

Elissa Epel

OMGAAN MET
stress
IN ZEVEN DAGEN

(The Stress Prescription)



INLEIDING

VERWACHT HET ONVERWACHTE

Zou je in een wereld zonder stress willen leven?

Stel je voor: geen zorgen, geen angst, geen druk.

Klinkt goed?

Eventjes misschien. Maar stress is zozeer met onze levenservaring verweven, zo essentieel, dat die onmogelijk los valt te koppelen van het leven zelf. Hoe zwaar het soms ook kan zijn om met stress om te gaan, zonder zouden we veel slechter af zijn. Mensen hebben niet voor niets een stressrespons: zij bereidt de geest en het lichaam voor op wat we in het hier-en-nu en daarna moeten doen. In evolutionair opzicht heeft de natuurlijke stressrespons van het lichaam ons prehistorisch leven keer op keer gered. Dat is de reden dat we er tegenwoordig zijn, en we vertrouwen er nog altijd op om ons te motiveren. Om ons een stoot energie en duidelijkheid te geven. Om ons de fysieke en geestelijke middelen te bezorgen die we nodig hebben om een uitdaging aan te kunnen. En een gezonde ‘piek-en-herstel’-stressrespons, waarin we een dosis stress ervaren en kort daarna herstellen, is zelfs goed voor het lichaam. Wij mensen zijn uitstekend toegerust om met stress om te gaan. We hebben

die zelfs nódig. Met de juiste hoeveelheid en de juiste frequentie helpt de stress ons om onze cellen jong en vitaal te houden.

Maar tegenwoordig hebben de meesten van ons wel een stressprobleem.

We staan voortdurend in de ‘stresstand’. We zwemmen in een oceaan van stress. Vanaf het moment dat we ’s ochtends de ogen openen, tot ze ’s avonds dichtvallen worden we voortdurend met stresstriggers bestookt: eisen en deadlines, logistiek, to-dolijstjes, onverwachte kleine en grote crises en lange, netelige gesprekken. Er zijn zoveel triggers die de stressrespons van het lichaam kunnen opwekken, de respons die de krachtige cocktail van stresshormonen die door je bloed stromen activeert en die overal invloed op heeft, van de snelheid waarmee je hart klopt, tot hoe je voedsel verteert, vet opslaat en hoe je denkt. Zelfs onze eigen gedachten worden stressoren waarop het lichaam reageert. Het is zelfs zo dat onze gedachten eigenlijk de meest gebruikelijke vorm van stress zijn.

Dus wat doen we?

We kunnen de stress niet uitschakelen. Die zal altijd deel uitmaken van het leven – alles wat de moeite waard is om te doen, zal volledig verweven zijn met aspecten van stress: problemen, ongemakken en risico’s. Dat kunnen we niet veranderen. Maar wat we wél kunnen veranderen, is onze reactie op stress. En in een snel veranderende, onvoorspelbare wereld kunnen we dat met een heerlijk eenvoudige aanpassing doen: we kunnen leren om het onverwachte te verwachten.

Als het onverwachte gebeurt

Bryan Koffman, mijn buurman, is in de vijftig. Hij en zijn vrouw, Yana, wonen verderop bij mij in de straat, in een rus-

tige, bladerrijke buurt in San Francisco. Hij werkt met ouderen die in een verpleeghuis wonen. Hij geniet van zijn werk, de stad waar hij woont en zijn huwelijk. Als je hem ernaar zou vragen, zou hij zeggen: ‘Het leven is goed.’ Maar zijn leven was niet altijd zo stabiel en bevredigend.

Bryan groeide op in Rusland. Hij trouwde jong; op twintigjarige leeftijd was hij een pasgetrouwde man die aan het begin van zijn loopbaan stond. Hij wilde verpleger worden. In plaats daarvan werd hij opgeroepen voor militaire dienst in het Russische leger en naar een basis in het poolgebied gestuurd.

Hij was er kapot van. Hij moest zijn opleiding, zijn loopbaan en zijn familie achterlaten voor een twee jaar durende dienstperiode in een deel van het land waar het vijftig graden vroom, waar hij kon doodgaan als hij zijn beschermende uitrusting niet goed vastmaakte. Hij raakte alles kwijt wat er voor hem toe deed – hij zou zelfs zijn leven kunnen verliezen. Niet iedereen overleefde de training en de kans was groot dat hij daarna in Afghanistan zou worden ingezet.

Er stond veel op het spel. Hij had het gevoel dat er niets te winnen was en alles te verliezen. Zijn angstniveau was buiten alle proporties, zei hij. Zonder te weten wat er zou gebeuren, zonder er enige invloed op uit te kunnen oefenen, stond zijn zenuwstelsel de hele tijd op scherp.

In het lichaam is chronische stress giftige stress

Zelfs als je nooit in het poolgebied te werk bent gesteld, zal Bryans stress je vermoedelijk bekend voorkomen. Stress op zich is niet erg. Maar chronische stress wel. Ik doe wetenschappelijk onderzoek naar stress en de impact op het welbevinden en veroudering. Ik heb stress onder de microscoop bestudeerd en

onderzocht wat die aan de structuur van cellen kan veranderen, zelfs aan de telomeren, de ‘uiteinden’ van onze chromosomen, die belangrijke biologische markers van gezondheid en veroudering blijken te zijn – microscopische ‘klokken’ in al onze cellen. En ik heb het volgende gezien: chronische stress, van het type dat jaar in, jaar uit doorgaat, is als gif voor het lichaam. Je cellen raken er voortijdig door uitgeput.

Veel adviezen die we krijgen over hoe we met de stress in het leven moeten omgaan zijn goed, maar onvolledig. Kom van de stressoren af. Leer strategieën om te ontspannen. Absoluut, zeg ik daarover! Dat zijn uitstekende eerste stappen. En in feite kom ik in dit boek met effectieve strategieën die zowel stressvolle situaties verminderen, als zorgen voor werkelijk ontspannen. Maar er geldt een groot voorbehoud. Ten eerste kun je niet alle stressoren uitschakelen, in de verste verte niet. Stress is zelfs verweven met de meest blije en bevredigende aspecten van het leven: alles kan uiterst stressvol zijn, van het ouderschap, tot professionele groei en de droom van je leven vervullen. Omdat we er veel om geven, zijn dat stressvolle zaken. We kunnen ons er niet gewoon niet druk om maken en dat willen we ook niet. En ten tweede blijken veel strategieën voor de ontspanning uiteindelijk lapmiddelen te zijn, waarmee je op de lange termijn niet bent geholpen. Als de volgende stressgolf zich aandient, zijn we even overweldigd als altijd.

Ik zei dat stress iets goeds kan zijn. Maar er is niets goeds aan chronische stress. Die levert alleen maar schade op. We zouden een hele reeks gevolgen van chronische stress kunnen opsommen – zoals een grotere kans op obesitas, hartziekten, diabetes, depressiviteit en dementie – maar het belangrijkste om te weten is dat chronische stress in je cellen gaat zitten. Chronische stress leidt tot een verhoogde bloedspiegel van de drie

voornaamste stressfactoren, cortisol, oxidatieve stress en ontsteking. En als die altijd in je cellen aanwezig zijn, verslijten je telomeren – de beschermende uiteinden van je chromosomen. Dan worden ze snel korter. Waarom dat ertoe doet? Omdat ernstig verkorte telomeren de mitochondriën beschadigen, de batterijen in onze cellen waar we energie van krijgen en die onze cellen gezond houden. En erger nog is dat wanneer een uitgeputte cel het einde van haar gezonde leven bereikt, zij in een schadelijke en onomkeerbare staat van ouderdom belandt (die ‘replicatieve senescentie’ wordt genoemd).¹ Gelukkig kunnen we dat omkeren voordat cellen in die staat belanden.

Veel weefsels in het lichaam moeten regenereren om gezond te blijven, wat betekent dat je nieuwe cellen moet aanmaken. Dat regenereren moet gebeuren in cruciale gebieden van het lichaam, zoals in de immuuncellen, de endotheelcellen (voor de in- en uitvoer van stoffen, aan de binnenkant van bloedvaten) en de hippocampus (het gebied in de hersenen dat van groot belang is voor het geheugen en de stemming). En hoelang een cel kan blijven delen, blijkt uiteindelijk door de telomeerlengte te worden bepaald. Hoe langer de telomeren zijn, hoe vaker de cellen kunnen delen, zichzelf kunnen vermenigvuldigen en weefsels kunnen verversen. Als ze te kort worden, kunnen ze dat niet meer. Dan worden de cellen senescent en vullen ze zichzelf niet meer aan. De cellen sterven of scheiden een ontsteking af. Daarmee zijn ze aan het eind gekomen.

Als we korte telomeren in de bloedcellen hebben, voorspelt dit dat we eerder ziek worden en sterven. Vandaar dat we dit punt serieus nemen. Er wordt me vaak gevraagd of de telomeerlengte nou eerder een kenmerk van veroudering is (een soort archief op celniveau waar de leeftijd uit blijkt) of een mechanisme van veroudering (een oorzakelijk aspect van het verou-

deringsproces). Het antwoord is allebei. Als je genetisch zo in elkaar zit dat je lange telomeren hebt, voorspelt dat regelrecht minder kans op chronische verouderingsziekten zoals hartkwalen, waaruit blijkt dat telomeren een rol in dat proces spelen. Chronische stress kan op vele manieren tot vroegtijdige veroudering leiden, en een daarvan is via de telomeren. Als chronische stress tot uitgeputte telomeren en ontstekingen leidt, veroorzaakt die vroegtijdige veroudering, middels het proces waarmee disfunctionele senescente cellen ontstaan dat ik heb beschreven.

Voor mij als stressonderzoeker is dat een grote bron van zorg. Want als we te lang gestrest zijn, versnelt dat de biologische veroudering en ontstaan er vroeg ziekten. Terwijl uit onderzoek blijkt dat ons stressniveau gemiddeld alleen maar toeneemt.

Supergestrest

De COVID-19-pandemie veroorzaakte een dramatische piek van depressiviteit en angst, maar als bevolking was ons stressniveau al jaren aan het toenemen. Stressonderzoekers hebben mensen hele dagen gevolgd en gevraagd naar stressvolle gebeurtenissen die ze meemaakten en hoe ze zich na afloop daarvan voelden. Ze hebben ontdekt dat de mensen de afgelopen twintig jaar vaker stressvolle gebeurtenissen hebben meegemaakt en dat ze zich daardoor ook gestrester hebben gevoeld.²

De intensiteit van onze stress neemt toe.

Meestal denken we dat stress alleen bij een stressvolle gebeurtenis voorkomt, als je bijvoorbeeld wordt opgeroepen voor de dienstplicht in het leger van de Sovjet-Unie! Dat is een extreem geval, en ingrijpende gebeurtenissen zoals een scheiding of het overlijden van iemand zorgen beslist voor een maanden-

lange toename van stress. Maar ook dagelijkse gebeurtenissen, zoals de file waar je op weg naar je werk in belandt, zorgen voor een piek in de stressrespons. Stressonderzoekers richten zich vaak op stressvolle gebeurtenissen, maar het zou wel eens veel meer kunnen opleveren als we ons richten op hoe ontspannen of oplettend iemand onder normale omstandigheden is, als uitgangssituatie, om te zien hoe we de stress in ons hoofd vasthouden. Laten we daarom ingaan op de staat waarin we meestal verkeren: ons uitgangsniveau van stress.

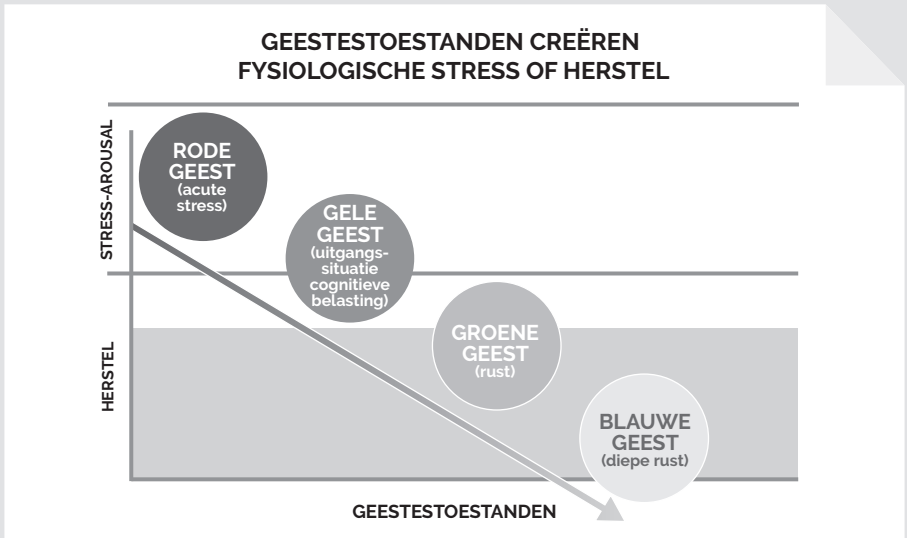
De stressrespons is vrij rechttoe rechtaan. Als we in de omgeving een dreiging opmerken, verwerkt het lichaam de waarschuwing en stuurt een signaal naar de hersenen. Maar stel dat er geen opvallend, overduidelijk gevaar dreigt, als er onzekerheid in de lucht hangt – wat doet het brein dan?

We zijn gemaakt om te overleven, om naar gevaar uit te kijken, op onze hoede te zijn, omdat de wereld, of het nu om een oeroude jungle gaat of een hedendaagse stad, altijd vol onzekerheid en gevaar is. Wanneer we in de uitgangsmodus staan, is het brein op zoek naar aanwijzingen die op veiligheid en zekerheid duiden, een proces dat de glucose-energie aan de hersenen onttrekt.³ Het is alsof de batterij altijd in de hoge stand staat. Onzekerheid zorgt voor een domino-effect in het brein, waarbij eerst de cortex anterior een seintje krijgt en vervolgens de amygdala (het angstcentrum), die op haar beurt het stressresponsnetwerk activeert. In de hoge batterijstand verspreidt zich de hele tijd een beperkte hoeveelheid stress door het gehele lichaam – alleen maar voor het geval er iets gebeurt. Maar wanneer de zaken zeker zijn en we ons veilig en ontspannen voelen, kunnen we overschakelen naar de ‘lage batterijstand’ en energie sparen. Jammer genoeg staat ons hardwerkende, zekerheid zoekende brein meestal in standje hoog.

Wat is jouw uitgangssituatie?

De meesten van ons proberen door ontspanning of het vermijden van verontrustende gedachten stress het hoofd te bieden. Voor de hedendaagse schadelijke stress zijn dat geen al te beste oplossingen. Ze volstaan eenvoudigweg niet. Zelfs als we door te ‘ontspannen’ naar het uitgangsniveau van stress terugkeren, is het stressniveau te hoog. We moeten onze uitgangssituatie lager zien af te stellen, zodat we als de stressrespons afneemt, echt kunnen bijkomen en herstellen.

We bevinden ons meestal niet in een ‘staat van rust’. En als we rusten, is dat geen al te diepe rust. Er is een toestand die beter is dan onze gebruikelijke ontspanning, zeldzamer ook: diepe rust. Als we die kunnen bereiken, dan is dat in biologische zin helend. Maar met een te stressvol uitgangsniveau is deze staat vrijwel onbereikbaar.



Het menselijk zenuwstelsel heeft een onvoorstelbaar bereik. Helaas blijft het vaak ‘steken’ op een te hoog niveau. Ons onderzoeksteam aan de University of California, San Francisco (UCSF), onder leiding van dr. Alexandra Crosswell, heeft het spectrum van ‘geestestoestanden’ waarover we beschikken in kaart gebracht en we hebben vastgesteld dat de staat van ‘diepe rust’, die zo velen van ons missen, essentieel is voor de stressbestendigheid en het welbevinden.⁴ Laten we eens kijken, om te beginnen linksboven in de voorgaande figuur:

Acute stress (rode geest): er vindt een stressvolle gebeurtenis plaats en we worden tot ‘code rood’ getriggerd. Het lichaam komt met de acute stressrespons; sommige mensen zien rampen voor zich. De acute stressrespons kán gezond zijn, als ze kort duurt. Een rode geest houdt in dat het vrijmaken van energie boven alles gaat – we maken een overvloed aan glucose aan; we zijn klaar om te rennen.

Cognitieve belasting (gele geest): op een normale dag bevindt onze mate van arousal – stress-opwekking – zich op dit niveau. Dat is lager dan acute stress, zodat we denken dat het de uitgangstoestand van rust is, maar het komt in de verste verte niet in de buurt van rust. Onze ‘cognitieve belasting’, de hoeveelheid informatie die het brein in zijn beperkte geheugen tegelijkertijd probeert vast te houden, is over het algemeen nog behoorlijk groot. Het probleem van de gele geest is dat als we klaar zijn met ons werk, of als er in de buurt niets stressvols aan de hand is, we in het lichaam nog altijd stress-arousal kunnen ervaren. Met dreigende of zeer negatieve ge-

dachten zouden we nog altijd stressoren kunnen creëren. En wat nog erger is: we zijn ons misschien niet eens van de stressvolle gedachten bewust. Onderzoekers hebben de hoge staat van arousal in verband gebracht met onbewuste gevoelens van onveiligheid. Dat is vooral het geval als we ons eenzaam voelen, een lage status hebben, worden gediscrimineerd of jeugdtrauma's hebben, die maken dat we een onveilige omgeving verwachten.⁵ Maar door subtiele en onbewuste onzekerheidsstress kan ieder van ons in deze staat van chronische multi-zintuiglijke overbelasting belanden. Daar komt bij dat we vaak te maken hebben met meerdere stimulatiebronnen, waaronder negatieve informatie en verzoeken die via schermen tot ons komen, en wat niet helpt is dat we meestal aan het multitasken zijn. Voor de meesten van ons is de uitgangssituatie – hoe gestrest we ons doorgaans voelen – een gele geestestoestand, met een mate van mentale alertheid die ver boven die van rust uitgaat.

Rust (groene geest): dit is een aangename staat van ontspanning die zich kan voordoen als we passief een vrijetijdsactiviteit doen of als onze aandacht volledig opgaat in het actief uitvoeren van een taak waar we plezier in hebben, wat soms een staat van 'flow' wordt genoemd. Het beschrijft ook de situatie waarin we gewoon zijn en ons niet is gevraagd om iets te doen. In plaats daarvan verkeren we in een ontspannen staat, zoals wanneer we kijken naar de natuur, schoonheid, kunst of entertainment. Meestal gaat het er hier om dat we met een enkele taak bezig zijn, niet multitasken, en ons op ons gemak en veilig voelen. Van onder andere dit soort

activiteiten is bekend dat ze de nervus vagus activeren, de zenuw die van de onderkant van de hersenstam door het hele lichaam loopt. De activering van de nervus vagus helpt om een staat van ontspanning van het lichaam teweeg te brengen en vergroot na verloop van tijd de 'vagale toon', wat bijdraagt aan een sneller herstel van stress. Hoe meer tijd we ons in een staat van rust of diepe rust kunnen bevinden, hoe meer we ons zenuwstelsel trainen om in een meer herstellende staat te verkeren.

Diepe rust (blauwe geest): dit is een diepe staat van herstel, die wordt bewerkstelligd door onze omgeving te veranderen van een stimulerende, naar een rustige en veilige omgeving. Meestal houdt dat lichamelijke afzondering in en ofwel het vernauwen van de aandacht of het hebben van een open, meedobberende focus van de aandacht. De blauwe geestestoestand, waarin het lichaam de minste psychische en fysiologische stress-arousal heeft, ontstaat tijdens uiterst ontspannende activiteiten, zoals oefeningen voor geest en lichaam of meditatie, en duurt meestal niet lang. Met de blauwe geest kan daadwerkelijk lichamelijk herstel plaatsvinden, zoals celregeneratie. De fase van de diepe slaap, de meest herstellende van het lichaam, is ook een tijd van diepe rust.

Samengevat bevinden we ons het grootste deel van ons leven in de rode en gele geestestoestand. We bevinden ons zelden in de groene geestestoestand, laat staan in de blauwe. Ons doel, als onderdeel van het recept tegen stress waaruit dit boek be-

staat, is onze uitgangssituatie veranderen naar een niveau dat dichter in de buurt van echte rust komt. Om goed met stress te kunnen leven, moeten we het stressniveau in de uitgangssituatie zien te verlagen.

Stressbestendiger worden

We weten inmiddels dat de stressbiologie en de verouderingsbiologie met elkaar zijn verweven. Door chronische stress raakt het lichaam eerder versleten en chronische onzekerheid is de meest voorkomende vorm van chronische stress. Het tegengif is dus: we moeten onze dreigingsrespons op onzekerheid ‘uitschakelen’. We moeten in een mindset zien te komen waarin we onzekerheid accepteren als de kenmerkende toestand van het leven, in plaats van ons ertegen te verzetten of ons erdoor bedreigd te voelen.

Op die arctische legerbasis in Rusland maakte mijn vriend Bryan een keerpunt mee. Hij beseftte dat hij vooral angst en stress over zijn situatie ervoer omdat hij er geen enkele controle over had. Hij kon niet bepalen of hij daar was of niet; hij moest blijven. Hij kon niet bepalen wanneer hij opstond, wanneer hij at of wat hij met zijn tijd deed. Terwijl zijn leven volledig op de kop werd gezet, door oncontroleerbare krachten werd geteisterd, veranderde hij van standpunt. *Ik kan hier anders tegenaan kijken.* Als hij de actuele werkelijkheid in zijn hoofd bestreed, was er geen enkele kans dat hij ergens vreugde aan zou beleven. Daar waar zijn lotgenoten uiterst bang waren, drong tot hem door dat het ook voordelen had om geen keus te hebben. En toen hij dat had bedacht, viel de last die op hem drukte ineens van hem af.

Hij ging zich richten op de eenvoudige geneugten van de dag.

Kleine dingen kregen betekenis; hij meende een diepere band met anderen te krijgen. Als hij tijdens een dag verlof in een naburige stad was, vond hij het heerlijk om de vrijheid te hebben om te kiezen wat hij at, met nieuwe mensen te praten of zelfs om gewoon voor een buskaartje te betalen. Op een gegeven moment was hij gestopt met het schrijven van brieven naar huis, omdat alles wat hij schreef openlijk werd gelezen en vaak gecensureerd. Maar hij besloot nu om toch weer naar huis te schrijven, over positieve zaken die niet zouden worden gecensureerd. Toen hij er eenmaal naar ging omkijken, bleek hij meer positieve dingen tegen te komen dan hij zich had gerealiseerd, zelfs in de extreme omstandigheden waarin hij verkeerde. Tegenwoordig herinnert hij het zich zelfs als een periode in zijn leven waarin hij de meeste gelukzaligheid ervoer, de vreugde om te leven en dat te waarderen.

Gelukkig werd Bryan niet naar Afghanistan gezonden. Toen de twee jaar durende dienst achter de rug was, kon hij naar huis terugkeren. Maar de ervaring en de manier waarop die andere geesteshouding hem erdoorheen had geholpen, is hij nooit vergeten.

In het eerste jaar van de COVID-19-pandemie had Bryans vrouw Yana last van angst en maakte ze zich over alles zorgen: over hun organisatie met ouderenzorg (zouden de bewoners corona krijgen?) en over mensen van wie ze hield (zou hun zoon met zijn studie stoppen?). Haar drukke hoofd was er een meester in om op zoek te gaan naar mogelijke rampen. Daarentegen had Bryan geen enkele moeite met de onzekerheid en het gebrek aan controle.

‘Waarom koop je blikken bonen en al die pakken toiletpapier?’ vroeg hij haar dan, met een ongelovige, maar liefhebberende glimlach.

Bryan weet, diep vanbinnen, dat het leven in wezen onzeker is. Dat we over veel dingen geen controle hebben. Maar hij weet ook dat hij een probleem kan doorstaan. Hij weet hoe hij het mooie van iets kan inzien en rustig kan zijn, zelfs in een stressvolle, onzekere wereld. Als hij als jonge soldaat in de bittere arctische omgeving goed kon leven, van zijn leven kan genieten en momenten van rust en kalmte kon vinden, dan kon hij dat overall. Er gebeuren natuurlijk dingen waar hij wel van in de stress raakt; hij is geen robot! Maar hij heeft geen last van onzekerheid over de toekomst.

Degenen die het boeddhisme beoefenen weten dat acceptatie van onbestendigheid – dat alles verandert en niets blijvend is, ook ons eigen leven niet – een basisprincipe is, wat hen helpt om het probleem van de onzekerheid te omarmen. Toen ik in de gelegenheid was om Zijne Heiligheid de dalai lama te interviewen over hoe je met crises omgaat, vroeg ik hem hoe we ons meer op ons gemak konden voelen over onzekerheid. Hij antwoordde meteen.

‘Voor wat betreft onzekerheid gaan boeddhistische overtuigingen ervan uit dat de dingen altijd veranderen en de toekomst onvoorspelbaar is. Sommige van de problemen waar we tegenaan lopen hebben een natuurlijke oorzaak, maar tegenwoordig kampen we met veel problemen, zoals de klimaatverandering, van eigen makelij.’ Vervolgens sprak hij over de noodzaak om onzekerheid te verwachten en het hart en hoofd te leren om kalm, helder van geest en hartelijk te blijven.⁶

Vandaar dat ons overkoepelend doel de komende week is om het onverwachte te verwachten. We zullen leren de stress te bestrijden door flexibel, open en op het heden gericht te zijn.

Het onverwachte verwachten is een omslag in het denken die maakt dat we ons oké voelen als er dingen misgaan of als het

gewoon niet gaat zoals we het ons hadden voorgesteld. Hierdoor kunnen we de ambiguïteit en onzekerheid van het leven gemakkelijker verdragen. Als we het onverwachte verwachten, hebben we als het onverwachte gebeurt geen overdreven en langdurige vecht-of-vluchtreactie. Het hart bonkt niet. In reactie op de ‘dreiging’ verstrakt het lichaam niet. Uit de gegevens blijkt dat hoe meer we onzekerheid kunnen accepteren en hoe beter we ermee kunnen leven, hoe minder waarschijnlijk het is dat we, als het een moeilijke tijd wordt, last krijgen van chronische stress, angst, depressiviteit of PTSS. En hoe beter we tegen aanhoudende, onvoorspelbare stressoren kunnen, zoals pandemieën en natuurrampen, hoe sneller we van traumatische stressoren herstellen. En hoe meer we eropuit kunnen gaan en ons leven ten volle kunnen leven.

We hebben allemaal een ander beginpunt, van onze genen tot onze persoonlijke geschiedenis en onze huidige levensomstandigheden, dat bepalend is voor ons ‘stressprofiel’. We zijn gevormd door onze genen en ons verleden. Maar daarnaast hebben we de neuroplasticiteit, de opmerkelijke vaardigheid van het brein om neurologische verbindingen te vormen of reorganiseren als we nieuwe gedachten of gedragingen blijven herhalen. We kunnen onze ervaringen aanpassen en het brein flexibeler en kalmer laten reageren. We kunnen het brein en lichaam zodanig trainen dat ze stressbestendiger worden, zodat we langer en gezonder kunnen leven en zolang we hier zijn daarvan kunnen genieten.

HOE DIT BOEK TE GEBRUIKEN

Op de komende bladzijden staan de lichte en draagbare hoofdzaken die je in een onzeker tijdperk nodig hebt. Er is zoveel waar we geen controle over hebben. Maar waar we voor een groot deel wél controle over kunnen hebben, is onze reactie op de onverwachte kanten van het leven. Met enkele relatief eenvoudige nieuwe gewoonten kunnen we de geest en het lichaam trainen om de onvermijdelijke stress van het leven te ervaren op een positieve manier die zelfs gezond is voor het lichaam.

In de loop van het boek zullen we leren om:

- onzekerheid te omarmen;
- de last waar we geen controle over hebben naast ons neer te leggen;
- onze stressrespons te gebruiken om problemen te boven te komen;
- onze cellen te trainen om stress beter te ‘verteren’;
- onszelf in de natuur onder te dompelen om ons zenuwstelsel opnieuw af te stellen;
- aan diep herstel te doen;
- onze drukke agenda met vreugdevolle momenten te vullen.

Door dit alles zullen we de middelen en veerkracht krijgen die we nodig hebben om de onzekerheid van het leven het hoofd te bieden – om op de golven te surfen in plaats van erdoor onder water te worden getrokken.

Toen Californië in het najaar van 2020 door bosbranden werd geteisterd, kwamen ze dicht bij waar ik woon. Ik weet nog dat ik de belangrijkste spullen in een tas pakte, een tas die licht en draagbaar moest zijn en waarin alles nuttig en wezenlijk moest zijn, spullen die je gemakkelijk kan tillen en meteen kan gebruiken. Het was letterlijk een reistas, maar wat we nu nodig hebben, is een metaforische reistas met echte gereedschappen om te kunnen omgaan met de onzekerheid en stress waarmee we in het leven worden geconfronteerd. Dat zal dus dit boek zijn.

Het boek bevat een zevendaags plan om je verhouding tot stress te transformeren. Elke dag is zo opgezet dat je een nieuwe vaardigheid leert – een gereedschap om in je metaforische reistas te stoppen – waar je in het vervolg van gebruik kan blijven maken. Voor de oefeningen is geen speciale apparatuur nodig en ze duren hoogstens vijf tot tien minuten. Kun je in een enkele dag iets aan je stressniveau veranderen?

Ja.

Een enkele dag kan van grote invloed zijn. Het is een tijdsbestek waar we veel controle over hebben. We plannen ons leven rondom de dag. Daarin maken we ons ongerust en zorgen we voor onszelf. Daarin vormen we de patronen en routines die ons welbevinden bepalen. Met kleine aanpassingen kun je een enorme verandering aanbrengen in de manier waarop je het leven ervaart.

Benader dit boek en elke oefening honderd procent flexibel en vergevingsgezind en wees daarbij heel aardig voor jezelf. Als

je niet de energie en aandacht hebt om dit boek in een week te lezen, doe het dan niet. We willen niet voor nog meer stress zorgen. Je kunt een hoofdstuk per dag lezen of een hoofdstuk per week. Voordat je verdergaat, kun je een pauze nemen of oefeningen herhalen, net zoveel dagen als je wilt. Je kunt in dit boek vorderen met de snelheid die voor jou het beste is. Het is aan jou om na te gaan hoe je dat bij jouw drukke leven laat aansluiten zodat je er plezier aan beleeft en er geen stress door krijgt. Als je uiteindelijk zelfs ook maar een enkele dagelijkse oefening overneemt, dan zal dat voor je welbevinden een groot verschil maken. Dat is succes.

Ik hoop dat onze tijd samen het volgende voor jou zal opleveren: een wendbare, flexibele mindset, nieuwe kennis en inzichten over je eigen stressresponsen en zenuwstelsel, en de gereedschappen om ze voor een gelukkig, gezond en lang leven in te zetten.