

PSYCHOLOGIES

BEWUSTER DAN OOIT

VLAAMSE EDITIE

APRIL-MEI 2021 / NR 98

ZELFKENNIS

Hoe sociaal ben je?

TRIPPEN ALS THERAPIE

De opmars van psychedelica

Tuinieren maakt gelukkig

NIET GOED GENOEG,
NIET SLIM GENOEG,
NIET MOOI GENOEG...

Zo doorbreek je beperkende overtuigingen

COHOUSING
'Makkelijker gezegd dan gedaan'

JORIS HESSELS

Tk wil rust in mijn hoofd'

Echte vitaliteit = verbinding met jezelf en anderen

€ 5,50



Ik bruis van energie!

Je positief en energiek voelen, dat is vitaliteit. Om dat gevoel te behouden of terug te vinden, zijn volgens deskundigen een aantal elementen essentieel.

Tekst Sigyn Elst



WELZIJN



Een bekend beeld: een park of strand met rennende en klimmende kinderen van een jaar of zeven, acht. Ze zijn ongezien wendbaar, vallen en staan weer op in één vlotte beweging. Als ze opgroeien, maakt die tomeloze energie plaats voor een ander soort vitaliteit. Het worden mensen die studeren, werken, huwen, scheiden, kinderen grootbrengen, huizen kopen en bedrijven starten.

Maar terwijl de zevenjarige kinderen 's avonds uitgeteld onder de wol kruipen voor een deugdlozende nachtrust, ontzeggen volwassenen zichzelf die rust vaak. In hun drukke leven is het niet eenvoudig om op tijd de pauzeknop in te drukken. Het gevolg is een stresssysteem dat overuren draait en steeds meer mensen die zich niet energiek voelen. Ze kunnen enkel nog dromen van de vitaliteit die ze ooit als jongeling hebben gevoeld. Bij sommigen houdt de stress zelfs zo lang aan dat het licht uitgaat.

Vitaliteitsexpert Bas Snippert werkt met inzichten uit de positieve psychologie, neurobiologie en systeemwetenschap. Samen met collega Daniël Krikke, oprichter van het Nederlands Expertisecentrum Vitaliteit, schreef hij *De vitaliteitsrevolutie*. 'We staan vandaag onder enorme druk', zegt Snippert. 'Al twee decennia stijgen de stress- en burn-outcijfers, waardoor wetenschappers spreken over een stress-epidemie. Dat is kwalijk, want onder invloed van stress verliezen we onze hogere capaciteiten, zoals ons aanpassingsvermogen en onze creativiteit, zaken die we nodig hebben om problemen op te lossen.'

Teken des tijds

Dat ons stresssysteem zo overbelast is, komt door de hedendaagse jungle van prikkels, zegt klinisch psycholoog en stresscoach Séverine Van De Voorde. Er zijn veel en snelle veranderingen, afleidingen, er is een informatieoverdaad en we zijn hypergeconnecteerd. In haar boek *Van stress naar veerkracht* legt Van De Voorde uit dat het deel van onze hersenen dat we het oerbrein noemen, niet matcht met die jungle van stressoren. Aanhoudende overprikkeling triggert de hersenen op dezelfde manier als gevaar dat doet, met als gevolg dat ze in ons lichaam energie mobiliseren. Bij echt gevaar gaan we vluchten of vechten, waardoor de energie weer wordt afgevoerd. Stresshormonen kunnen afvloeien door rust en zelfzorg, maar als we daar onvoldoende tijd voor nemen stapelen ze zich op, waardoor ons mechanisme doldraait. 'Je staat dan constant aan', stelt Van De Voorde.

'Zonder stress is er enkel stilstand. Dat is oké, maar weinig uitdagend. Je komt er niet je bed voor uit'

SÉVERINE VAN DE VOORDE

'Chronische overprikkeling is als topsport. Zonder herstelmomenten leidt het tot blessures en op termijn tot een shutdown van het lichaam.' Dat gebrek aan herstelmomenten is waar het schoentje knelt. Veel mensen hebben nooit geleerd om aan zelfzorg te doen.

Is die chronische overprikkeling een symptoom van onze tijd? En hoe anders was dat bij vroegere generaties? 'Onze grootouders hadden om te beginnen geen digitale prikkels, zoals dat vandaag het geval is', zegt Van De Voorde. 'Er was minder onvoorspelbaarheid, meer tijd voor herstel en geen nood aan constante up- en reskilling. Ze leerden één stiel en leefden meer op routine, wat minder energie kost. Verder zorgden religie en het dorpsleven voor meer gemeenschapsgevoel en verbinding. Van dat laatste weten we dat het een veerkrachtversterkende factor is.'

Daniël Krikke vult aan dat mensen vroeger even hard of zelfs harder werkten, maar dat onze instelling veranderd is. 'Mijn opa was vrachtwagenchauffeur en die heeft zich letterlijk doodgewerkt. Hij was 51 jaar, stapte zijn vrachtwagen en viel dood neer.' Vandaag durven mensen zeggen: werk is niet alles. Daarin zijn we dus gegroeid. Maar er zit volgens hem wel meer diepe onrust in veel mensen die ertoe leidt dat we constant schakelen. Mensen vragen zich vaker af wat hen gelukkig maakt. Dat schuurt soms. Krikke: 'Ze missen zingeving en weten niet wat te doen als het even tegenzit en dan dreigt de balans verloren te gaan. Op dat moment ga je niet goed om met stressoren en dat doet afbreuk aan onze vitaliteit.'

Zelfregulerend vermogen

Als je de indruk hebt dat bepaalde situaties of gedachten ertoe leiden dat je energie wegvloeit en je geen vat meer krijgt op je eigen vitaliteit, dan wil dat zeggen dat jouw zelfregulerende vermogen moeite heeft om weer in balans te komen. Denk aan de zevenjarige die 's morgens uit bed veert om er als één brok energie tegenaan te gaan. Als stress te lang aanhoudt, is onze batterij zo uitgeput dat enkel slapen niet meer volstaat. 'Gelukkig zijn er dan hulpbronnen te vinden in je



lichaam, brein en geest die je kunt leren opsporen en inzetten om weer balans te vinden', weet Bas Snippert.

Zowel Snippert als Krikke en Van De Voorde wijzen er nadrukkelijk op dat stress niet te voorkomen valt en ook niet per se negatief is. Wie goed weet om te gaan met stressoren, kan zijn vitaliteit juist verhogen. 'Positieve stress zoek je bij voorkeur actief op', legt Van De Voorde uit. 'Dat zijn de uitdagingen die jou een drive geven en energiek maken. Daardoor leer je en groei je. Zonder stress is er enkel stilstand. Dat is ook oké, maar weinig uitdagend. Je komt daar niet je bed voor uit.' De stressoren die je wel best zoveel mogelijk uit de weg gaat, noemt Van De Voorde "tijgers": alle prikkels, mensen, situaties en activiteiten die je leegzuigen en uit evenwicht brengen. Om ze in kaart te brengen kun je bijvoorbeeld een logboek bijhouden met situaties waarin je je energiepeil voelde zakken. Vraag jezelf ook af of je lichaam bepaalde signalen gaf, zoals blozen, een droge mond of migraine. Je lichaam liegt niet en geeft vaak duidelijk aan wat energie kost. De volgende stap? Je tijgers temmen.

Positieve emoties absorberen

Hulpbronnen opsporen en tijgers temmen, dus. Maar hoe begin je daar aan? De Amerikaanse psychologe Barbara Fredrickson ontdekte dat positieve emoties sterk bijdragen aan onze zelfregulatie. Die emoties kun je bewust opzoeken door in het hier en nu dingen te herkennen die je leuk vindt, er bij stil te staan en de positieve gevoelens die opkomen te absorberen. Kijk bijvoorbeeld naar een blauwe lucht of merk op hoe fijn je stoel je zitvlak en rug ondersteunt. >>

EXTRA TIPS

Voel je je niet vitaal? Enkele vragen om jezelf te stellen, met telkens een tip erbij:

Hoe levendig voel je je vandaag?

Tip: ga na welke hulpbronnen je in het hier en nu kunnen helpen om levendigheid op te wekken, bijvoorbeeld lichaamsbeweging, muziek luisteren of een goed gesprek met een vriend(in).

Hoe fit voelt je lijf vandaag?

Tip: probeer eens wat vaker om signalen van plezier te herkennen, hoe klein die ook zijn. Geniet van de zon of kleding die aangenaam voelt op je huid. Voel het en sta er even bij stil.

Hoe helder voelt je geest vandaag?

Tip: breng helderheid en kalmte in je geest met een kort moment van *mindsight*: observeer je gedachten, gevoelens en gewaarwordingen. Schrijf eventueel op wat je observeert. Vraag jezelf vervolgens af: als er geen probleem is om op te lossen, wat is er hier en nu?

Hoe is het met je emoties vandaag?

Tip: dreig je overspoeld te worden door emoties? Zeg halt, adem en beweeg.

Hoe verbonden voel je je vandaag met jezelf?

Tip: weet dat we uit veel verschillende "ikken" bestaan. Zo kun je je soms ijverig of lui voelen, zorgend of meer op jezelf gericht. Welke ik wil jij vandaag bewust wat minder of juist meer aandacht geven of versterken? Wees mild en vriendelijk voor jezelf.

Hoe verbonden voel je je vandaag met anderen?

Tip: als je effectiever wilt communiceren en je echt wilt verbinden met anderen, wees dan aandachtig en stop je smartphone weg tijdens een gesprek, maak oogcontact en laat verbaal en non-verbaal merken dat je betrokken bent.

Hoe effectief besteed je je tijd vandaag in relatie tot hogere doelen?

Tip: neem eens vijf minuten de tijd om te reflecteren over je hogere doel. Wat is voor jou écht belangrijk in het leven en hoe kun je vandaag je tijdsbesteding hier nog meer aan verbinden?

Wil je een uitgebreide vitaliteitsscan uitvoeren? Surf naar het Expertisecentrum Vitaliteit en meet hoe vitaal je bent: <https://expertisecentrumvitaliteit.nl/vitaliteitsscan>

» Of experimenteer met smaken, muziek of geuren. Sta stil bij het gebaar om je favoriete handcrème aan te brengen, geniet van de geur die vrijkomt en neem dat positieve gevoel bewust op. Die dingen worden dan voor jou een hulpbron, zoals er vele kleine en grotere te vinden zijn in je leven. 'Het zijn allemaal sleutels die je een groter aanpassingsvermogen opleveren', legt Van De Voorde uit. 'Eens je jouw tijgers kent, kun je ze temmen via dit soort dagelijkse dingen. Wat ook helpt: er anders naar kijken, je mindset veranderen. Of leuke dingen doen, zoals het gezelschap van mensen opzoeken die je wel energie geven.' In dit laatste geval zoek je de steun van de kudde om samen de tijgers te bestrijden.

Hulpbronnen

Bij verlies van vitaliteit zijn hulpbronnen vinden belangrijk, maar het is ook noodzakelijk om de oorzaak van je energielek te vinden. Zoals: saai werk, worstelen met alle ballen in de lucht houden, een visie missen bij je werkgever ... 'Het is essentieel om altijd naar de hele mens te kijken en niet enkel aan symptoombestrijding te doen', zegt Daniël Krikke. Dingen als yoga of ademhalingsoefeningen vinden de auteurs van *De Vitaliteitrevolutie* prima, maar noemen ze eerder symptoombestrijding. Zij geloven in een holistische aanpak, waarbij je jezelf leert begrijpen als een biologisch, psychologisch en sociaal wezen. Op basis daarvan werkten ze zeven pijlers voor vitaliteit uit. Energie staat centraal en is de eerste pijler waar alles om draait. Vervolgens ga je na voor jezelf hoe je lichaam functioneert, hoe mentale patronen en gedachten je gedrag controleren, hoe het zit met je emotionele belevingswereld, of jij in verbinding leeft met je waarden en behoeften, of relaties met anderen je energie geven en of je je tijd goed gebruikt. *(deze pijlers corresponderen met de vragen en tips in het kader op de vorige pagina, red.)*

'Aan de hand van een paar simpele vragen ga je na hoe het met je gesteld is op al die verschillende vlakken', zegt Snippert. 'Mindfulness-tools vinden wij nuttig, maar het is belangrijker om te kijken hoe verbonden je je nog voelt met je authentieke zelf. Als ik mensen met een burn-out help, is het nodig dat ze zich eerst buigen over hun identiteit: leven ze naar wie ze echt zijn? Werken op deze ene pijler zal vanzelf gevolgen hebben op de andere niveaus.

Keuzevrijheid

Wetenschappers spreken over een epidemie van opgebrande mensen, en sommigen blijken vatbaarder dan anderen te zijn.

'Mindfulness is nuttig, maar buig je eerst over je identiteit: leef je naar wie je bent? Voel je je verbonden met je authentieke zelf?'

BAS SNIPPERT

Beroepsgroepen als artsen en onderwijzend personeel zijn bijvoorbeeld extra kwetsbaar. Maar ook bepaalde persoonlijkheden zijn vatbaarder voor energielekken. 'Veel energie naar buiten sturen, en er zelf weinig binnenkrijgen is een risicofactor', aldus Séverine Van De Voorde. 'Daardoor komt burn-out veel voor bij zorgverleners, die voor hun job veel energie aan anderen schenken. Ook perfectionisten, pleasers en hoogsensitieve mensen zijn typische profielen. Ze leggen de lat hoog, willen voor iedereen goed doen en zetten zichzelf daarmee erg onder druk.

Wat kun je doen als je jezelf herkent in dit rijtje? Vraag je op tijd af of wat je doet wel echt bij je past en vooral of je er energie van krijgt. Want wie perfectionistisch van aard is, of een hoogsensitief brein heeft, kan daar weinig aan veranderen. Wat wel kan, is je bewust worden van je keuzevrijheid. Je kunt ervoor kiezen om perfectionistisch te zijn op één gebied, maar niet op alle andere. Je kunt graag willen helpen, maar kunt bewust bepalen dat je er niet voor iedereen bent. Je hebt een keuze en kunt ja, maar ook nee zeggen.

'Als je keuzes maakt waarbij je leeft naar je waarden en dromen, dan ga je richting je vitale zelf', aldus Snippert en Krikke. 'We hebben allemaal valse overtuigingen waarop we keuzes baseren. Overtuigingen over de liefde, over het werk, over hoe je eruit moet zien of hoe vrienden zouden moeten zijn. Als dat niet strookt met wat je echt gelooft, creëert dat een energielek. Het is interessant om na te gaan: wat in mijn leven is niet congruent met waar ik eigenlijk echt voor sta? Zo ga je op zoek naar de oorzaken van die lek. Dat is wat wij proberen te doen: mensen stimuleren om de ui wat verder af te pellen, tot je bij de kern komt.' ●

MEER LEZEN?

De Vitaliteitrevolutie, overwin de stressepandemie en word je vitale zelf met de zeven pijlers voor vitaliteit, Bas Snippert en Daniël Krikke (Lev)

Van Stress naar Veerkracht, vind je weg in de mentale jungle, Séverine Van De Voorde (Borgerhoff & Lamberigts)