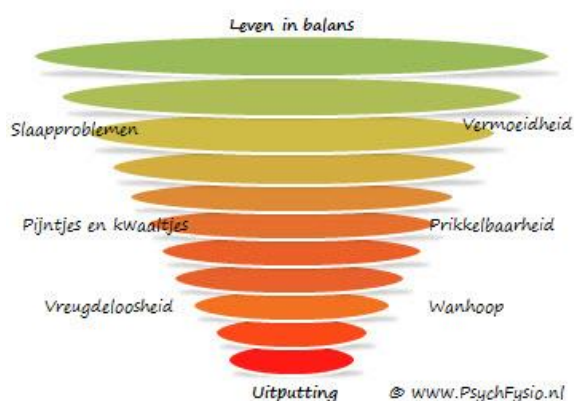


7. Hoe kan ik het best voor mezelf zorgen?



7.1 Wanneer ben je opgehouden met dansen?

Mariska werd tijdens haar meditatie 's avonds gestoord doordat haar manager Lea haar belde. Lea is een wandelend managementboek vol mooie termen, maar bakt er zelf niets van. Lea is slecht gehumeurd en impulsief en werkt alsmat inefficiënter en minder creatief. Haar tweede echtgenoot heeft haar verlaten en haar dochter gaat iets met kunst doen (en zeker geen management). Lea was slachtoffer geworden van haar werkleven en haar gedesintegreerde privéleven: daar stapte niet zomaar uit. Mariska had dezelfde problemen, maar was nu al twee jaar met mindfulness bezig. Ze leerde ontspannen en dat loste haar somberheid en uitputting op.



Er zijn nog steeds momenten dat ze het abnormaal druk heeft, maar Mariska voelt nu aan haar lijf dat ze onder druk staat. Ze is vastbesloten niet meer zo ver in de negatieve spiraal af te zakken.

Somberheid, angst en stress zijn te vergelijken met het wegzakken in een uitputtingsspiraal die je beetje bij beetje berooft van je levenslust en je energie (zie fig). Marie Asberg van het Karolinska instituut in Stockholm beschrijft deze uitputtingsspiraal bij burn-out: de bovenste cirkel

staat voor een evenwichtig leven. Als we het drukker krijgen gaan we dingen inleveren zodat we ons op belangrijkere zaken kunnen focussen. De levenscirkels worden daardoor smaller. Dingen die ons het meest voeden maar 'optioneel' lijken, geven we het eerste op. De stressvolle taken blijven en de voedende nemen af: het gevolg is uitputting. Vooral de meest consciëntieuze werkers en degenen die hun zelfvertrouwen voornamelijk putten uit werkprestaties, zakken het verst af. Harde werkers dus. Mensen versmallen hun levenscirkel om zich te kunnen focussen op het oplossen van directe problemen. Dat gebeurt vrij gemakkelijk. Als je het 'even' druk hebt ligt het voor de hand 'even' een hobby of een stukje sociaal leven te laten schieten, om 'even' ruimte te maken om je leven weer te stroomlijnen. Het lastige is dat je zonder deze voedende activiteiten minder energiek, creatief en efficiënt wordt. Je krijgt dus steeds minder voor elkaar en hebt dus steeds meer tijd nodig. Je krijgt het dus juist drukker. Dus wat doe je? Je levert nog maar wat in of je gaat je werkdag verlengen. Ook kan je je gezinsleven wat verwaarlozen (met schuldgevoelens waar je misschien wakker van ligt). Thuiswerken lijkt dan een flexibele oplossing, maar dan raken de grenzen helemaal zoek. Waarschijnlijk blijf je dan 's avonds doorwerken en e-mailen. Sommige mensen emailen 's avonds om aan hun baas te laten zien hoe toegewijd ze zijn. Soms gaat men ongezonder eten door meer kant-en-klaar maaltijden te kopen. Daardoor verliest men echter ook de gezelligheid rond het koken. Aanvankelijk vond je waarschijnlijk dat je prachtig werk had, maar gaandeweg is je werk een fuik geworden die je van je levenslust berooft. Een smart Phone dan maar? Nog flexibeler? Nee, dat betekent nog meer werken in je vrije tijd, weekend en vakanties.

Op een stresslijst zou je als je in de uitputtingsspiraal zit zaken kunnen aankruisen als:

- Slecht gehumeurd en prikkelbaar zijn.
- Inperken van je sociale leven (geen mensen willen zien).
- Geen zin in normale klusjes hebben zoals post, rekeningen, telefoons beantwoorden.
- Snel uitgeput zijn.
- Stoppen met sport en lichaamsbeweging.
- Deadlines voor je uitschuiven of overschrijden.
- Slaappatroon (te veel of te weinig slapen).
- Veranderingen in eetgewoontes.

Voor de buitenwereld probeert men vaak nog een façade omhoog te houden van 'de drukbezette en efficiënte medewerker', maar van binnen bezwijkt men onder de druk. Aanvankelijk denk je misschien dat je dat nog met een beetje bijslapen recht kan trekken ...

Tijdens de mindfulness training kun je gaan merken hoe dicht je misschien was bij de verraderlijke uitputting. Geen prettige ontdekking, maar wel belangrijk om het schip te kunnen keren.

Kan de boog altijd gespannen zijn?

Voedende activiteiten zijn niet alleen ontspannend en fijn (wat weerstand geeft tegen spanning), maar ze voeden ons ook op een dieper niveau. We worden gevoeliger voor de kleine mooie dingen in het leven. Uitputtende activiteiten zijn vaak dingen die 'moeten'. Als je leven alleen uit deze activiteiten bestaat valt er uiteindelijk niets meer te genieten. Test jezelf eens en kijk hoe bij jou de balans ligt. Neem met gesloten ogen een doorsnee dag door. Noteer je bezigheden in de linker kolom. Grote activiteiten die lang duren, zoals werk, kun je in kleinere stukjes opbreken. Voorbeelden van het in stukjes opbreken van werk zijn: tekstverwerken, brief sturen, praatje met collega et cetera. Probeer zo'n beetje tot 10-15 bezigheden te komen.

Mijn bezigheden op een doorsnee dag	(V) voedend of (U) uitputtend

Beantwoord daarna de volgende twee vragen:

1. Welke bezigheden voeden je, beuren je op, geven energie, maken je rustig, geven je het gevoel dat je leeft?
2. Welke bezigheden putten je uit, maken je down, gespannen, niet gefocust, geven het gevoel alsof je bezig bent met overleven?

Noteer V voor voedend en U voor uitputtend. Als je echt niet kan kiezen noteer je V/U of U/V. Als je zegt 'het hangt er vanaf', bedenk dan waar het vanaf hangt.

Het is verstandig om een handvol voedende bezigheden te hebben als tegenwicht tegen de uitputtende bezigheden. Doe er bij voorkeur minstens één per dag, zoals: uitgebreid in bad, boek lezen, een wandeling maken, je hobby. 'De boog kan niet altijd gespannen staan' is een gezegde dat in vele culturen voorkomt. In plaats van je af te vragen wanneer je je gestrest begon te voelen, kun je jezelf net zo goed afvragen wanneer je bent opgehouden te dansen.

7.2 Stap 1: je dagelijks leven weer in evenwicht brengen

Week zeven staat in het teken van het herstellen van het evenwicht tussen de activiteiten die je voeden en de activiteiten die je uitputten.

Bedenk alleen of samen met iemand hoe je het evenwicht tussen voedende en uitputtende activiteiten kunt herstellen. Kijk daarbij naar de eerder ingevulde tabel. Als je een situatie niet fundamenteel kunt veranderen, bijvoorbeeld als ontslag nemen geen optie is, heb je twee keuzemogelijkheden.

- Je kunt zo goed mogelijk tijd besteden aan voedende activiteiten en minder aan uitputtende activiteiten. Kijk waar er toch nog wat te schuiven valt.
- Je kunt ook de uitputtende activiteiten volledig bewust gaan benaderen in plaats van ze te veroordelen of weg te wensen. Je bent dan meer aanwezig, kunt daardoor beter besluiten nemen omdat je ziet wat er is, en je ontwikkelt meer acceptatie voor zowel de goede als de slechte punten van je dag. En omdat je meer bewust aanwezig bent vergroot je de kans nieuwe wegen naar geluk en voldoening te ontdekken.

Hetty bijvoorbeeld besteedde erg veel tijd aan telefoontjes en e-mails om ontbrekende dossiers op te sporen. Vaak antwoordde men niet of was men niet aanwezig. Dit ‘wachten op antwoord’ was voor haar erg vervelend. Ze ontdekte echter dat ze deze wachtmomenten kon gebruiken als moment om te ‘aarden’, bijvoorbeeld met de mini ademruimte. En zo ontdekte ze veel meer kleine momenten die heerlijk te benutten waren. Het opstarten van de computer, het trage reageren van de frisdrankautomaat, onderweg zijn naar een vergadering, in de rij staan voor een broodje. De hele dag kun je kijken naar kleine openingen die je kunt gebruiken om even zorgzaam en aandachtig bij jezelf te zijn. Hetty veranderde haar relatie ten opzichte van uitputtende activiteiten, door ze voor een deel ten goede te gebruiken. Feitelijk heb jij dit ook de afgelopen zes weken geprobeerd: dichterbij de dingen komen die je lastig vindt, in plaats van ze te vermijden of te onderdrukken.

Bedenk nu vijf manieren om de balans te herstellen en noteer ze in de onderstaande tabel.

Ik zal de balans tussen voedende en uitputtende bezigheden wijzigen door:

Het is cruciaal om je daarbij te richten op de kleine dingen in het leven. Dus niet zozeer ‘stoppen met werken’, maar om de twee uur een theepauze, kinderen lopend naar school brengen, één afhaalmaaltijd minder per week en dan zelf koken’, etc. Uitputtende activiteiten in kleine brokjes en minder perfect doen is ook een optie, bijvoorbeeld: vijf minuten een kast schoonmaken of hoekje van het bureau opruimen. Je werkdag anders eindigen: in plaats van tot het laatste moment e-mailen, de computer een kwartier eerder uitzetten en rustig kijken wat er de volgende dag op de agenda staat. Uitputtende activiteiten zijn vaak niet uitputtend als je er nog tijd voor hebt. Neem voor- en na uitputtende activiteiten een pauze. Dat is een mooie gewoonte. Je creëert dan overgangen met rust en je rolt niet door in een brei van activiteiten. Wees mindful bij voedende en uitputtende activiteiten. Er ontstaat daardoor extra genoeg bij de voedende activiteiten en minder ongenoegen bij de uitputtende activiteiten. Merk op wat deze kleine veranderingen in het herstel van de balans doen met je denken, voelen en je lichaam. Je zou wekelijks naar het lijstje kunnen teruggrijpen om te kijken hoe het gaat. Ingrijpende koerswijzigingen zijn niet nodig, behoedzame stapjes zijn voldoende.

Veel gehoorde redenen om het herstel in de balans uit te stellen zijn:

- Ik balanceer tussen moeder, carrièrevrouw, echtgenote en huisvrouw. Waar moet ik de tijd vandaan halen?
- Nu niet, deze projecten zijn belangrijk, later.
- Ik heb geen keus, ik moet werken.
- Ik moet mijn best doen om bij te blijven, anders raak ik achterop.
- Op je werk zwakheid tonen is gênant.
- Ik heb thuis niet geleerd om tijd voor mezelf te nemen.
- Je kunt pas iets doen wat je plezierig vindt als alle verplichtingen af zijn.
- Ik heb veel zorgtaken en wil niet mezelf op de eerste plaats zetten.

Ze lijken redelijk en/of altruïstisch. Echter, op de lange termijn put het uitstellen je uit en gebeurt juist datgene wat je misschien wilt voorkomen met hard werken. Bovengenoemde redenen zijn voorbeelden van zwart-wit denken, je ziet geen middenweg. Mindfulness creëert mentale afstand ten opzichte van deze ongenueanceerde tegenstellingen. Daardoor krijg je meer vrijheid om creatieve manieren te vinden om jezelf te voeden. Als je een tijdje bezig bent met het herstellen van de balans zal je ook merken dat het 'niets helpt' gevoel afneemt. Je merkt namelijk dat je gevoelens van uitputting weldegelijk afhangen van datgene wat je doet. Je gedachten zeggen misschien 'dat je er niets aan kan veranderen', maar dit zijn gewoon gedachten, een soort propaganda die je tot nu toe klakkeloos voor waar aannam. Als de verhouding voedende en uitputtende activiteiten uit balans is kun je dat gaan merken in je denken, voelen en doen. Dit kunnen vroege alarmsignalen voor je gaan worden. Bovendien laat de lijst van voedende activiteiten je zien welke route je kunt nemen als je je gestrest, uitgeput of somber voelt. Met de balans voor ogen kun je een dip herkennen en als springplank gebruiken naar meer geluk, in plaats van meer misère.

7.3 Stap 2: Ademruimtemeditatie, gevolgd door actie

Door mindfulness meditatie ben je duidelijker gaan zien wat de 'kleur van je lens is' waarmee je gewoonlijk naar de wereld kijkt. Daardoor heb je een helderder beeld van de realiteit. Omdat je meer in het nu aanwezig bent kun je beter adequate acties ondernemen. Doe deze week, als je je gestrest voelt, altijd eerst de ademruimte en overweeg vervolgens welke actie je kunt ondernemen. Die actie hoeft niet persé productief te zijn (zakelijk of persoonlijk). Kies gewoon iets wat goed en gepast aanvoelt. Doe niet iets impulsiefs of iets wat je eigenlijk altijd al doet, maar doe echt iets waar je leven daadwerkelijk een beetje beter van wordt. Vaak is mindful blijven en de situatie zichzelf laten oplossen het meest adequaat. Maar deze week focus je je op een specifieke actie die je als een gedragsexperiment gaat uitvoeren. Het is een experiment, want je hoeft er geen zin te hebben om het toch te doen. Normaal heb je ergens zin in en volgt daarop een handeling. Bij uitputting of somberheid werkt dit andersom. Je moet eerst iets doen, pas daarna komt gaandeweg meer motivatie en zin. Dit heb je ongetwijfeld in je leven al eens ervaren. Bijvoorbeeld: geen zin in bezoek hebben, vervolgens toch gaan, en merken dat het erg gezellig was. Toch leren we daar weinig van, want 'geen zin hebben' is enorm krachtig. Kortom: als je je moe, ongelukkig, gestrest of angstig voelt, is het wachten tot je gemotiveerd bent waarschijnlijk niet de verstandigste aanpak. Je moet eerst in actie komen.

Als je gestrest bent vraag je je direct na de adempauze af:

- Wat heb ik op dit moment voor mezelf nodig?
- Hoe kan ik op dit moment het beste voor mezelf zorgen?

Je kunt dan op drie manieren adequaat in actie komen:

- Je kunt iets plezierigs gaan doen (plezier).
- Je kunt iets gaan doen dat je voldoening of grip op je leven geeft (grip).
- Je kunt doorgaan met mindful handelen (mindful).

Uitputting en stress neigen dit trio van plezier, grip en mindfulness te ondermijnen. Vandaar deze drie acties.

Iets plezierigs doen: uitputting, stress en sombere stemming zorgen dat je minder plezier beleeft (anhedonie). Dingen waar je vroeger van genoot laten je dan koud. Onderzoek toont aan dat de beloningscentra van het brein ongevoelig zijn geworden voor dingen waar ze voorheen wel door geactiveerd werden. Als je rustig de acties weer oppakt die je voorheen als plezierig ervoer, dan train/activeer je je beloningscentra.

Gevoel van grip krijgen: uitputting, angst, stress en sombere stemming zorgen dat je minder controle ervaart. Als dit op één domein is, kan dit zich toch als een hulpeloosheidvirus verspreiden naar alle domeinen. Zo ontstaat een gevoel van 'ik kan helemaal niets meer' of 'ik heb er gewoon de energie niet meer voor'. Het hulpeloosheidvirus is zo krachtig dat zelfs een brief posten of een rekening betalen niet op te brengen lijkt. Je voelt dan echter wel de hele dag het schuldgevoel. En zo stapelt zich een grote berg van kleine dingen op. De oplossing? Begin met hele kleine dingen die je wel kunt doen en realiseer je achteraf dat je dus minder hulpeloos bent dan je vooraf dacht.

Mindfulness versterken: uitputting en stress komen voort uit (en dragen bij) tot de doe-modus. De doe-modus geeft je maar al te graag advies, maar ze kent nadelen:

- Ze versmalt feitelijk je leven,
- Ze versterkt excessief piekeren,
- Ze bevordert halsstarrig zoeken naar oplossingen,
- Ze negeert zogenaamde zwakheden (normale behoeftes),
- Ze doet alles onoplettend.

Dus oefenen je deze week na de ademmeditatie om wel oplettend te handelen.

Kies specifieke bezigheden

Kies iets wat je geschikt lijkt. Maak het jezelf niet te moeilijk door te hoge verwachtingen. Zie ze als nuttige experimenten om bij een wisseling in stemming je algehele beleving van plezier, controle en bewustheid te herstellen. Hier volgen wat vrijblijvende voorbeelden:

1. Doe iets aangenaams

- Aardig zijn voor het lichaam: bad, dutje, lievelingseten of drankje.
- Plezierige activiteiten: wandeling, vriend opzoeken, hobby oppakken, tuinieren, sportief bewegen, winkelen, muziek et cetera.

Welke dingen kun je aan deze lijst toevoegen?

Aardig zijn voor het lichaam	Plezierige activiteiten

2. Doe iets wat gevoel van beheersing, voldoening, succes of controle geeft.

De activiteiten in deze categorie zijn wat lastiger te kiezen omdat ze uitputtend lijken. Maar pak iets op dat je alsmaar uitstelt. Kies een klein stapje en voer het uit zonder hooggespannen verwachtingen. Geef jezelf echt een compliment als je de taak, ook al is het gedeeltelijk, hebt uitgevoerd. Het gaat er niet zozeer om of alles af komt, maar om gevoelens van voldoening, succes en controle weer te gaan koesteren. Welke dingen zou jij kunnen toevoegen?

Wat geeft mij een gevoel van competentie, voldoening, of controle over mijn leven?

3. Mindful handelen

Mindfulness kun je altijd en overal inzetten. Ook nu. Het is namelijk niet iets opzoeken, maar openstellen voor datgene wat nu al hier aanwezig is. De ademhaling, het contact met de stoel, je kleding. Vooral de ademhaling en het contact van je voeten met de grond zijn erg belangrijk. Ze ankeren je als het ware in het nu.

De bovenstaande drie activiteiten kunnen kleine maar gunstige veranderingen geven, waardoor je wat minder gespannen bent of uitgeput. Het is mooi om deze kleine acties te koppelen aan de ademmeditatie. Kernboodschap van deze week: met kleine positieve acties kun je je relatie met de wereld wezenlijk verbeteren.

Een mindfulnessbel

Kies een paar alledaagse bezigheden die je kunt veranderen in een 'mindfulnessbel': reminders die je eraan herinneren om te stoppen en aandachtig te zijn. Hier volgen enkele voorbeelden:

- Koken: zien, ruiken, proeven, het roeren voelen...
- Eten: zoals bij de rozijn....

- Afwassen: het water, het bord, de temperatuur...
- Autorijden: neem een besluit waar je je op wilt focussen bijvoorbeeld; de vergadering overdenken, maar het kan ook het rijden zelf zijn, het kijken, het gas geven...
- Lopen: de landing en de afwikkeling van de voeten, het verplaatsen door de wereld...
- Stoplicht: rustig zitten of staan, met aandacht. Stoplichten niet proberen te verslaan...
- Luisteren: merken wanneer je afdwaalt en dan terugkeren naar het luisteren....

Als stress en uitputting je overmeesteren – wat Mariska zich realiseerde

Bij drukte en vermoeidheid zakte Mariska nog wel eens weg in haar oude gewoonte van overmatig gegeneraliseerde gedachten 'dat het nooit zal veranderen' en dramatische eindconclusie 'dat ze niet deugde'. Maar ze begon dit gaandeweg beter te herkennen, doordat deze gedachten en gevoelens allemaal één ding gemeen hadden: allemaal ondermijnden ze haar motivatie om ook maar iets te doen om zichzelf te voeden. Het hielp haar dan om te zeggen: 'Dit is zoals me nu voel. Dat wil niet zeggen dat het altijd zo zal blijven.' Vervolgens vroeg zich af 'wat kan ik doen om voor mezelf te zorgen en deze sombere periode te doorstaan'. En dan deed zij de ademmeditatie waarbij ze zich vooral concentreerde op wat haar stemming deed met haar fysieke sensaties. Dit hielp haar om alles vanuit een ruimer perspectief te zien.