en relaties	136
Slot	141
Literatuur	144

Waakzaam zijn – leren omgaan met stress

Eustress en distress

Voor iemand die een burn-out heeft, is alles stresserend. Toch moeten we vaststellen: stress is niet hetzelfde als een burn-out. Maar te veel stress kan beslist wel een burn-out veroorzaken, wanneer er andere innerlijke of uiterlijke factoren bij komen. Spanning en druk zijn in eerste instantie niets ongewoons. Maar in onze moderne maatschappij met haar jachtigheid, haar voortdurende veranderingen en veelsoortige eisen horen ze in een andere mate dan in vroegere generaties bij ons leven. Wanneer wij het hebben over ‘stress’, dan is niet direct duidelijk wat we precies bedoelen. De psychologie maakt niet voor niets onderscheid tussen *eustress* en *distress*. Er bestaat een goede spanning, die ons scherp houdt (*eustress*), en een negatieve spanning, die ons te veel belast. Men spreekt telkens van *distress* wanneer de uiterlijke of de innerlijke eisen ons boven ons vermogen belasten. Natuurlijk hebben we het meestal over de wereld van de arbeid, wanneer er over stress wordt gesproken. We worden constant onder druk gezet om nog sneller en nog harder te werken. Dikwijls vermengt de druk die andere mensen op ons uitoefenen zich met onze eigen innerlijke neiging, om onszelf bij alles wat we doen onder druk te zetten. Stress wordt echter niet in de eerste plaats veroorzaakt door de hoeveelheid werk, maar door de eisen die het leven aan ons stelt: soms zijn er belastende situaties zoals een chronische ziekte, moeheid, een psychische belasting of de belasting door conflicten

in ons gezin, door problemen met onze kinderen, door een huwelijks crisis of echtscheiding. De dood van mensen die ons dierbaar zijn, vormt ook een dergelijke belasting.

Goed letten op de oorzaken

Wij allemaal kennen stress. Veel mensen klagen over stress. Het heeft echter geen nut er alleen maar over te klagen. De eerste stap om te reageren op stress is: waakzaam zijn en vragen naar de oorzaken: gaat het werkelijk om de hoeveelheid werk? Dan moet je proberen die te verminderen. Zijn er belastingen van buitenaf: het verlies van iemand die jou dierbaar was, conflicten in je gezin of in je relatie of op je werk? Je kunt de uiterlijke belastingen niet simpelweg uit de wereld helpen. Ze zijn er. Je moet ze onder ogen zien. Maar het hangt van jou af hoe je erop reageert. Je kunt de stress verminderen door er anders op te reageren.

Een concreet voorbeeld. Een vrouw vertelde mij: 'Ik vind mijn werk op het bedrijf zo zwaar dat ik niet meer genoeg energie heb om thuis voor mijn gezin te zorgen. Ik loop constant met een slecht geweten rond dat ik niet genoeg tijd en vooral niet genoeg psychische kracht heb om me helemaal op mijn kinderen en op mijn man te richten. Ik word steeds prikkelbaarder.' Ze vroeg mij: 'Hoe kan ik omgaan met deze situatie en met dit belastende gevoel? Wat kan ik doen om niet het risico te lopen een burn-out te krijgen?'

Ik heb haar aangeraden wat ik zojuist heb geschreven: in de eerste plaats gaat het erom goed op te letten en nauwkeurig te analyseren wat ons zoveel inspanning kost. Is het de hoeveelheid werk? Zijn het de onduidelijke verhoudingen in het bedrijf? Zijn het de vele beslissingen die moeten worden genomen? Of is het de druk die van de directie van het bedrijf uitgaat? Als je de precieze oorzaak hebt onderkend, dan kun je erover nadenken hoe je anders kunt reageren op de druk, op de onduidelijkheid, op de

verwachtingen van anderen, zonder jezelf opnieuw onder druk te zetten. Ik adviseer mensen die over stress klagen, dat ze moeten kijken in welk opzicht ze grenzen moeten stellen en op welk punt ze zichzelf moeten beschermen. En ik heb de vrouw heel concreet voorgesteld: wanneer u thuiskomt, sluit dan bewust de deur van uw werk. Beschouw uw liefde en uw aandacht voor uw kinderen niet als werk. Wees liever blij dat u een gezin hebt, dat uw kinderen andere facetten in uw leven brengen. U hoeft niet rond te lopen met een slecht geweten. U hoeft helemaal niet zoveel te doen voor uw kinderen en voor uw man. U hoeft er maar simpelweg te zijn. Vertrouw erop dat u zoals u bent – zonder dat u veel doet – een zegen bent voor uw gezin. U geeft wat u kunt geven. Vraag er in een gebed om dat wat u geeft, voor uw kinderen een zegen wordt, dat dit hen uitdaagt om eigen krachten in zichzelf te ontwikkelen. Wanneer u zich geïrriteerd voelt, dan moet u beter voor uzelf zorgen. Omarm uzelf. Neem het lichtgeraakte en gekwetste innerlijke kind in uw armen en ga er liefdevol mee om. Sta uzelf toe te zijn zoals u bent. Maar vertrouw er tegelijkertijd op dat Gods helende nabijheid u omgeeft en u behoedt voor de opdringerige aanwezigheid van andere mensen, voor hun eisen en verwachtingen.

Het is wellicht zo dat de ervaring waar deze vrouw mij over vertelde, bij veel meer mensen voorkomt. En waarschijnlijk iedere werknemer zal weleens zeggen: ‘Ik ervaar nu stress op mijn werk.’ Wanneer je stress hebt op je werk, dan is de eerste vraag: ‘Kan ik iets in mijn houding veranderen?’ En: ‘Hoe zou ik anders kunnen reageren?’

Vier stappen om goed met druk om te gaan

De eerste stap is: met jezelf in contact komen. Bij stress verleen jij uiterlijke factoren te veel macht over jezelf. Je laat je door anderen bepalen en verliest de relatie met jezelf. Je komt in aanraking met

jezelf wanneer je je ademhaling bespeurt, je lichaam voelt, wanneer je ervan geniet om bij jezelf te zijn. Dan kun je tegen jezelf zeggen: ‘Ik ben nu helemaal bij mezelf, helemaal in het nu. Niemand wil nu iets van mij. Ik stap op mijn werk, op de problemen af. Maar ik laat me niet voortdrijven of opjagen.’

De tweede stap is: je onderzoekt je houding en stelt kritische vragen aan jezelf. Wil je misschien bij iedereen geliefd zijn, het alle mensen naar de zin maken? Heb je behoefte aan aandacht, bevestiging, erkenning? Door je behoeften eerlijk voor jezelf toe te geven kun je ze ook relativeren. Je mag niet foeteren op jezelf vanwege je behoeften of je gevoeligheden. Dan versterk je de stress alleen maar. Je moet ze toegeven. Maar dan kun je je er ook op dit moment van distantiëren. Nu is het voor jou niet meer zo belangrijk wat andere mensen van je denken. Nu vertrouw je op je eigen gevoel. Nu weet jij je door God gedragen, door God aanvaard. Dat bevrijdt jou van de druk bij iedereen geliefd te moeten zijn.

De derde stap is: je vraagt je af uit welke bron jij put. Is het de troebele bron van het perfectionisme, van de eerezucht, van het gevoel jezelf te moeten bewijzen? Misschien wordt de stress veroorzaakt door het feit dat je put uit een troebele bron. Dan kun je proberen om door al deze troebele bronnen heen op de bodem van je ziel de heldere bron te bereiken. Dit is de bron van de Heilige Geest. Zij kan jou inspireren om te zoeken naar andere oplossingen en een weg te vinden die begaanbaar is.

De vierde stap is: je denkt na of je werk in objectieve zin te veel is, of je te lang werkt. Dan is het je taak om sommige dingen in te korten en te reduceren. Veel mensen zeggen dat dit niet gaat. Natuurlijk is er altijd nog meer werk. Dat geldt zowel voor het huishouden als voor het kantoor. Wanneer ik de stress als belastend ervaar, dan helpt mij iets wat heel eenvoudig is. Ik beperk simpelweg de periodes waarin ik werk. Ik probeer in deze tijd efficiënt te werken. Maar ik kan vervolgens ook genieten van de periodes die ik reserveer om te bidden, om stil te zijn, om te lezen.

Rituelen, die een heilige tijd voor mij creëren, zijn dan een goede methode om mijn werktijd te beperken. Die heilige tijd behoort mij toe. Daarover mag niemand beschikken. Wanneer jij ondanks je vele werk iedere dag je heilige tijd hebt, die jou toebehoort, dan kun je op adem komen. Dan voel je je vrij. Iedere dag ben je heel dankbaar voor deze mogelijkheid om tot jezelf te komen. Dan ervaar je ook een stuk vrijheid ondanks alle verplichtingen die je werk met zich meebrengt. Daar moet je weliswaar voldoen aan veel eisen, maar omdat je daarnaast vrije tijd en innerlijke vrijheid in jezelf ervaart, ga je anders om met de verwachtingen van andere mensen. Je laat je er niet door bepalen of platdrukken. Je gaat er actief mee om. En bij alles wat je doet, voel je steeds weer deze innerlijke vrijheid. Voor mij is het daarbij nuttig om me voor te stellen dat er in mij een ruimte van vrijheid is, een heilige ruimte, waarin God in mij woont. Tot deze ruimte hebben de mensen met hun verwachtingen geen toegang. Op die plek sta ik niet onder druk. Daar ben ik helemaal mijzelf.

Maat kunnen houden

Wij allemaal worden steeds weer geconfronteerd met het verschijnsel 'stress'. Wanneer deze stress te groot wordt, dan komt ons lichaam daartegen in opstand. Bij de een reageert de maag erg geprikkeld. De ander krijgt plotseling een tijdelijk gehoorverlies of problemen met zijn tussenwervelschijven. Sommigen krijgen huiduitslag. Anderen zijn constant verkouden. Dat zijn allemaal alarmsignalen van het lichaam. Maar het hoeft nog geen burn-out te zijn. Wij moeten zulke signalen waarnemen, ook als we ons nog niet in het dramatische of bedreigende stadium van een burn-out bevinden.

Wij zouden dankbaar moeten zijn wanneer ons lichaam reageert. Het dwingt ons dan beter om te gaan met onszelf, te werken aan onze innerlijke houding of onze portie werk te reduceren.

Het is altijd een hachelijke onderneming, waarbij we langs de afgrond scheren. Wij moeten ons laten uitdagen door de eisen die het leven aan ons stelt. Dat houdt ons scherp en geeft ons kracht. Maar te veel spanning bestaat ook. We moeten heel goed aanvoelen wanneer spanning ons leven stimuleert en wanneer zij ons leven afremt. Het is goed wanneer wij ons niet alleen wanneer wij de spanning lichamelijk voelen, maar in het algemeen van tijd tot tijd stilte gunnen, momenten waarop wij simpelweg gaan zitten, om te luisteren naar onze ziel en naar ons lichaam en ons af te vragen of de manier waarop we nu leven, wel klopt. We moeten ons afvragen wat ons op dat moment onder druk zet en wat ons neerslachtig maakt. Dan kunnen wij erover nadenken hoe wij daarop zullen reageren.

Een burn-out is, zoals reeds gezegd, iets anders dan stress. Stress *kan* ons ziek maken wanneer wij niet goed om kunnen gaan met spanningen en geen maat kunnen houden. Maar op stress kunnen we nog gemakkelijk reageren, wanneer wij erop letten wat deze stress heeft veroorzaakt. Een burn-out is al een uiting van ziekte, daarbij verliezen wij alle spanning en zijn we alleen nog maar uitgeput. We verliezen de hoop en de kans om überhaupt nog om te kunnen gaan met belastende factoren. Daarom is het ook belangrijk om te letten op de omstandigheden die dikwijls samen en meestal in een nauwelijks merkbaar proces tot een burn-out leiden. Op deze omstandigheden wil ik in het volgende hoofdstuk ingaan.

RITUEEL

Wanneer je het gevoel hebt dat je leven van alledag wordt bepaald door stress en jachtigheid, probeer dan heel bewust te-gengas te geven. Probeer je leven bewust te onthaasten en je te trainen in een veel langzamer tempo, dat jou goeddoet.

Kies iedere dag een klein traject uit waarop je bewust langzaam loopt. Dat kan het traplopen zijn. Het kan het loopje naar de brievenbus zijn, de weg naar je tuin. Het kan een route zijn die je iedere dag toch al loopt. Maar het kan ook een weg zijn die jij bewust als ritueel vormgeeft door een rondgang te maken door jouw tuin.

Probeer eens heel langzaam te lopen, de ene stap na de andere te zetten, met je handen de luchtstroom te voelen. Het is goed wanneer je daarbij echt alleen bent, zonder toeschouwers erbij. Maar door extreem langzaam te lopen voel je wat het betekent om helemaal in het nu te zijn, om stappen te doen, te lopen, de wereld te ervaren. Je gaat helemaal op in het lopen. Je hoeft niets te presteren. Je hoeft je niet te concentreren. Je zult zien dat extreem langzaam lopen jou innerlijk trager maakt, zodat je landt in je hart.

Wanneer je dit iedere dag oefent, dan zul je een verandering waarnemen in jezelf. Je kunt het langzame lopen of aan een bepaald tijdstip – 's morgens, 's avonds wanneer je thuiskomt van je werk – of aan een bepaalde plaats – de gang van je woning, het trappenhuis, het loopje naar de brievenbus – koppelen. Dan zul je iedere dag bespeuren dat je leven trager wordt. Het zal jou nieuwe kracht geven, ook voor je werk, waarbij het dan beslist wel snel mag gaan.