

Tegenslag of stress op kantoor?

Stimuleer je veerkracht met Mindfulness

Stomme fout gemaakt? Rotopmerking van collega geïncasseerd? Of juist een compliment gekregen? Zonder file naar huis gereden? Zowel op het werk als in de privésfeer maakt iedereen prettige, onprettige of neutrale ervaringen mee. Interessant is wat er met je gebeurt *na* die ervaring. Blijf je na een tegenslag of bij een stressvolle gebeurtenis bang, boos of verdrietig of klaart de lucht na wat tijd weer op? Wat helpt is: veerkracht! Maar wat is het? En hoe train je die?

Tekst: Annemieke den Dulk

Ben je iemand die kan nagenieten van een prettig gesprek, een mooi concert of een prachtige zonsondergang of ervaar je ze zo vluchtig dat het bijna is alsof ze er nooit waren? Het loont de moeite om meer zicht te krijgen op wat emotionele veerkracht is.

Herstellen

Veerkracht is het vermogen om van onprettige ervaringen te herstellen én om prettige ervaringen wat langer vast te houden. Het Engels heeft het mooie woord *resilience*. Jouw veerkracht in situaties die niet ernstig zijn is een goede aanwijzing voor je veerkracht in situaties die wél ernstig zijn.

Waar komt je emotionele veerkracht vandaan? Veerkracht zetelt in je brein en voor een deel ben je zo 'gebakken'. Dit 'brein-baksel' is een combinatie van aanleg én van ervaringen tijdens je leven.

Tegenslag

Bij ieder mens reageert het brein op onprettige ervaringen als klittenband: vasthouden, opletten, blijf dit in het vizier houden... hier dreigt gevaar. Je kunt je voorstellen dat dit belemmerend werkt om van een onprettige ervaring te herstellen. Dit mechanisme treedt bij iedereen op, zij het in verschillende mate.

Voor het brein zijn nare en prettige ervaringen niet gelijkwaardig. Nare ervaringen maken meer indruk op de hersenen dan prettige. Zo valt een angstig gezicht ons eerder op dan een blij of een neutraal gezicht. En ongunstige informatie over een persoon legt meer gewicht in de schaal dan gunstige informatie.

In relaties zijn maar liefst vijf positieve informaties over iemand nodig om ongunstige informatie over iemand teniet te doen...

Op het moment dat je door negatieve emoties, door stress of door nare gedachten wordt overmand zoals bij die stomme fout of rotopmerking, begint de amygdala (de amandelvormige kern dicht bij je hersenstam) neuronen af te vuren. Je hele *fight/flight/freeze*-systeem dat bedoeld is om adequaat op noodsituaties te reageren, treedt net als in de oertijd, onmiddellijk in werking alsof je een grizzlybeer tegen komt: hartslag en bloeddruk gaan omhoog, je waarneming verscherpt, ademhaling versnelt, adrenaline begint te stromen. Niet alleen bij beren of bij gevaarlijke verkeerssituaties gebeurt dit, maar ook bij

gedachten. Bijvoorbeeld bij de aankondiging van een reorganisatie. Maar ook de angstige gedachte 'Oh, dit krijg ik nooit af!' is al genoeg om deze hele neuro-hormonale reactie in werking te zetten. Die zorgt ervoor dat je onmiddellijk scherp en weerbaar kunt reageren. Tot zo ver is er niks aan de hand. Helaas is het zo dat we in onze gedachtewereld steeds opnieuw automatisch optredende gedachtepatronen genereren. Bijvoorbeeld de perfectionist in je die steeds dezelfde gedachten produceert. Of de innerlijke criticus. Of, degene die moeilijk grenzen trekt. Eigen aan patronen is dat ze zichzelf herhalen. En zo nemen je gedachten, steeds hetzelfde breinpaadje. Je zit er als het ware in gevangen.

Normatieve hersteltijd

Dit is de gemiddelde tijdsduur die nodig is om te herstellen van kleine en grote tegenslagen. Natuurlijk is er een kortere hersteltijd nodig voor het missen van een trein dan voor het verliezen van je partner. Er zijn overigens grote verschillen tussen mensen met betrekking tot de tijdsduur die ze nodig hebben om te herstellen van nare ervaringen.

Reactiviteit

Vervolgens is het onze *reactie* op een onprettige gebeurtenis die de gebeurtenis *langer* in stand houdt. Die reactie bestaat vaak uit vechten, vluchten, vermijden, ontkennen, verlangen of onderdrukken van de directe ervaring. Dit heet: reactiviteit. Reactiviteit is heel normaal en treedt automatisch op. Je wilt niet dat iets is zoals het is en zowel je hele *fight/flight/freeze*-systeem als de zich herhalende gedachtepatronen blijven maar door gaan. Vaak langer dan nodig.

Jarenlang dachten de geleerden dat er aan het brein niets meer te veranderen viel.

Onderzoeker dr. Richard Davidson legde zich daar echter de afgelopen dertig jaar niet bij neer. En hij kreeg gelijk. Er bestaat zoiets als *neuroplasticiteit*.

We blijken *niet* voor altijd overgeleverd te zijn aan onze vaste breinpatronen. De breinpatronen die bepalend zijn voor onze veerkracht zijn in positieve zin door leerprocessen te beïnvloeden. En dat is zelfs op MRI-scans te zien! Het goede nieuws is dus dat we ons vermogen kunnen vergroten om beter te herstellen van onprettige ervaringen. Mocht je dit wat vreemd vinden klinken: het betreft hier geen verbouwing van je brein, maar het leren aanspreken van *andere delen* van het brein dan de *fight/flight*. Het is als het trainen van een spier die je eerst onvoldoende gebruikte.

Trainen veerkracht

Wat train je dan, wat valt er te leren? In elk geval geen schoolse lesjes. Juist omdat reacties zo snel gaan is het zaak bij jezelf *te leren opmerken* wat er gebeurt *terwijl* het gebeurt. Op het moment zelf dus, in het Nu. Dat is gezien die automatisch optredende reactie op zijn minst ongewoon, maar daar ligt wel een belangrijke sleutel tot het vergroten van je veerkracht. Dus, in plaats van de reactiviteit, het figuurlijk op de loop gaan voor een emotie, leer je je er naartoe te wenden. Je leert om nieuwsgierig te raken naar je eigen, directe ervaringen zonder dat het weekhartig of klef wordt. Het is wel van belang dat je dat vriendelijk doet. Je

gaat patronen opmerken bij jezelf zoals bijvoorbeeld piekeren, perfectionisme, altijd! je best moeten doen, zelfkritiek, de neiging dingen groter te maken dan ze zijn en energielekken. Hieruit ontstaat vanzelf ook meer begrip voor jezelf en daardoor ook meer mildheid en tolerantie naar anderen. Dit draagt weer bij aan je eigen veerkracht.

Om dat te kunnen heb je heel veel aan het trainen van vermogens als: aandacht, opmerkzaamheid, gewaar worden. Je eigen lichamelijke signalen bij stress zijn een prima oefenobject. Die vermogens heb je al! Het zijn vermogens die je helpen om een ervaring niet te negeren en er ook niet in te verdwijnen. Die vermogens zijn te trainen. Tip hiervoor is: Mindfulness. De oefeningen stimuleren de linker prefrontale cortex: die wordt dikker en er ontstaan meer dwarsverbindingen. Laat dat nou het gebied van het brein zijn waar overzicht, plannen, ruimer waarnemen, creativiteit én veerkracht zetelen.

Cursisten melden na de training vaak dat bijvoorbeeld hun leidinggevende nog steeds vervelend is, maar ze er ze er beter mee om kunnen gaan. En dat ze minder blijven hangen aan tegenslag. Anderen melden meer overzicht te hebben of minder snel in paniek te schieten.

Voorbeeldoefeningen

Je kunt er vast zelf mee beginnen: kleine dingen met volledige aandacht doen. Een mail opstellen, naar iemand luisteren, je boterham eten... Train je opmerkzaamheid door op de signalen van je lichaam te letten als er een lastige klant voor je staat en dan vooral de waarnemer blijven, je niet mee laten slepen. Merk je reacties op als er iets vervelends gebeurt. Dan ben je al begonnen met oefenen.

Voorspoed

En nu de prettige ervaringen: daar gaat het brein mee om als met teflon. Vluchtig, ze blijven juist niet 'plakken'. Hoe snel zijn we niet vergeten hoe heerlijk die vakantie was... Dit is voor een deel een automatisch proces, dat wil zeggen: je hebt daar niet de hand in. Er is juist geen gevaar dat je moet onthouden.

Wat zou het voor het vergroten van je veerkracht heerlijk zijn als je brein op prettige ervaringen óók reageert met een klittenbandreactie. Helaas. En het is nou juist als je leert om ze minder vluchtig te laten zijn, dat je ook je aan je veerkracht bouwt. De sleutel: het positieve versterken door er *langer* bij aanwezig te zijn.

Oefentips

De oefentips die volgen zijn zo eenvoudig dat je ze zelf kunt uitvoeren:

- Wees eens wat vaker bewust vriendelijk voor jezelf of voor iemand anders. Dat zijn we vaak makkelijker voor een ander dan voor onszelf, maar je bouwt zo wel aan een nieuwe neuronale structuur. Je moet je dan wel inzetten om expliciet stil te staan bij de positieve effecten zoals de prettige gevoelens die er door ontstaan.
- Houd prettige gevoelens heel gericht langer in je bewustzijn dan je gewend bent.

Probeer maar eens: 20 seconden, een minuut.

- Sta stil bij de beloning die een bepaalde inspanning oplevert. Bijvoorbeeld je sport en dan sta je expliciet stil bij de beloning die dat oplevert zoals kracht en vitaliteit.
- Probeer wat vaker één ding tegelijk te doen.
- Haal 5 keer adem en adem daarbij wat dieper uit dan gewoonlijk. Merk op hoe je je voelt als je dit gedaan hebt en houdt dat 10 - 20 seconden in je bewustzijn. (Intussen heb je de rem en acculader in je autonome zenuwstelsel in werking gezet.)
- Let eens op je reacties als je een compliment krijgt. Neem met aandacht van moment tot moment waar hoe die reacties verlopen .
- Merk eens op of je iemand bent die veel praat. Doe je het vaak? Probeer eens uit hoe het is om dat, bewust, minder te doen. Zeg vriendelijk tegen jezelf: het is tijd voor rust. 'Even niet' brengt rust in het taalcentrum van je brein.
- Let ook eens op je 'innerlijk geklets'. Registreer het eens, zonder oordeel. Het registreren geeft je geest een moment om op adem te komen.
- Wat kun je doen? Doet zich iets prettigs voor? Een glimlach? Een kind dat een tekening voor je maakt? Een mooi landschap? Iets wat je waardeert of waar je van geniet? Wakker worden! Stop! Het eenvoudigste is om dan je aandacht expliciet te richten op de prettige ervaring en... om je aandacht daar stabiel bij te houden. Blijf de prettige ervaring langer in je bewustzijn houden. Je kunt jezelf daar in trainen (en intussen train je je aandacht). Zo krijg je meer controle over de inhoud van je bewustzijn.
- Richt ook je aandacht eens op: wat gaat er goed in mijn leven? Daar bij stilstaan vergroot je veerkracht. Zoek ook bewust naar ontspanning.

De remedie is dus niet het onderdrukken van negatieve ervaringen maar om positieve ervaringen te koesteren en die zo in je op te nemen dat ze een duurzaam deel van jezelf worden. Het zou leuk zijn als je ons op de hoogte houdt van je ervaringen. Het mailadres van Annemieke den Dulk is: info@innertravelservice.nl.

Meer informatie

Richard Davidson: *The emotional life of your brain*

Chaskalson: *The Mindful workplace for resilient workers*

Rick Hanson: *Boedda's Brein, uitgeverij Ten Have, 2012*

www.wisebrain.org

