

# Spanning, stress, burn-out, depressie: Wat doe ik eraan?

Wie kent het lied No Stress van Laurent Wolf niet? In 2008 zongen we het luidkeels mee. Nu zingen velen een toontje lager, want wekelijks is wel ergens te lezen hoe moeilijk we het hebben.

We hebben haast, zijn buiten adem, boos, doodmoe, doodop. Het kan haast niet anders. We worden alsmaar meer en meer bestookt met prikkels die nieuwe behoeften in ons losmaken en daardoor voortgeduwd in een steeds sneller ritme. We worden geobsedeerd door sociale en economische onzekerheden, omringd door een groeiende vervuiling, volgepropt met stimulerende en rustgevende middeltjes, achtervolgd door lawaai en verkeer, gepaaid met steeds weer nieuwe beloften van welvaart. Kunnen we nog genieten van de luxe die een innerlijke vrede kan bieden? Voor sommigen lijkt het zelfs belachelijk dit na te streven. Maar laten we niet vergeten dat innerlijke vrede het verschil maakt tussen een leven in slavernij of een leven als vrij mens (Ferrucci 2008,p.45\*).

Ons lichaam streeft steeds naar de balans tussen wat zich aandient (draaglast) en die innerlijke vrede. Bij de ene persoon lukt dat beter dan bij de andere. Hoe komt het dat dit voor sommigen moeilijk is? Het is niet de omgeving, de werklast of de gebeurtenis die ervoor zorgt dat we uit balans geraken, wel hoe we er naar kijken en over denken. 'Zie ik het gevraagde als een uitdaging of een bedreiging? Is het gevraagde realistisch t.a.v mijn kunnen? Of is zelfbeklag en jammeren het makkelijkst?'

Blijf ik echter verankerd in een negatief denkpatroon, dan ontstaat er ongezonde stress. Dan wordt het evenwicht tussen draaglast en draagkracht moeilijk of niet bereikt en kom ik in een situatie terecht waarbij er geen lichamelijk, noch psychisch herstel optreedt.

We weten eveneens dat het loskomen van negatieve denkpatronen simpel klinkt, maar moeilijk is. Onze denkpatronen zijn sterk, omdat ze steunen op zovele waarden: loyaliteit, respect, verantwoordelijkheid, zorgzaamheid, zelfvertrouwen en andere. En in nood bundelen ze zich tot een krachtig overlevingsmechanisme wat bij uitputting kan leiden tot terugtrekken of afzondering. Dat is echter niet het doel van ons leven. Het is de kunst om je juist niet terug te trekken, maar datgene te doen waar je passie, aandacht en liefde je naar toe stuurt.

Spreekt dit actueel thema je aan en ben je op zoek naar tools om jezelf of anderen te behoeden voor ongezonde stress, neem dan zeker contact met ons op voor ons vormingsaanbod.

Johnny Weustenraed

\* Ferrucci, P., (2008) Rondleiding in de psychosynthese: Model voor persoonlijke groei.

