

“Het kunnen maken van keuzes helpt stress, depressie en burn-out te voorkomen”

Door: Huibrecht Boluijt, drs. in de gezondheidspsychologie

Een eeuw van wetenschappelijk onderzoek naar gedrag van mensen heeft geleerd dat mensen niet rationeel (verstandig) zijn. Zelfs met alle informatie voorhanden, ook over goede en slechte kanten van ons gedrag, zijn mensen vaak niet in staat om verstandig en gezond te handelen. Hoe kan dat nou? En hoe lukt dat dan wel?

“Niet het vele is goed, maar het goede is veel”

Dat zei mij ooit een oud-collega toen kort na de ontwikkeling van het World-Wide-Web al meteen duidelijk werd dat de tv en de radio er een grote broer bij hadden gekregen en het gebruik van internet en e-mail al vrij snel voor veel onrust zorgden. Aanvankelijk was er vooral euforie over de imposante bibliotheek die je met één druk op de knop in je huiskamer binnen kon halen en daarbij was het gemak van e-mailen voor velen een verademing. En al vrij snel bleek daarom de pc het van de tv te gaan winnen als het gaat over het meest dominante apparaat in huis. Het was de tijd waarin mobiele telefoons en social media nog niet hun intrede hadden gedaan. Inmiddels zijn we ook aan die laatste fenomenen min of meer gewend geraakt. Maar ondanks de voordelen van deze technologieën, was er vooral ook sprake van een grote digitale onrust die ons leven bleek te zijn binnengeslopen.

“Niet het vele is goed, maar het goede is veel”

Maar het tij lijkt heden ten dage te keren. De mensen willen afrekenen met de stress die onze informatiecultuur bij ons veroorzaakt. Bovendien lijken levensgebieden als arbeid, studie en het gezinsleven ook nog eens veel meer eisen aan mensen te stellen dan in vroeger tijden. En ook hierbij werkt de technologie lang niet altijd onverdeeld ten gunste van de gebruikers. Kortom, velen

voelen zich overbelast. Dat is hoorbaar op veel plekken waar ik mensen ontmoet. Het is dus niet alleen in mijn spreekkamer onderwerp van gesprek. Iedereen is tegen wil en dank ‘druk, druk, druk’. En of het nu gaat om de gewone media of om wetenschappelijke literatuur, wekelijks kun je artikelen lezen over keuzestress, burn-out en de noodzaak tot onthaasten en hoe dat dan zou kunnen. Mindfulness-cursussen schieten als paddenstoelen uit de grond en worden in de psychologische hulpverlening volop ingezet.

“Rust, reinheid en regelmaat”

Wie kent deze triade niet? Ook zo’n levenswijsheid. Al vanaf de eerste helft van de vorige eeuw werd dit credo ingezet om in de opvoeding van onze kinderen te waken voor overprikkeling en om ze te behoeden voor wanorde. Dr. Benjamin Spock, een beroemde Amerikaanse arts, bestreed dit opvoedkundig beginsel en vond dat we veel meer specifiek moesten reageren op dat wat het kind aan unieke wensen en talenten bij ons als opvoeder opriep. Inmiddels stellen pedagogen vast dat we met dat laatste in de afgelopen decennia zijn doorgeschoten. Beide benaderingen in de opvoeding zijn belangrijk. Geen enkel kind is hetzelfde, maar weldegelijk delen zij bepaalde basisbehoeften, waaronder de behoefte aan rust en overzicht. Het leven moet immers beheersbaar zijn. En dat geldt evenzeer voor volwassenen. In onze moderne wereld lijkt het namelijk ook voor hen steeds moeilijker om rust en



regelmaat en daarmee beheersing in het eigen leven in te bouwen. Dat dit ook z'n nadelige weerslag heeft op het handelen van de ouders naar hun kinderen laat zich raden. Alles moet kunnen; veel, vluchtig en dus met weinig aandacht lijkt de nieuwe norm. Elk talent, elke mogelijkheid (of het nu over volwassenen of over kinderen gaat) moet tot op de bodem worden benut en uitgetest. We hoppen en shoppen alsof het een lieve lust is. Het leven moet blijkbaar 'volop' geleefd worden. De rem lijkt onvindbaar, structuren vervagen en de onrust regeert. Het volop genieten van het leven lijkt te zijn veranderd in overleven. Met als gevolg de toegenomen ervaren stress en somberheidsgevoelens onder jonge kinderen en de schrikbarende toename van depressie en burn-out onder pubers en jongvolwassenen (millennials) en het gegeven dat ook ouderen massaal bezwijken onder de druk van het moeten presteren.

Ordenen vraagt bewustwording van hoofd- en bijzaken

Velen nemen zich vaak voor om weg te blijven van het jachtige bestaan. Maar hoe, dat blijkt vaak de lastigste te beantwoorden vraag. Het dagelijkse leven vraagt veel van mensen als het gaat om het opvoeden van kinderen, het runnen van een huishouding en het voldoen aan de eisen van werk en hoe dit alles met vrije tijd en andere privé-zaken gecombineerd moet worden. Zo is er ook de ervaren druk om te moeten voldoen aan de wensen vanuit de sociale omgeving (familie- en vriendenkring). Maar ook het ideaalbeeld van dé man of vrouw, opvoeder, etc. doet een appèl op de moderne mens. Daar komen dan dus ook nog eens verleidingen bij zoals die van het internet en social media.

Kortom, ordenen is noodzaak. En het eerste begin om orde en regelmaat en dus rust en ruimte in het hoofd (en de agenda) te kunnen creëren is zich te realiseren dat het anders moet. Het ervaren van stress en overbelasting leidt namelijk lang niet altijd vanzelf tot meer adequaat handelen. Vaak nemen mensen dan juist nog meer hooi op hun vork om de onrust en vermoeid-

Ordenen is
noodzaak

heid niet te hoeven voelen. Als je net zo hard rent als dat de trein aan je voorbij raast, dan lijkt deze immers gewoon stil te staan. Dus rent men 'onbewust' harder en harder om de drukte niet te hoeven ervaren. Daarbij is het ook nog eens zo dat men vaak geen keuzes durft te maken in een tijd, waarin mensen extreem worden overladen met mogelijkheden en verlokkingen; bang om zaken te missen, achter te lopen, niet meer mee te tellen en daardoor minder waard te zijn.

Zich ernstig bewust zijn van de nadelige (ongezonde) effecten van een rusteloos en wanordelijk bestaan op het eigen leven en op dat van de naasten is erg belangrijk. Pas dan kan de wil ontstaan om het gedrag aan te passen. Als daarna het inzicht groeit dat het vinden van alternatieven voor alledaags gedrag echt mogelijk is, dan kan het creëren van rust ook echt kans van slagen krijgen.

Weten wat de waarden en normen in het leven zijn kan helpen bij het maken van keuzes, waartoe men zich aangehouden voelt. Men ziet dan wat bijzaken zijn die geen aandacht behoeven. Dit besef is dus nodig voor het kunnen aanbrengen van orde en structuur en daarmee het uitbannen van ongezond en stresserend gedrag.

Zelfsturing: hoe 'willen' ook daadwerkelijk 'kunnen' wordt

Al langer weet de mens dat het willen niet meteen inhoudt dat men ook in staat is tot verandering. Het geheim van daadkracht en het zich eigen kunnen maken van adequaat gedrag zit 'm in de ervaren eigenwaarde. Uit psychologisch onderzoek blijkt dat wanneer mensen in hun jonge jaren in de opvoeding hebben meegekregen dat ze autonoom zijn, dat ze competent zijn en dat er sprake is van emotionele verbondenheid met hun naasten, dat zij dan als volwassen personen beter in staat zijn tot adequate zelfsturing; zij staan in hun latere leven krachtig aan het roer wat hun gedrag aanstuurt. Zij hebben zich op een gezonde wijze los mogen maken van het ouderlijk gezag en de ouder heeft zich als het ware overbodig willen maken. Als kind hebben zij succeservaringen leren opdoen, omdat ze mochten experimenteren met het maken van keuzes op basis van de eigen normen- en waardenontwikkeling. Mensen die moeite hebben met ordenen, lijken deze psychologische basis te missen.

Autonomie betekent in deze dus dat men als kind zelf heeft mogen leren denken over keuzes in het leven. Competent zijn betekent hierbij dat men als kind heeft mogen ervaren dat men zelf dingen mocht en ook kon veranderen. Daarbij gesteund door de onvoorwaardelijke aanwezigheid van de ouder. En dat laatste verwijst naar het gevoel van verbonden zijn met de ander, in dit geval de opvoeder. Mensen met deze opvoedingservaringen zijn vaker geboeid en nieuwsgierig. De andere groep is eerder hulpeloos en passief. Deze patronen spelen overigens ook een rol bij het wel of niet willen en kunnen afleggen van verslavingen, waaronder bijvoorbeeld het roken van sigaretten.

>>

>> VERVOLG: "HET KUNNEN MAKEN VAN KEUZES HELPT STRESS, DEPRESSIE EN BURN-OUT VOORKOMEN"

De persoonlijkheid bepaalt dus of men werkelijk grip krijgt op stress

Als het gaat om het aanbrengen van structuur en daarmee het voorkomen van stress zijn begrippen als doelen formuleren, plannen maken, prioriteiten stellen, beslissingen nemen en focussen de instrumenten die de orde moeten brengen. Maar om deze instrumenten te kunnen 'bespelen' moet men dus als gezegd in de eigen opvoeding wel de genoemde vaardigheden verworven hebben. Uitsluitend het besef van de manieren waarop men kan ordenen en ingrijpen op het eigen (ongezond) handelen, blijkt voor velen onvoldoende om daadwerkelijk de veranderingen door te zetten. Als in de opvoeding niet aan de drie genoemde psychologische voorwaarden wordt voldaan om een krachtige persoonlijkheid te kunnen ontwikkelen, omdat het kind van bijvoorbeeld autoritaire en repressieve opvoeders altijd heeft gehoord dat er wel voor hem of haar gedacht en beslist werd of anderzijds,

Men is dan
vleugellam
geraakt

dat het kind wellicht overvraagd werd, omdat het te vroeg op eigen benen moest staan, dan heeft dit z'n weerslag op het zelfsturend vermogen van de persoon in kwestie als deze volwassen is. Men is dan vleugellam geraakt, omdat de eigen vleugels nooit mochten worden uitgeslagen of de vleugels zijn geknakt onder een te grote last op een nog te jonge leeftijd. Langs beide wegen ontstaat een onvermogen. Men belijdt vaak veel met de mond, maar mist de daadkracht in het handelen. Kortom, men ordent niet of besteedt dat liever uit aan de partner of (te vroeg) aan het eigen kind. En met dit laatste wordt de rekening van dit gedragspatroon dan weer doorgegeven aan een volgende generatie.

Eigenwaarde

Maar gelukkig, kiezen kan men leren en het mes kan nu zelfs aan twee kanten snijden. Door als opvoeder zelf te zorgen voor de drie basisvoorwaarden voor een gezonde psychologische en emotionele ontwikkeling van de eigen kinderen; het ontwikkelen van autonomie, competentie en verbondenheid. Deze juiste psychologische voeding aan de eigen kinderen zorgt namelijk tevens voor aandacht ten aanzien van het eigen handelen. Men zal immers moeten voorleven wat adequaat gedrag is. Ook als het gaat om het maken van keuzes. En mocht men geen kinderen rond zich heen hebben voor wie men een voorbeeld moet zijn, dan is men uiteindelijk zelf belangrijk genoeg om grip op keuzes te kunnen hebben. Deze **EIGENWAARDE** is de verbondenheid met het 'ik'. Daarbij moet men zich bewust zijn van het feit dat men alleen **ZELF** de regie over het leven kan voeren (autonomie) en dat men kan ingrijpen als er een **WIL** is (competentie).

Levensgeluk

Men kan die mobiele telefoon laten liggen, die tv uitzetten, die sigaret uitdrukken, een dag eens geen krant lezen, de werk-mail uitsluitend op het werk openen zodra men zichzelf dus als een 'ik' ervaart. En het is ook zeker zeer de moeite waard om te gaan kiezen. Mensen die leven in culturen, waarin men vaker echte sociale contacten heeft (face tot face) en waarin meer rust en stilte 'hoorbaar' zijn, rapporteren namelijk veel meer sereniteit en levensgeluk dan zij die leven in individualistische en hoog technologische samenlevingen.

Succes met
het kiezen van
uw koers!