

## Onze hersenen moeten mee naar de fitness

Onderzoek van TNO wijst uit dat stress beroepsziekte nummer 1 is. Het versnelt het ouder worden en tast je immuunsysteem aan waardoor tumoren harder groeien en andere ziektes meer kans hebben. Toch vinden mensen het moeilijk om toe te geven dat ze daadwerkelijk gestresst zijn. “Niet gek,” vindt Anne-Marie Ruiten. “We zijn gewend om alsmaar door te gaan in deze prestatie maatschappij en stoppen niet wanneer we stress voelen. Er is een sociale druk die zegt dat we door moeten. We stoppen pas als we ziek worden en dan is de stress al veel groter dan we willen toegeven.”

Anne-Marie Ruiten is bedrijfspsycholoog en bewustzijnscoach ([www.paravani.nl](http://www.paravani.nl)) en heeft veel ervaring met stress. “Ik ging ook alsmaar door en moest van alles van mezelf, maar toen ik burn-out raakte wist ik dat het zo niet langer kon.” De oplossing vond ze in India. Ze was toentertijd al psycholoog, maar voelde dat er voor haar binnen dit vakgebied meer nodig was dan de westerse kennis. “De onderzoeken die over stress worden gedaan vertellen veel, maar voor mij mocht het wat praktischer dan dat.”

In India leerde ze hoe ze meer rust en ontspanning kan ervaren en daardoor meer energie en focus krijgt. Dit gebeurt onder andere door mediteren en ondanks dat onze westerse cultuur dat vaak als ‘zweverig’ ervaart, is het nodig voor onze gezondheid. “Het is voor ons heel normaal om naar de sportschool te gaan en zo ons lichaam gezond te houden. Eigenlijk moeten we net zo omgaan met onze hersenen, ook die hebben training nodig.”

### Rust

“Stress maakt dat je in een soort hogere versnelling gaat. Je lichaam past zich aan aan de nieuwe, stressvolle situatie. Als dat voor even is, is er niets aan de hand want dan heb je dat nodig om op dat moment te kunnen presteren. Het wordt echter een probleem als je hersenen vervolgens geen rustmoment ervaren om weer terug te komen in hun ontspannen stand. Meditatie is een manier om weer in die ontspannen toestand te komen. Wanneer je je hersenen niet laat ontspannen, zal dit leiden tot chronische stress. Doordat je lichaam dan ongemerkt doorgaat in de hogere versnelling, kun je burn-out raken. Dan ben je letterlijk opgebrand.”

Die burn-out heeft Anne-Marie zelf ervaren en ze wil anderen helpen dat te voorkomen. Dit doet ze door haar westerse psychologische kennis te combineren met de oude Indiase wijsheden. Het proces heeft echter wel wat tijd nodig. “Natuurlijk willen we allemaal graag zo snel mogelijk van stress af zijn, maar dat kan niet. De situatie is goed te illustreren met een trein. Je begint je reis in een stoptrein die steeds sneller gaat rijden en uiteindelijk zit je in een ICE. Daar spring je niet zomaar even uit, je hebt tijd nodig om die trein weer langzamer te laten rijden.”

### Oplossing

“Volgens mij is de oplossing dat je goed naar jezelf moet kijken, want naast de druk van buitenaf, waar je beter mee om kunt leren gaan, is het ook belangrijk te kijken naar de eisen

die je aan jezelf stelt. Vaak ben je je van deze laatste niet eens bewust. Stel jezelf vragen als 'doe ik wel echt wat ik leuk vind?', 'wie ben ik?' en 'wat vind ik belangrijk?' in plaats van 'hoe kan ik de beste zijn en erkenning krijgen?' Wanneer je dingen namelijk echt vanuit jezelf doet omdat je ze leuk, belangrijk of zinvol vindt dan zul je er energie van krijgen. Natuurlijk kunnen de dingen waar je hart sneller van gaat kloppen ook energie kosten en kun je korte momenten van stress ervaren. Uiteindelijk zul je er echter meer plezier en energie van krijgen dan dat het je kost. Wanneer je je hersenen rust leert geven, je bewust kiest hoe je met de druk van buiten om wilt gaan en daarnaast steeds meer doet wat bij je past, zul je gelukkiger worden en minder stress ervaren. Ik merk dat nu zelf ook. Ik 'moet' steeds minder van mezelf en dat geeft ontzettend veel rust."

### **Aparte afsluiting die erachter kan specifiek voor de workshops:**

Is dit artikel herkenbaar? Dan wil ervaringsdeskundige Anne-Marie Ruiters graag helpen. "Ik wil mensen handvatten geven hoe ze met hun stress kunnen omgaan. Vervolgens ervaren mensen zelf wat voor hen wel of niet werkt en dat is precies het doel: doen wat nu juist bij jou past, want daar word je gelukkig van."