

Manieren om met stress om te gaan

Er zijn boeken over volgeschreven, maar laat ik het gewoon praktisch houden. We ervaren allemaal in zekere mate stress in ons leven. Dit veroorzaken we zelf én het wordt veroorzaakt door wat ons overkomt. De eigen stress is voor een deel bewust en voor een deel onbewust. Wat ons overkomt, daar hebben we geen invloed op. Bijna geen mens zit te wachten op stress, dus kun je stellen dat we weinig kunnen doen om stress te voorkomen. Blijft over 'hoe' we met problemen en stress om kunnen gaan. Dat geldt eigenlijk voor heel veel zaken, omdat 'wat' ons overkomt nauwelijks te sturen is, maar 'hoe' we met dat 'wat' omgaan juist wel te sturen is.

We bewandelen twee hoofdwegen, namelijk de actieve en de passieve weg. Daarbij hebben we een persoonlijke voorkeur, de weg die we meestal -onbewust- kiezen. Terwijl het effectiever zou zijn om afhankelijk van de situatie te kiezen voor de weg die dan het beste past.

Actief: Harder gaan werken

Wanneer er veel op ons bord ligt, zijn velen geneigd harder te gaan werken. We werken langer door en nemen minder rust. Wanneer het werk leuk is, dan kun je dit lange tijd volhouden. Maar wanneer het werk niet leuk is en de omstandigheden zwaarder worden, dan leidt de langdurige stress tot een burn-out.

Soms is er niets aan te doen en moet er even harder doorgewerkt worden. Maar dit kan geen structurele oplossing zijn, dus zul je op enige moment pas op de plaats moeten maken en zoeken naar de oorzaken om die aan te gaan pakken. Je zult steeds beter worden in het herkennen van dit patroon, maar er ook naar moeten handelen.

Passief: Er niets aan doen

Wanneer je er niet naar kijkt, bestaat het niet. Struisvogelpolitiek. Je houdt je gewoon bezig met andere zaken die je afleiden. Het voor je uitschuiven van zaken die eigenlijk moeten gebeuren. Hopen dat uitstel afstel wordt. Hopen dat het probleem vanzelf verdwijnt. Jezelf voorhouden dat het allemaal wel meevalt en dat het goedkomt.

Veel problemen lossen ook 'vanzelf' op, maar in dit geval van stress ervaren heb je toch last van het onderbewuste dat zich wel degelijk realiseert dat er iets mis is. Het is fijn als je positief bent ingesteld, maar sommige zaken moeten structureel worden aangepakt wil je niet je hele leven telkens in dezelfde valkuilen terecht komen.

Hulp zoeken

Een goede methode is hulp zoeken. Veel werk kan verdeeld worden, maar daarmee is de oorzaak nog niet verdwenen. Het is goed om met anderen, zeker met professionals, te praten over de stress. Om te zoeken naar de oorzaken en te kijken naar structurele oplossingen. Hoe pak je dingen meestal aan en wat kun je ook anders doen?

Van belang is te groeien in bewustzijn, zodat je steeds beter wordt in het herkennen van je eigen patronen, leert variëren in omgaan met problemen en steeds minder stress zult ervaren. We worden vaak geleefd door onze omgeving, maar ons leven draait om onszelf en onze groei in bewustwording. Je bent zelf 'de rode draad'.

Emoties

Ongecontroleerde emoties zijn vaak een graadmeter in het herkennen van stress. Wanneer je vaker boos bent dan anders, dan weet je dat er iets aan de hand is. Datzelfde geldt voor verdriet, angst en onrust. Ons lichaam vertelt daarin minstens evenveel als ons denken. Stress werkt negatief uit in ons lichaam en onze zwakke plekken geven de signalen die we op mogen pikken.

Een reden temeer om te (leren) mediteren. Ons onderbewuste weet wat goed voor ons is en wat bij ons past. Er is geen standaard methode die voor ieder mens geldt, maar jij hebt de toegang tot jouw persoonlijke beschrijving. Die vind je in de meditatie, zo gaat dat al duizenden eeuwen. Je vindt alle oplossingen via de weg van meditatie.

Relativeren

Tot slot een overweging om je te kunnen realiseren: alles is relatief. Alles is betrekkelijk wanneer je zaken niet persoonlijk maakt en bekijkt vanuit het grotere geheel. Veel stress komt voort uit hechting aan zaken die niet van of voor jou zijn. Onze levensweg draait om bewustwording en onthechting. We leven, maar hebben moeite ons over te geven aan dat leven.

We spartelen in de stroom en proberen ons krampachtig vast te houden aan de kant. Wat vind je van de gedachte dat over honderd jaar niemand meer met jou en jouw probleem bezig is? Als je die afstand kunt nemen, dan zal het leven zoveel eenvoudiger worden. Angsten zullen verdwijnen, tot en met de dood. Niet dat je niets moet doen, maar ook niet per se iets.

De mens mag zich beseffen dat het leven zich tegelijkertijd afspeelt op twee niveaus. Namelijk in de vorm en in het vormloze, in de fysieke wereld en in de spirituele wereld. Wij mensen zijn geneigd ons volledig te hechten aan die fysieke wereld. We gaan er middenin staan en maken alles persoonlijk. Maar we zijn ook mens en je kunt stellen dat het werkelijke leven zich juist afspeelt in Het Zelf Bewust Zijn.

Maak je je druk om datgene wat zich buiten jou afspeelt of ben je bewust bezig met datgene wat jou JOU maakt? Wie ben je en wat kom jij hier doen op Aarde? Dat is toch de weg die ertoe doet voor jouw ziel? Relativeer 'het gedoe' en leer ermee omgaan door vooral Jezelf en Bewust te Zijn. Het gedoe is een les, meer niet. Hou van jezelf, je verdient dat.

Nico Cost, 29 september 2024