

MEER SLOW
MINDER STRESS

Erik Van Vooren

MEER



**MINDER
STRESS**

VERSTERK JE
MENTALE VEERKRACHT
IN VIER STAPPEN

*Met dank aan mijn leermeesters:
Jon Kabat-Zinn, Jack Kornfield, Melissa Blacker,
Florence Meleo-Meyer en Björn Prins.*

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslag: Studio Lannoo

Vormgeving binnenwerk: www.armeedeverre.be

Illustraties: © Shutterstock en Vectorstock

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2014 en Erik Van Vooren

D/2014/45/389 – NUR 770

ISBN 978 94 014 1766 2

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Woord vooraf. Door Ivo Mechels — 6

Ter inleiding — 9

1 Wat is SLOW? — 21

2 Stress begrijpen — 32

3 Stoppen en landen als basis — 63

4 Je lichaam opmerkzaam observeren — 93

5 Je emoties opmerkzaam observeren — 112

6 Je gedachten opmerkzaam observeren — 130

7 Wijs weer verder gaan — 146

8 Aan de slag — 162

9 Geluk als neveneffect — 180

10 SLOW: een tegendraads pad — 189

Tot slot: voor op je nachtkastje — 200

Geheugensteuntje — 203

WOORD VOORAF

‘Laten we samen op expeditie trekken, een ontdekkingsreis naar de geheimste uithoeken van ons bewustzijn. Daarvoor moet onze uitrusting licht zijn. We laten het allemaal achter: meningen, vooroordelen, conclusies, al de oude meubelen die we meer dan 2000 jaar lang hebben verzameld. Laten we alles vergeten wat we denken over onszelf en vertrekken alsof we niets kennen.’

Deze oude tekst van de Indische spirituele leraar Krishnamurti kent een eigentijdse hertaling in het boek van Erik Van Vooren. Net als de Indiër reisde ook Erik een heel stuk van de wereld rond en gaf er lezingen. *Meer SLOW, minder stress* gaat in oorsprong terug tot een keerpunt in Eriks leven. Het leven kan je soms met een klap omverblazen en dan is het een grote uitdaging om de slag die je te verwerken krijgt, om te zetten in iets positiefs.

Erik toont ons een spiegel, hij inspireert en plaagt de lezer af en toe met zaken die we allemaal kennen vanuit ons dagelijkse leven, of (voor sommigen) de dagelijkse ratrace. Maar terzelfder tijd reikt Erik praktische oefeningen aan die ons helpen bewust te kijken, bewust te beleven, bewust te zijn van onze ademhaling, los te komen van onze patronen. In zijn kwetsbaarheid toont Erik zich net erg sterk. Hij schrijft vrijmoedig over zijn angsten, zijn fysieke beperkingen na zijn hersentrombose en zijn schildklier- en hartoperatie. Hij is niet te beroerd om ook zijn eigen zoektocht te beschrijven. Daarom wordt alles zo herkenbaar voor de lezer. Zoals onze denkende geest: ‘die denkende geest is als een knagend konijn, altijd op zoek naar iets om op te knabbelen.’

Erik stelt de lezer meteen ook gerust: niet erg, het komt eropaan om die denkende geest opmerkzaam te observeren. Precies dat is een van de kernpunten van dit boek: opmerkzaamheid, en ook: milde open aandacht.

Toen ikzelf op een groot keerpunt in mijn leven stond, ben ik een training rond mindfulness gaan volgen bij dokter Edel Maex. Erik neemt heel wat positieve zaken over uit deze in het boeddhisme gewortelde meditatietechniek. *Meer SLOW, minder stress* helpt dan ook om op tijd en stond afstand te nemen van alle reutemeteut die op ons afkomt. Het is een praktisch boek, met meditatieoefeningen die ons leren bewust worden van wat we voelen, zonder te veroordelen of te beoordelen.

Dit boek begint en eindigt met een verwijzing naar bergbeklimmen, ‘het SLOW-pad op de flanken van de Mount Awareness’. Die verwijzing is heel terecht. Diegenen onder u die al eens een berg hebben beklommen, weten dat je dit stap voor stap doet, rustig en bedaard telkens de volgende voet zetten waar hij opnieuw steunt vindt op de grond, bewust van elke stap en van ons ‘zijn’.

Eriks boek blaakt van vertrouwen en optimisme. We hebben allemaal keuzevrijheid. Willen we zoals in het lied van Herman van Veen ‘rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan...’ of willen we af en toe eens ‘nuttig niksen’. *Meer SLOW, minder stress* biedt precies die uitnodiging om mentaal uit de ratrace te stappen, om eens echt niets te doen, behalve aandachtsvol samen te *zijn* met jezelf.

We leven te veel in een ‘doe-maatschappij’, toch zijn we geen ‘human doing’, wel een ‘human being’. Door te zijn en de zaken te benoemen – ook onze gedachten en gevoelens – worden we bewuster en veel opmerkzamer. En daardoor zien, voelen en ruiken we meer,

gaan we bewuster om met ons lichaam, ons eten en zoveel andere dingen van elke dag.

Meer SLOW, minder stress is een aanrader voor iedereen die onbevangen en open in de wereld wil staan en mildheid aan de dag wil leggen, zowel ten aanzien van zichzelf als van zijn/haar omgeving. Ik raad het je graag aan.

Ivo Mechels, *directeur Test-Aankoop* vzw

TER INLEIDING

Zo begon mijn zoektocht

De cardioloog keek me recht in de ogen en zei op berispende toon: ‘Dit is typisch een ECG van een overwerkte jonge man.’ Ik was 43 jaar en had al een aantal dagen last van hartritmestoornissen. Behalve medicijnen gaf de dokter me het advies om mijn levensstijl eens flink te evalueren. Dat heb ik gedaan.

Nieuwsgierig als ik ben, volgde toen een boeiende zoektocht die wellicht nooit zal eindigen. Ik begon veel te lezen over stress en volgde verschillende workshops en retraites.

Op die tocht ontdekte ik aanvankelijk de transcendentale meditatie. Daarbij streef je ernaar om je geest tot rust te laten komen door je aandacht te richten op een persoonlijke mantra, die je blijft herhalen. Dat was voor mij prima om de stress kwijt te raken, maar niet zo nuttig op de stressvolle momenten zelf.

Dus ik zocht verder en vond bij Sounds True een serie cd’s met een introductietraining in vipassanameditatie met Jack Kornfield. Vipassanameditatie wordt vertaald als ‘inzichtsmeditatie’: je krijgt meer inzicht in de wondere wereld van je gedachten, emoties en bijbehorende gedragingen.

Via Jack Kornfield kwam ik terecht bij Jon Kabat-Zinn. Deze microbioloog ontwikkelde in 1979 een trainingsprogramma dat hij MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) noemde, geïnspireerd op het

werk van de Vietnamese monnik Tich Naht Hanh. Het standaardprogramma van acht sessies in acht weken gaf hij aanvankelijk in de kelder van de University of Massachusetts Medical School, waar hij als onderzoeker werkzaam was. De cursisten waren chronische patiënten met wie de dokters zich geen raad wisten, omdat ze geen adequate medische oplossing konden vinden voor de specifieke ziekte of pijn.

Later hebben drie psychiaters – Teasdale, Segal en Williams – deze methodiek aangepast voor de behandeling van mensen met een depressie. Ze noemden hun aanpak MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). Ook dit is een programma van acht sessies. Bij ons is de methode inmiddels ingeburgerd in de medische en therapeutische wereld dankzij het werk van onder anderen Edel Maex, David De Wulf en Björn Prins. Mindfulness is zelfs zo populair dat we bijna van een hype kunnen spreken.

Het ontdekken van de techniek van mindfulness was voor mij het moment waarop alles op zijn plaats viel: de eenvoud, de kracht, de effectiviteit – en dat ondersteund door honderden wetenschappelijke studies. Toch was ik nog niet tevreden, met name omdat het jargon en de context vaak behoorlijk therapeutisch zijn en er soms krampachtig wordt vastgehouden aan het standaardprogramma van acht weken. Dat is prima als therapie voor mensen met chronische pijn of een depressie. Die zijn zeer gemotiveerd om een uitweg te vinden uit hun lijden. Maar hoe zit het met de mensen die in goede gezondheid verkeren en die gewoon een manier zoeken om hun dagelijkse stress wat beter te beheersen?

Onze samenleving lijdt onder mentaal analfabetisme. We nemen niet de tijd noch de moeite om stil te staan bij de creatieve maar ook

de destructieve kracht van onze gedachten. SLOW is een waardevolle remedie tegen dit analfabetisme.

Dagelijkse hygiëne

Met dit boek richt ik me tot mensen die ‘gezond’ zijn en zich vol overgave op hun werk storten, maar die geregeld worstelen met mildere – en soms heviger – vormen van dagelijkse stress. We weten dat die onschuldige stress zich, als hij wordt genegeerd, op termijn kan ophopen tot een ingrijpende depressie of burn-out.

Met SLOW wil ik een eenvoudig, haalbaar instapmodel aanbieden om je dagelijkse stress te milderen. In die zin is SLOW een soort preventieve mentale hygiëne, net zoals je tanden poetsen.

Om deze aanpak te omschrijven zocht ik naar een woord dat gemakkelijk te onthouden is én tegelijkertijd een samenvatting is van het proces zelf.

SLOW vat de essentie van de aanpak samen in vier stappen: Stoppen, Landen, Opmerkzaam observeren en Wijs weer verder gaan.

SLOW is een waardevolle remedie tegen dit mentaal analfabetisme.

Ik ben geen therapeut, wel een ervaringsdeskundige. Ik weet uit de eerste hand hoe stress aanvoelt en wat het kan doen met je lichaam en je moraal. Ik heb vooral geleerd dat je daar zelf meer greep op hebt dan je zou denken. Tijdens mijn tocht heb ik met vallen en opstaan ontdekt dat veel van onze problemen, angsten en irritaties voortkomen uit een gebrek aan bewustzijn. Dat klinkt misschien nog wat abstract, maar het wordt verderop concreter.

Met dit boek hoop ik eraan bij te dragen dat je ontdekt hoe heilzaam het is voor je lichaam en geest als je bewuster leeft. SLOW is een proactieve en preventieve aanpak om met meer mentale veerkracht in het leven te staan.

Voor een aantal lezers zal SLOW misschien een opstapje zijn om zich vervolgens verder te verdiepen in de rijkdom van mindfulness.

SLOW is een proactieve en preventieve aanpak om met meer mentale veerkracht in het leven te staan.

Dit boek is niet bedoeld voor mensen met een traumatische stresservaring, depressie, burn-out of met ADHD. Hoewel het misschien interessante lectuur voor hen is, hebben zij in de eerste plaats behoefte aan de begeleiding van een professionele therapeut.

Om misverstanden te voorkomen

Laat ik beginnen met een toelichting op de titel.

Dit is geen danscursus, en toch...

Doet SLOW je onbewust denken aan die eenvoudige dansstijl waarbij je op de broeierige tonen van Eric Claptons 'Beautiful tonight' of Serge Gainsbourgs en Jane Birkins hijgerige 'Je t'aime, moi non plus' je geliefde stevig tegen je aan drukt en zachtjes heen en weer wiegt op de beperkte ruimte van één enkele vloertegel? Over die SLOW gaat dit boek niet.

Toch is er een zekere gelijkenis met het aanleren van een dans. Zoals gezegd is SLOW een letterwoord. Daarom schrijf ik het telkens met hoofdletters. Elke letter staat voor een stap in een proces

dat tot doel heeft op een constructieve wijze om te gaan met stress. Je zou dus elke letter kunnen beschouwen als een danspasje.

Het gaat niet over een leven zonder stress

Op de cover staat 'Meer SLOW, minder stress', en niet 'Meer SLOW, geen stress'. Stress zal er altijd zijn, want dat maakt deel uit van de energiestroom van het leven. Ik beloof je dus niet dat je voortaan stressloos door het leven zult gaan. Wat SLOW je wel biedt, is dat je minder last zult hebben van je stress. Simpel gezegd: je hebt nog steeds stress, maar de stress heeft je niet meer in zijn greep.

*Je hebt nog steeds stress,
maar de stress heeft je niet
meer in zijn greep.*

Het leuke aan het letterwoord SLOW is dat het ook een eigen betekenis heeft die op een neveneffect wijst: dat je minder door het leven holt, maar bewuster stilstaat bij wat je op dit moment ervaart. Dit boek is geen pleidooi om trager te leven, maar eerder om bewuster in het leven te staan. En door bewuster stil te staan bij stress zal je tempo ongetwijfeld vertragen.

Het eindresultaat van SLOW is dat je niet meer het gevecht met je stress aangaat, maar dat je je stress omarmt als een danspartner en je zo in harmonie samen door het leven beweegt.

Met één vingerknip?

Als ik tijdens mijn lezingen over dit onderwerp naar de verwachtingen van de deelnemers vraag, zijn er altijd een paar mensen die zoeken naar 'trucjes' om met één vingerknip van hun stress verlost te zijn. Het slechte nieuws is dat er geen *quick fix* bestaat, maar het goede nieuws is dat je wel iets kunt doen aan je stress. Dat vraagt

discipline en geduld. ‘En als ik nu geen geduld heb, wat dan?’ hoor ik je vragen. Tja, dan leer je dankzij SLOW te aanvaarden dat je geen geduld hebt.

Net zoals stilte is geduld tegenwoordig zeer schaars. Ongeduld wordt gecultiveerd. Ik kijk altijd wat meewarig naar de lange rijen die, vaak voor dag en dauw, urenlang in weer en wind staan te wachten om als een van de eersten de nieuwste iPhone, de nieuwste spelconsole of de nieuwste Harry Potter te kopen. Terwijl die producten daarna nog maandenlang in de winkelrekken zullen liggen. De drang van ‘nu, maintenant, toute suite’, zoals Raymond van het Groenewoud zingt in ‘Je veux de l’amour’, zorgt voor nutteloze extra stress.

Is dit een boek voor jou?

Ik heb dit boek geschreven met mijn eigen kinderen voor ogen: jonge, drukbezette mensen met een fulltime baan, een partner, kleine kinderen en een rijk sociaal leven. Kortom: de multitaskende generatie. Maar dat betekent niet dat dit boek niet zinvol is voor andere leeftijdsgroepen.

Het is een compact boek, met korte hoofdstukken en eenvoudige oefeningen. Het vraagt weinig tijd om te leren SLOW’en. De aanpak is haalbaar voor drukke mensen.

Met SLOW’en train je in de eerste plaats je mentale veerkracht, iets wat we vaak verwaarlozen – in tegenstelling tot het trainen van onze fysieke conditie. We vergeten dat veel sporters naast hun fysieke training ook aan mentale training doen. Die vorm krijgt minder aandacht in de media, omdat het minder spectaculaire televisie

‘Heer, geef me meer geduld.

En ik wil het nu.’ – Augustinus

oplevert. Het proces speelt zich immers in het hoofd af. Bovendien dring je bij een mentale training door tot de ziel van de sporter – de angsten, twijfels en onzekerheden – en het is logisch dat hij of zij de buitenwereld daar liever geen kijkje in gunt.

Om je mentale veerkracht te versterken is dit boek lezen niet voldoende. Je mentale veerkracht vergroot je namelijk niet met meer kennis, net zoals je geen toptennisser wordt door boeken te lezen. Zonder training bereik je niets. Ik nodig je daarom uit om de oefeningen in dit boek te doen. Denk niet meteen dat het niks voor jou is, neem gewoon de moeite om het een paar keer te proberen. Stress beheersen is niet alleen een kwestie van weten, maar vooral van doen en ervaren.

Op www.meerslow.be vind je bestanden die je begeleiden bij de oefeningen.

Ik stel drie fases voor: eerst oefen je stap voor stap de afzonderlijke danspasjes, dan oefen je alle danspasjes in één vloeiende beweging binnen een beschermde omgeving (de oefenwedstrijd) en ten slotte ben je klaar om te SLOW'en op de hectische dansvloer van het dagelijkse leven. Het enige dat je daarvoor moet doen, is enkele keren per week vijf à tien minuten vrijmaken om te oefenen. Op de website www.meerslow.be vind je bestanden die je begeleiden bij de verschillende oefeningen.

Je hebt twee keuzes: of je aanvaardt
de omstandigheden zoals ze zijn,
of je aanvaardt de verantwoordelijkheid
om ze te veranderen. – Denis Wailey

Je tochtgenoten

Je kunt dit boek zien als een reisgids die je begeleidt op een verkenningstocht van wat ik de Berg van het Bewustzijn zou noemen (in het Engels klinkt het mooier: *Mount Awareness*). Je begint je tocht in het basiskamp en trekt van daaruit hogerop naar de verschillende observatiepunten, waardoor je het landschap van je lichamelijke gevoelens, je emoties en je gedachten met nieuwe ogen leert bekijken. In dit boek vind je in kaders de getuigenissen van ‘tochtgenoten’: mensen die bij de voorbereiding van dit boek kennis hebben gemaakt met de aanpak en de oefeningen.

ESTHER (33 jaar) wordt door haar collega’s steevast Stresster genoemd. Zij heeft vooral last van keuzestress, omdat ze continu twijfelt of ze wel de juiste keuze maakt. Ze legt de lat voor zichzelf hoog en kan het moeilijk aanvaarden als iets niet perfect is.

LUC (41 jaar) vindt van zichzelf dat hij vrij weinig last heeft van stress, omdat hij een aantal duidelijke keuzes heeft gemaakt. Zo gaat hij met de fiets naar het werk om filestress te voorkomen. Maar als hij eens met de auto in een file terechtkomt of op zijn werk de apparatuur het laat afweten, voelt hij wel de irritatie opwellen.

ELLEN (40 jaar) heeft het als leidinggevende vooral moeilijk met situaties waarin ze geen controle heeft over de aanpak of de uitkomst. Ze houdt van een zeer planmatige, gestructureerde aanpak en maakt voor zichzelf dagelijks prioriteitenlijstjes. Als die niet afgewerkt zijn, is ze teleurgesteld.

ELS (45 jaar) piekert veel, waardoor ze moeilijk in slaap komt. De gedachten blijven in haar hoofd rondtollen. Ze zegt ook gemakkelijk ja en komt te weinig op voor zichzelf.

JAN (46 jaar) wordt gedreven door zijn nieuwsgierigheid. Hij heeft ooit nlp gestudeerd en zenmeditatie gedaan. Hij is vooral nieuwsgierig naar wat SLOW hem kan leren.

ROBBIE (34 jaar) heeft de neiging om in stresssituaties zijn zelfcontrole te verliezen, een eigenschap waar hij absoluut niet trots op is. Hij wou dat er een techniek bestond om met een knip van zijn vingers zijn stress weg te nemen.

CARLIE (32 jaar) had toen ze jonger was stress nodig om in actie te komen. Nu ze een baan combineert met het opvoeden van haar twee jonge kinderen zorgt dat af en toe voor meer stress dan goed voor haar is.

CINDY (33 jaar) is een ambitieuze vrouw die vooruit wil in haar werk, maar die moet opboksen tegen een sfeer van onderling wantrouwen tussen bepaalde leidinggevenden. Haar gezin dreigt daar soms onder te lijden.

Het is belangrijk om witruimte
tussen de regels te laten. Bezinning en rust
om iets te laten ontstaan zijn minstens
zo belangrijk als doelen stellen
en resultaten halen. – Lenette Schuyt