DE EXPERT - WILFRIED VAN CRAEN:
'Luister naar je lichaam'

Psychotherapeut en auteur Wilfried van Craen had het al over onthaasten, lang voor de term hip werd. Om te overleven in tijden van stress is ontspanning onontbeerlijk. 'We leven in een prestatiegerichte maatschappij, waarin je bent wat je doet', stelt Van Craen vast. 'De prijs die je betaalt door voortdurend spanning op te laden, kan hoog oplopen.'

Wat rust is, valt moeilijk precies te omschrijven. Ik gebruik liever het woord 'ontspannen'. Tot rust komen is een complex begrip, omdat het zowel een lichamelijke, cognitieve als spirituele dimensie heeft. Ontspannen is duidelijker, omdat het verwijst naar iets wat je concreet kunt doen.

Hoe je dient om te gaan met spanning, hangt af van hoe iemand in elkaar zit. Sommigen ontspannen actief, anderen liever passief. De ene wil lichamelijke ontspanning, de ander mentale. Er zijn echter een aantal klassiekers.

Spanning stapelt zich op en zet zich vooral op het lichaam vast. Om te ont-spannen moet er dus zeker ook iets lichamelijks gebeuren. Vooral repetitieve bewegingssporten bewijzen hun nut: wandelen, fietsen, zwemmen, stappen en eventueel fitness. Door de telkens herhaalde beweging ontlaad je de spieren. Heel wat emoties zitten immers vast in de spiermassa. Pakweg wandelen of fietsen brengt je bovendien ook mentaal tot rust, omdat je niet competitief bezig bent. Voor iemand die nogal snel piekert, biedt dat echter te weinig afleiding. Zo iemand kan daarom beter goed doorfietsen of, beter nog, gaan zwemmen, omdat je dan meer je aandacht erbij moet houden. Indien piekeraars toch willen wandelen of fietsen, doen ze dat beter in gezelschap.

Je moet zelf uitmaken welke van de genoemde sporten de beste is voor jou. De voldoening van deze repetitieve sporten is nauwelijks te vergelijken met tennis of voetbal, die je een ander soort ontspanning bezorgen. Je krijgt meer energie door voetbal of tennis, ervaart competitieve stress die misschien aangenaam is, of geniet van het sociale gebeuren. Dat is allemaal heel zinvol, maar lichamelijk zal je dat niet ontspannen. Integendeel, je laadt nog meer spanning op. Op zich is dat niet erg, zolang je maar een prettige ervaring hebt.

Het is niet voldoende om wandelen of fietsen een goed idee te vinden, het moet er ook nog van komen. Maak dus afspraken met jezelf, leg het vast in je agenda en spreek eventueel af met vrienden die je ophalen. Regelmaat klinkt saai, maar het zorgt er wel voor dat je een intentie sneller ten uitvoer zult brengen. In het begin is het misschien even doorbijten om elke dag een kwartiertje vrij te maken om je oefeningen te doen. Regelmaat en discipline zijn echter nodig. Zoals bij alles in het leven moet je wat moeite doen om resultaat te bereiken.

Sauna's en massages zijn prima als een occasionele zelfverwenning, maar zie er geen mirakeloplossing in. Het is best leuk voor even, maar soms heb je meer nodig dan een leuke ervaring. Je moet iets hebben wat vast in je leven is ingebouwd, niet zomaar een sauna of een etentje. Een dagelijks uitgevoerde relaxatieoefening lijkt beter.

Ontladen

Als je een frustratie hebt, is het belangrijk om die innerlijke druk naar buiten te brengen. Dat kan op velerlei manieren: praten, schrijven, schilderen, tuinieren. De ervaring zal leren wat jou het beste ligt. Probeer verschillende dingen uit: hou een dagboek bij, volg eens een tekencursus of een cursus compostmeester. Met huisdieren bezig zijn kan evenzeer ontspannend zijn. Kijk eens naar een kat die ligt te ronken op de vensterbank. Dat is een goed model. Net als die kat moet ook jij durven te genieten in je hangmat. Honden en katten kunnen je bovendien helpen om rust in te bouwen. Het aanraken alleen al van die dieren heeft een – bewezen – rustgevend effect.

Mensen die nog geen ernstige klachten hebben, kunnen zichzelf bepaalde relaxatietechnieken aanleren. Dat kan gebeuren aan de hand van een cursus in je buurt of een boek, eventueel met de oefeningen op cd-rom. Een van de meest eenvoudige technieken zijn ademhalingsoefeningen, met name het oefenen van de buikademhaling. Dat is zeer doeltreffend, op voorwaarde dat het op de juiste manier wordt aangeleerd en uitgevoerd.

Dergelijke ontspanningstechnieken moeten aan twee voorwaarden voldoen. Uit onderzoek moet blijken dat ze adequaat zijn en ten tweede moeten ze ook praktisch bruikbaar zijn op het moment dat je ze nodig hebt. Indien je deze criteria hanteert, hou je misschien nog tien procent van alle aangeprezen technieken over.

Een goede oefening moet het gemiddelde spanningsniveau naar beneden brengen. Mensen accumuleren tijdens een doorsnee werkdag allerhande spanningen. Dat is een dakpanstructuur, waarbij de ene spanning zich op de andere vastzet. Tijdens een pauze laat je die spanning even los, om hem vervolgens weer verder op te stapelen. 's Avonds laat je de spanning opnieuw los. Het gemiddelde van wat je oplaadt en loslaat, noemen we het gemiddelde spanningsniveau. Voor sommigen ligt dat niveau te hoog, omdat ze overdag onvoldoende spanning loslaten. Net daarom moet je technieken hebben die je ook overdag kunt toepassen. Indien je maar één keer per week yoga volgt, accumuleer je nog altijd te veel spanning. In dat geval is het handig om naast yoga eenvoudige technieken te hebben, die je om het even wanneer kunt toepassen. Er zijn nu eenmaal mensen die heel snel spanning accumuleren. Zij zouden in staat moeten zijn de spanning even snel weer te ontladen. Wat doe je bijvoorbeeld tijdens een stresserende vergadering? Leer daarom kortdurende, onmerkbare technieken aan die je tijdens de dag kunt toepassen om de accumulatie te stoppen.

Vaak gaan mensen het te ver zoeken, terwijl ze al gebaat zouden zijn bij een eenvoudige ademhalingsoefening. Oosterse meditatietechnieken, met een verleden van duizenden jaren, kunnen weliswaar erg doeltreffend zijn, maar helaas komen er via new age en commercie een heleboel nieuwe methodes bij waarvan het effect geenszins bewezen is. Je moet het kaf van het koren kunnen scheiden. Oosterse therapieën kunnen zinvol worden geïntegreerd in een westerse benadering, maar let op met wonderkuren. Bekijk eerst de kostprijs en de opleiding van de lesgevers. Hebben zij een goede basisopleiding?

Het spreekt voor zich dat het gebruik van chemische middelen zoals tranquillizers niet past in de preventieve aanpak die in dit boek wordt gepromoot. Medicatie is pas zinvol als het probleem uit de hand loopt. Bovendien doet het niets aan de oorzaken.

Hoge prijs

De prijs die je betaalt voor een voortdurende oplading van spanning, bestaat aanvankelijk nog uit relatief onschuldige signalen, vervolgens lastige symptomen en ten slotte ernstige klachten. Alarmsignalen geven aan dat je boven een bepaald spanningsniveau gaat. Als je er aandachtig op let, zul je ze zelf opmerken: nagelbijten, moeilijk inslapen, minder eetlust of juist meer, uitvliegen tegen je gezinsleden, je minder goed kunnen concentreren. Deze signalen kunnen vervolgens overgaan in symptomen: hoofdpijn, maagpijn, huiduitslag, fouten op je werk. Die symptomen kunnen op hun beurt dan weer leiden tot klachten, zoals slaapstoornissen, ernstige hoofdpijn, paniekaanvallen, een drankprobleem. Het komt eropaan zo vroeg mogelijk in te grijpen. Je moet met andere woorden goed naar je eigen lichaam leren luisteren en goed ontspannen.

Ontspannen druist misschien een beetje in tegen de tijdsgeest. We leven in een prestatiegerichte maatschappij, waarin je bent wat je doet. Als je niets doet, dan ben je bijgevolg ook niets. Althans, zo kijken veel mensen ernaar. 'Verschrikkelijk druk', antwoorden mensen graag op de vraag hoe het met ze gaat. Als je daarentegen een sabbatjaar neemt, kijken mensen je bezorgd aan als je zegt dat je niets te doen hebt. Je moet een beetje met afwijzing overweg kunnen als je een leven wilt leiden van onthaasten en ontstressen.

Gelukkig zien we een tegenbeweging groeien. De jonge generatie wil niet de fouten maken van hun ouders en kiest vaak voor een deeltijdse baan. Werk blijft wel belangrijk, maar het mag niet leiden tot ongezonde toestanden. We moeten durven los te laten en niet meegaan in de illusie van groei zonder grenzen. Veel werken, daar is geen kunst aan. Goed leven daarentegen...

We lopen al jarenlang rond als kippen zonder kop. De prijs is dan ook hoog. België staat aan de top qua gebruik van slaapmedicatie en tranquillizers en voert de lijst aan van de suïcide- en depressiecijfers. Geen wonder dat steeds meer in preventie wordt geïnvesteerd.

(www.wilfriedvancraen.tk / *Relaxatie en zelfhypnose in de praktijk*, Wilfried van Craen)