

## STRESS EN RIMPELS

Weet je nog dat je mama vroeger zei dat je niet zo gek mocht kijken omdat je gezicht anders zo bleef staan? Blijkbaar had ze gelijk! Cartoons drukken dit gegeven ook altijd heel plastisch uit. En als je naar Sneeuwwitje en de zeven dwergen kijkt, zie je ook heel duidelijk dat Grumpy er altijd andere gedachtegangen op nagehouden heeft dan Happy. Hoewel het in tekenfilms vaak overdreven wordt, krijgen we dit idee allemaal wel geplaatst met voorbeelden uit onze eigen omgeving. Of zoals sommige mensen zeggen: “Het leven tekent je”. Maar ik wil hier graag aan toevoegen dat jij mee kan bepalen hoe die tekening eruit komt te zien.

Hoe komt dit nu? Het antwoord houdt zich onder andere in onze gelaatsspieren schuil. Tenzij je een meester bent in het verstoppen van je emoties, tonen we hoe we ons voelen door middel van deze gezichtsspieren. En elke keer dat we een spier gebruiken, ‘trainen’ we die een beetje. Na verloop van tijd zal deze spier sterker worden, krachtiger opspannen wanneer we hem gebruiken, en misschien niet volledig meer ontspannen als we hem niet gebruiken. Dat is het principe waarop zoveel mensen ook trainen in

de gym. Wist je trouwens dat je veel meer spieren gebruikt om boos of ongelukkig te kijken, dan om te lachen? Bij deze is het dus bewezen dat lachen minder vermoeiend is dan boos zijn!<sup>1</sup>

Met deze passage wil ik in de verste verte niet de illusie wekken dat je nooit negatieve emoties mag ervaren! Zo snel raakt stress immers niet in ons gezicht gekerfd. Ik heb het eerder over stress die chronisch wordt. Misschien zelfs in die mate dat je er zo gewoon aan bent geraakt dat het je niet eens meer opvalt. Grumpy was waarschijnlijk ook niet ineens van vandaag op morgen Grumpy. Net zoals Happy niet van vandaag op morgen Happy was. Beiden hebben ze echter wel dezelfde job, hetzelfde huis en hetzelfde eten. Behalve dat hun ingesteldheid anders is, is er geen verklaring voor het verschil.

Je krijgt dit voorbeeld ongetwijfeld geplaatst door rond je te kijken in je directe omgeving. Als twee mensen op een totaal verschillende manier met dezelfde situatie omgaan, krijgen ze allebei een totaal ander resultaat. Dat vinden we logisch. Is het ene per definitie beter dan het andere? Dat wil ik niet gezegd hebben! Maar als jij liever veroudert op de manier waarop Happy verouderd is, dan is het waardevol om hier en daar wat stressmanagement technieken aan te leren!

---

<sup>1</sup> What does a smile say?, Michigan State University News, November 16 2015

Maar wat kan je nu doen als die stressrimpels zich al gevormd hebben? Die opgespannen spieren worden namelijk niet zomaar van vandaag op morgen minder. Ook hier is het antwoord persoonsgebonden. Zo kan je bijvoorbeeld bij een cosmetisch arts spierontspannende injecties laten uitvoeren. Hierdoor zal een opgespannen spier zich terug ontspannen, en heb je binnen enkele dagen een schitterend resultaat op die stressrimpels. Maar elk voordeel brengt ook een nadeel met zich mee. Zo moet ik je ook meteen waarschuwen dat je die behandelde spier de eerste tijd gewoon niet meer zal kunnen gebruiken. Daardoor hebben veel mensen de indruk dat ze hun natuurlijke expressie verloren hebben na zo'n behandeling.

Op cosmetisch gebied bestaat er echter een alternatief. En hoewel het niet dezelfde resultaten biedt als een spierontspannende injectie, kiezen veel mensen dit pad te bewandelen omdat de resultaten natuurlijker zijn. Zo zijn er serums met neuropeptides. Deze neuropeptides hebben een vergelijkbare werking als de injecties bij de arts. Ze maken het lastiger (maar niet onmogelijk) voor de spieren om samen te trekken, waardoor deze rustiger worden.<sup>2</sup> Een spier die minder fel gebruikt wordt zal na verloop van tijd aan spierkracht verliezen, en dus ook minder hard samen spannen als hij wél gebruikt wordt. Het zal op deze manier dus langer duren om een resultaat te bekomen, maar je blijft wel je natuurlijke mimiek behouden.

---

<sup>2</sup> Sublime Skin System Dossier, Comfort Zone, 22