

Waarom ben ik zo moe?

Het enige boek dat ervoor zorgt
dat je meer grip krijgt op je energie

Peter Beschuyt & Katrien Massa

Waarom ben ik zo moe?

.....

HET ENIGE BOEK DAT ERVOOR ZORGT DAT JE MEER
GRIP KRIJGT OP JE ENERGIE

Inhoudstafel

7	Inleiding	139	Existentiële energie
9	Wat is er met ons aan de hand?	142	Ontdekking
18	Wat je moet weten over energie voor je verder leest	150	Levensdoel
		157	Verbondenheid
		166	Engagement
22	Dokter aan het woord: Waarom worden we zo moe?	176	Energiebooster: meditatie
31	Mentale energie	185	Relationele energie
34	Focus	188	Integriteit
44	Motivatie	195	Zorg
52	Aanvaarding	205	Synergie
60	Groei	212	Plezier
70	Energiebooster: bosbaden	220	Energiebooster: rituelen
81	Fysieke energie	231	De zoektocht naar evenwicht
84	Eten	243	Over de auteurs
99	Bewegen	249	Dankwoord
108	Ontspannen	251	Leeslijst
116	Slapen		
124	Energiebooster: intermittent living		

Inleiding



Waarom zijn we zo moe?

En vooral: hoe krijgen we meer grip op onze energie?

Dat is het complexe vraagstuk dat ons al jaren intrigeert. We lezen, leerden, onderzochten, discussieerden, experimenteerden en lagen er soms zelfs wakker van. Een antwoord op die vraag is niet zo evident en al-lerminst eenduidig. Toch denken we dat we met dit boek een hele stap vooruit zetten.

We komen niet tot één oplossing die past voor iedereen. Dat zou voor veel mensen weleens een energievreter kunnen zijn. We willen vooral veel inspiratie aanreiken die bijdraagt aan je eigen zoektocht naar een goede energiebalans.

We benaderen de vraag vanuit veel verschillende invalshoeken en disciplines en laten collega's met kennis ter zake aan het woord, die ieder vanuit hun eigen expertise en professionele ervaring een perspectief bieden op een stukje menselijke energiehuishouding. Zij vatten samen wat jij moet weten over hun specifieke thema, zodat je het stuur in eigen handen kan nemen. Enerzijds om meer grip te krijgen op de energie die jij beschikbaar hebt, anderzijds door je mogelijkheden uit te breiden om die hoeveelheid beschikbare energie te vergroten.

Aangezien het om jouw energie gaat, kan je in het boek starten bij de hoofdstukken waar jij het meeste energie van krijgt. Dat hoeft dus niet meteen ‘mentale energie’ of ‘fysieke energie’ te zijn. Misschien las je daar al eerder over, want dat zijn invalshoeken waar de meeste boeken rond dit thema aandacht aan geven. Nee, misschien geeft het lezen van de woorden ‘existentiële energie’ of ‘relationele energie’ je juist meer zin om te beginnen.

Elk onderdeel staat op zichzelf en kan je prima apart lezen en er je voordeel mee doen, hoewel we starten met een aantal dingen die je moet weten voor je verder leest.

En natuurlijk kan je het hele verhaal doorlezen van kaft tot kaft en vanuit overzicht voor jezelf conclusies trekken. Aan het eind bieden we je een leidraad die helpt om je eigen energieverdeling zichtbaar te maken en met jouw energiebalans aan de slag te gaan.

We beginnen ons verhaal door even terug te reizen in de tijd. We zijn immers niet als individuen elk apart in deze vermoeide en vermoeiende situatie beland. Steeds vaker worden we geconfronteerd met persoonlijke verhalen van mensen die worstelen met hun energie. Ze voelen een tekort aan energie of ervaren een energielek. Ze slagen er niet meer in om alle ballen in de lucht te houden. Sommigen botsen tegen hun grenzen aan en vallen uit. Hoe langer hoe meer zien we met z’n allen in dat dat geen verhaal is van elke persoon apart. Het is ook een verhaal van de omgeving, van onze samenleving en onze organisaties. Een complexe kwestie die we beter kunnen begrijpen als we eerst even teruggaan in de tijd.

Wat is er met ons aan de hand?



We evolueren als samenleving steeds sneller

De wereld ziet er vandaag, in de 21e eeuw, helemaal anders uit dan toen de eerste homo sapiens het daglicht zag, zo’n 160.000 jaar geleden. Met onze intelligentie hebben we als mensensoort de planeet waarop we leven drastisch veranderd. Vooral de afgelopen tweehonderd jaar hebben we met onze maatschappelijke evolutie een enorme versnelling ingezet. Sociologe Iteke Weeda geeft ons in haar bijdrage aan het boek *Spirit in mens en organisatie* een helder inzicht in deze ontwikkelingen.

In de turbulentie van de 20e eeuw ruilden we godsdienst voor wetenschap en technologie, hebben we wonen en werken van elkaar losgemaakt en arbeidsvoorwaarden onderhandeld. De romantische liefde werd het uitgangspunt van het huwelijk en het gezin dat daaruit voortkwam werd de hoeksteen van de samenleving.

Voordien leefden we in gesloten gemeenschappen. De familie en de buurt waren de plek waar we werkten en waar kinderen opgroeiden en kennis

opdeden voor hun latere rol. Iedereen had een vaste plaats in de groep, met rechten en plichten. Samenleven betekende hard werken en misoogsten en andere catastrofes moesten we met elkaar het hoofd bieden. In tijden van rampspoed moest je niet rekenen op een overheid. Geld bestond, maar was niet essentieel voor het dagelijkse leven. Mensen wisselden vooral goederen en diensten uit. In hun kleine gemeenschap waren ze voor een groot stuk zelfvoorzienend.

De industriële revolutie bracht daar grote verandering in. Het kapitalisme nam de overhand in het leven van grote groepen mensen. Geld werd het belangrijkste ruilmiddel en je kon rijk worden als je land bezat of fabrieken. Mankracht en machines werden ingezet om de productiviteit en dus de winst te vergroten. Mensen zonder bezit – mannen, vrouwen en kinderen – werkten lang en hard. Onmondig vervulden ze hun plicht om te zorgen voor brood op de plank.

De opkomst van nationale staten, de groeiende welvaart en arbeiders die zich verenigden, zorgden ervoor dat er sociale regelingen kwamen om de welvaart beter te verdelen. We creëerden in de tweede helft van de 20e eeuw een verzorgingsstaat, waarin we in ruil voor dekking van onze eigen risico's deelden met wie ziek was of tijdelijk niet in staat om te werken. Door die sociale voorzieningen werden we minder afhankelijk van onze familie of de kleine gemeenschap waartoe we behoorden. Gezinnen verzelfstandigden als het ware. Dat zie je ook aan hoe huizen sindsdien gebouwd worden. In die tijd was het een teken van welvaart dat vrouwen thuis konden blijven en voor de kinderen zorgen. Ze hadden de luxe om van hun huis een echte thuis te maken.

In de sixties kwam er weer een omwenteling, die nog altijd voortduurt. De kwaliteit van werk werd belangrijker. Strakke structuren in organisaties werden aangevallen. Gelijke kansen, individuele ontplooiing en persoonlijk succes kwamen op de voorgrond. Vrouwen die thuis bleven liepen ineens achter en hadden een hoop ontwikkeling in te halen op het vlak van werk en

inkomen. Mannen kregen langzaam maar zeker ook een aandeel in de zorg thuis. Meer en meer werd het uitgangspunt dat ieder mens een eigenheid heeft en zowel het vrouwelijke als mannelijke in zichzelf mag ontwikkelen. Mensen zien zichzelf als het centrum van hun eigen netwerk, waar gezin en partner belangrijk zijn, maar niet meer de hoeksteen van de samenleving.

Alles komt terug, maar anders

Na die omwenteling van de 20e eeuw zien we intussen dat oude vormen terugkeren. Een slinger die van richting verandert. Onder invloed van de digitalisering raken wonen en werken weer meer met elkaar verweven. Het gezin is nog steeds belangrijk, maar vandaag kennen we steeds meer diversiteit in de manier van samenwonen. Nieuw en anders samengestelde gezinnen leiden tot een weer complexer familieverband. Dat familieverband breiden we uit met vriendschappen die voor velen van ons, in vergelijking met vroegere tijden, sterk toegenomen zijn in belang en betekenis. Onze aandacht voor de buurt groeit en vrijwilligerswerk is weer in. Initiatief en engagement zijn echter vaak veel persoonlijker, tijdelijk en projectmatig, zonder de strakke afbakening van een gesloten groep of ideologie.

Behalve wetenschap als bron van alle kennis, interesseren steeds meer mensen zich in andere vormen van leren en weten. Denk maar aan de opkomst van yoga en mindfulness en tal van spirituele stromingen. We zoeken naar zingeving en willen onszelf en de wereld ontdekken en beleven. Ook in het onderwijs zien we het groeiende besef dat ervaring opdoen in het werkelijke leven minstens zo belangrijk, zoniet belangrijker is voor veel beroepen en rollen. En dat besef beïnvloedt op zijn beurt ook hoe we ons op het werk organiseren. We willen werken in teams die verschil waarderen en erop gericht zijn dat ieder het beste van zichzelf kan geven en zich kan ontplooiën. Relaties met collega's krijgen, naast het functionele, meer en meer een aspect van vriendschap en intimiteit.

Moeilijk, moeilijk, moeilijk...

De manier waarop oude vormen terugkeren laat zien dat we niet echt teruggaan in de tijd. Een eerste grote verschil is individualisering. De vormen worden veel diverser. Geleidelijk aan ontleen we onze identiteit minder aan vaste kaders of groepen waartoe we behoren, zoals familie, religie of sociale klasse. Steeds meer bepalen onze eigen ontwikkeling en bestemming wie we zijn en hoe we het samenleven vormgeven.

En er is in die individualisering ook een andere beweging. We zonderen ons niet af, maar evolueren tot netwerkende wereldburgers. Ons blikveld vergroot. We laten ons niet tegenhouden door landgrenzen, geloofsovertuigingen of taal om met elkaar in contact te komen. Door alle informatie die ons via zoveel media bereikt, voelen we regionale én wereldwijde betrokkenheid. Het besef groeit dat hoe het met ons gaat, afhankelijk is van hoe het in de rest van wereld gaat. De opkomst van maatschappelijk verantwoord en duurzaam ondernemen toont dat we willen bijdragen aan wat we belangrijk vinden in onze samenleving. We willen armoede bestrijden, geweld verminderen, integratie bevorderen en onze natuur redden. We willen werk dat ook op dat vlak toegevoegde waarde creëert. Behalve zelfbewuste mensen worden we ook verantwoordelijke mensen. Het internet is daarbij een gigantische hulpbron, maar kan ons ook erg overweldigend en het gevoel geven dat het een onmogelijke opdracht is. Dat kan erg deprimerend en ontmoedigend werken. Vooral als we denken het allemaal zelf en alleen te moeten doen.

Bewustwording dringt ook door in elke beslissing, want onze individuele keuzevrijheid is enorm, maar we voelen aan dat daarmee ook onze verantwoordelijkheid voor het grotere geheel toeneemt. Om maar een voorbeeld te geven: we kunnen voor een prikje overal op citytrip gaan, maar we dragen daarmee wel bij tot de toenemende CO₂-uitstoot telkens als we het vliegtuig nemen. En we zien ook dat de steden waar we dan

naartoe gaan, lijden onder de massale toestroom van toeristen. Dat zien we en dan willen we op reis naar plekken waar minder toeristen zijn, maar dat willen we dan ook weer met z'n allen, waardoor langzaam elke ongerepte plek platgetreden raakt.

De groeiende individualisering is een ontwikkeling die veel kritiek oogst. Velen van ons zijn nog niet toe aan de grote keuzevrijheid en de zee van mogelijkheden. Als het misgaat belanden we in stress, eenzaamheid, egoïsme en onverdraagzaamheid.

Tegelijk is individualiseren voor de evolutie van ons samenleven een noodzakelijk, maar ook moeilijk en fundamenteel leerproces waar we middenin zitten. Daarmee komen we bij de uitdaging waar we met dit boek aan willen bijdragen. Hoe maken we keuzes die bij ons passen? Hoe ontplooiën we onszelf? Hoe pakken we de zelfsturing op? En hoe doen we dat in verbinding met elkaar? Want dat is de clou: individualisering is geen eenzijdige ontwikkeling, ze gaat samen met hoe we ons met elkaar verbinden. Autonomie en verbondenheid zijn beide belangrijk voor ieder mens. De uitdaging is hoe we die beide polen tegelijk en in relatie met elkaar ontwikkelen. Zelfontwikkeling en zelfsturing combineren met communicatie en samenwerking blijkt cruciaal voor onze verdere evolutie, als individu en als mensheid. Grip krijgen op onze eigen én onze gezamenlijke energie is het vertrekpunt.

En het wordt nog erger

In de meest recente 0,1% van de tijd die wij hier als mensheid op aarde vertoeven, tijdens die steeds versnellende evolutie, is onze levensstijl fundamenteel veranderd. Ten goede natuurlijk, want we zijn nog nooit zo mobiel geweest en we hebben het nog zelden te koud of te warm. Als

we honger hebben, hoeven we slechts de koelkast te openen. Als we ziek zijn gaan we naar de dokter. Nog nooit in de geschiedenis stierven zo weinig mensen aan geweld of infecties. Bovendien leven we steeds langer. We varen er wel bij. Maar de welvaart die we voor onszelf creëerden, blijkt ook een keerzijde te hebben. De evolutie van onze genen kan de snelheid waarmee we onze omgeving veranderen niet zomaar bijbenen. We hebben een context voor onszelf gecreëerd waar we nog onvoldoende aan aangepast zijn. Het woord ‘deadline’ is daarvan een mooie illustratie. In oorlogstijd was de deadline de denkbeeldige lijn op het grondgebied waar een soldaat voorbij moest raken om buiten levensgevaar te zijn als de bom viel. Vandaag gebruiken we het woord dagelijks om het moment aan te duiden waarop iets waar we aan werken klaar moet zijn. Maar als we niet opletten, creëren we rond zo’n deadline zo veel stress, dat ons lichaam steeds weer in staat van oorlog verkeert. Terwijl er helemaal geen levensgevaar is, zijn we elke dag toch aan het overleven!

Nooit eerder bleven zo veel mensen thuis van hun werk door psychosociale klachten. Zowat iedereen heeft in mindere of meerdere mate last van mentale stress. Ouderdomsziektes als diabetes, rugklachten, depressie en hartaandoeningen komen nu veel vaker en veel eerder in het leven voor. Dat die aandoeningen vervroegd ontstaan, heeft veel te maken met onze levensstijl.

In vergelijking met tweehonderd jaar geleden leven we compleet anders. We eten anders: toen waren er geen supermarkten, geen fastfood, geen bereide maaltijden, alles was bio. We bewegen anders: twee eeuwen geleden was er geen fitness, geen file, geen computer en geen smartphone om de hele dag op te turen. Geen tv, geen pretpark, geen all-invakantie, geen hobby’s. Intussen is er luchtvervuiling, airconditioning, we leven veel meer binnen en zitten veel meer stil. Alle aspecten van het leven zijn fundamenteel gewijzigd – ten goede, maar ook ten kwade. Samen met welvaart hebben we voor onszelf een toestand gecreëerd die ons uitdaagt op datgene waarvoor we als mens ontworpen zijn. Nu moeten we met onze wereld leren omgaan. Om dat te kunnen is het van belang om voldoende energie te hebben en die op een goede manier te kunnen aanwenden.

Stop de klok

Arnold Cornelis vertelt in zijn boek *De vertraagde tijd* over het schippersexamen. De directeur van de zeevaartschool vraagt aan de toekomstige schippers: ‘Welk instrument heb je minimaal nodig om je route te vinden?’ Het antwoord dat hij wil horen is: de klok. Die bestond veel eerder dan een kompas of een radar, eerst als een zonnewijzer. Als je geen klok hebt, kan je er een maken door de stand van de zon te bestuderen. Zodra je weet waar het zuiden ligt, kan je de andere windstreken afleiden. Als je jezelf in de ruimte hebt gesitueerd, kan je een route uitstippelen. Een aspirant-schipper die dat kan uitleggen op z’n eigen manier is geslaagd en krijgt de boodschap: ‘Je mag gaan want ik hoor het, jij komt altijd thuis.’

De kapitein op een schip is een veelgebruikte metafoor voor iemand met sturingsinzicht. Je kan niet van Antwerpen naar Gent gaan als je in Brussel bent. Het is met andere woorden cruciaal te weten waar je nu bent om te kunnen sturen naar waar je wil gaan.

Er is een parallel te trekken tussen hoe we als mensheid in het geheel evolueren en hoe ieder zich als mens ontwikkelt. Als je als kind leert lopen, verken je de ruimte. Fietsen kan je dan nog niet, omdat fietsen voor 50% uit sturen bestaat. Fietsen en sturen komen pas als we het inzicht opbouwen om ‘vooruit te zien’ en dat omvat niet enkel ruimtelijk inzicht, maar ook de dimensie tijd. Je beseft wanneer je fietst: ‘Als ik met deze snelheid doorrijd in de ingeslagen richting, dan kom ik tegen de muur terecht.’ En ook al denk je dat misschien niet bewust, toch stuur je bij.

Als we vandaag moe zijn, is dat misschien wel wat we nu ook als samenleving leren. ‘Als we met deze snelheid, maar ook met deze levensstijl, doorrijden in de ingeslagen richting, dan komen we tegen de muur terecht.’

In de 20e eeuw met de ontwikkeling van wapens, oorlog en machinedenkende organisaties, werden de meesten van ons niet geacht om te sturen, maar om te gehoorzamen. We volgden bij wijze van spreken 'ons programma' en draaiden mee in de 'machine': soldaten in een oorlogsmachine, werknemers in de bedrijfsmachine, we deden mee met de modemachine en kochten elk seizoen wat ons werd voorgespiegeld als 'in de mode'... En die machine werd steeds productiever.

Door sneller en sneller te draaien groeiden de economie en de welvaart. Met de technologische ontwikkeling steeg ook onze snelheid van leven. Als je een speelfilm uit je kindertijd terugziet, gaat die veel trager dan de speelfilms die nu worden gemaakt. De evolutie van de computer is daarin cruciaal. Een computer vulde ooit een hele kamer om te kunnen doen wat vandaag een chip kan van een speldenprik groot, op een veel kortere tijd. Als we met die versnelling blijven meedraaien, leven we tegen de klok, verliezen we de grip en worden we moe.

Een computer weet niet wat *tijd* is. Die werkt met een *klok*. Kijk eens naar je polshorloge. Op de wijzerplaat wordt de tijd afgebeeld door een specifieke plaats van de wijzers op het kleine oppervlak van die wijzerplaat. Iedere minuut is even lang, iedere dag, ieder jaar. Maar dat is de tijd niet. De *tijd* is het verhaal van de verandering van de mensen en de wereld en hoe we ontwikkelen. Omdat de computer de tijd niet kent zoals wij, heeft de computer van zichzelf geen sturingsinzicht. Wij als mensen weten heel goed dat niet elke minuut even lang is. Hoe beter je weet wat je wil doen, hoe beter je je minuut kan besteden. En als je het niet weet, is het slimmer om stil te staan dan maar door te razen, want anders word je meegenomen in de stroomversnelling. Dan is het iets of iemand anders die jou bestuurt.

In de 20e eeuw was het een kleine elite die stuurde, zij bepaalde de richting voor de rest van de samenleving. En ja, je kan zeker zeggen dat dat

vandaag nog steeds zo is. En toch voelen we ons vandaag meer dan ooit uitgedaagd om zelf betere bestuurders te worden. Om meer te leven en minder geleefd te worden.

Dankzij de evolutie die we hebben doorgemaakt is er het slimme vangnet van sociale voorzieningen en door de welvaart die is opgebouwd hoeven de meesten van ons vandaag niet meer bezig te zijn met overleven. Als we dit boek kunnen lezen, hebben we een dak boven ons hoofd, een bed om in te slapen, kleren, schoenen en eten in overvloed. Omdat aan onze basisbehoeften is voldaan, voelen we ons uitgedaagd om verder te gaan.

Hoe pakken we het dan aan als we grip willen krijgen op onze energie, geconfronteerd met een complexe, onzekere wereld die zo snel verandert? Hoe weet ik wat ik moet doen als wat vandaag waarheid is en wet, morgen misschien niet meer geldt?

Hoe kunnen onze zelfstuuringsvaardigheden beter worden? Hoe leren we kiezen, weten wat wij van waarde vinden en belangrijk om in al die versnelling grip te krijgen op onze eigen energie? Voelen wat ons oplaadt en daar onze tijd in steken. Vertragen en ademen wanneer we het niet meer weten of wanneer het niet uitdraait zoals we hadden gedacht. Elkaar opzoeken en overleggen. Feedback halen uit onze waarnemingen en bijsturen. Want wat is sturen anders dan voortdurend bijsturen?

Doordraven en denken 'stilstaan is achteruitgaan' helpt ons hier niet. In het Frans zeggen ze 'reculer pour mieux sauter': vertragen om beter vooruit te gaan. Bezint eer ge begint. Probeer en leer.

Val stil. Stop de klok!

Wat je moet weten over energie voor je verder leest



Alle mensen zijn verschillend. Sommigen hebben van nature veel energie, anderen wat minder. De ene heeft vooral fysieke energie, de ander vooral mentale energie. Die verschillen tussen ons zijn deels genetisch te verklaren, maar worden ook mede bepaald door wat we meemaken in ons leven, de omgeving waarin we opgroeien en de keuzes die we zelf maken op het vlak van onze levensstijl. De hoeveelheid energie die iedereen beschikbaar heeft is dus relatief, maar iedereen kan beschikken over zijn of haar eigen 100%.

Energie volgt aandacht

De energie waarover we beschikken, verdelen we in functie van waar die nodig is. Niet alle domeinen kunnen allemaal tegelijk oneindig bediend worden. Als alle energie nodig is op één domein, is er minder energie beschikbaar op andere domeinen. We kunnen spreken van communicerende vaten.

Wanneer je ziek bent, wordt alle energie herverdeeld in functie van je fysieke herstel. Bijgevolg is er minder relationele energie, waardoor je je afzondert en met rust gelaten wil worden. Je denkvermogen en je geheugen nemen af (mentaal) en filosoferen over grote levensvragen (existentieel) ga je meestal niet doen als je ziek bent. Wanneer je een week later weer beter bent, herstelt je lichaam de verdeling van de energie.

De verdeling van energie gebeurt centraal, in de hersenen, en wordt aangestuurd door hormonen en neurotransmitters (beide 'signaalstoffen') in het lichaam. Dat proces verloopt deels bewust, deels onbewust. Maar de grondregel is: daar waar je aandacht naartoe gaat, volgt de energie. Is je aandacht heel diffuus, dan is de energieverdeling dat ook. Is je aandacht net heel gefocust, dan volgt ook daar de energie. Wie gaat sporten, mobiliseert energie op het fysieke vlak, wie aan het studeren is op het mentale, wie in een conflict zit op het relationele.

Alles is met alles verbonden

We hebben de neiging om de dingen los van elkaar te zien, maar zo werkt een lichaam niet. Het lichaam is een systeem waarin alles met alles verbonden is. De geest, het lichaam en de omgeving zijn met elkaar verweven en beïnvloeden elkaar constant. Zo heeft je voeding invloed op je nachtrust, is er een verband tussen je mentale stress en je rugklachten en kan je levensdoel heel veel effect hebben op je relaties. Want ook als mensen beïnvloeden we elkaar en elkaars leefwereld voortdurend. En dat heeft ook allemaal weer effect op onze energie.

Acuut gaat ons beter af dan chronisch

We kunnen goed om met acuut onevenwicht en acute stress. Een gezond mens is van nature fit, nieuwsgierig, veerkrachtig en ondernemend. Wie goed in zijn vel zit, kan zijn energie flexibel inzetten over verschillende domeinen en dus makkelijk schakelen: ver uit de comfortzone gaan, maar daar ook prima van herstellen. Een nacht niet slapen of eens een lange dag aan een stuk door werken bijvoorbeeld. Op zo'n moment zal een overdrive op het ene vlak een tekort aan energie op het andere vlak veroorzaken.

Het onevenwicht vormt pas een probleem wanneer het chronisch wordt. Dan ontstaat er een structurele verwaarlozing van (bv. fysieke) energie of een systematische overdrive van (bv. mentale) energie. We worden in zo'n chronische situatie geleidelijk aan minder flexibel en minder veerkrachtig. Dan komt de energiehuishouding in de problemen en ontstaan er klachten zoals hoofdpijn, oorsuizingen, angst, slaapproblemen, vergeetachtigheid, lagerugproblemen of relationele conflicten.

Je eigen evenwicht vinden

Door de optimale én de huidige energiebalans in kaart te brengen, worden verschillen duidelijk. Evenwichten kunnen hersteld worden door gebieden die in overdrive zijn terug te dringen en verwaarloosde delen opnieuw een plek te geven in het dagelijkse leven.

Het paradoxale is dat de oplossing vaak ligt in het nemen van maatregelen die tegennatuurlijk aanvoelen. Net op het moment dat er langdurig veel mentale energie van je wordt gevraagd (bv. deadlines, mentale stress...),

is het van belang om toch voldoende te bewegen en te sporten, gezond te eten, op tijd te gaan slapen of tijd te maken om plezier te beleven met je vrienden. Het is met andere woorden nodig om bewust energie te sturen naar de domeinen waar de energie laag dreigt te worden. Maar net wanneer sporten goed voor je is, geeft je lichaam aan dat het dat vooral niet wil.

Net wanneer gezonde voeding goed voor je is, als je hard werkt, heb je zin in junkfood (want dat is 'snelle' energie). Net op dat moment heb je 'geen tijd' voor vrienden of gezin. De tegennatuurlijke aard van wat nodig is, zorgt er ook voor dat mensen op die momenten vaak de verkeerde keuzes maken en in een vicieuze cirkel terechtkomen. Ze slagen er niet in om net datgene te doen waar ze eigenlijk zelf van weten dat het goed voor hen zou zijn. 'Ik weet wat goed voor mij is, maar het doen is een andere zaak,' hoor je mensen vaak zeggen.

Kiezen om je energie anders te verdelen, is een bewust proces. Het betekent dat wij met onze wil en onze hersenen weer aan het stuur komen, ondanks de tegenkantingen van het lichaam. Door je aandacht anders te verdelen, verdeel je je energie anders. De uitdaging is om ervoor te zorgen dat er op alle gebieden voldoende energie is. Zo kan je flexibel schakelen en jouw eigen evenwichtige verdeling handhaven. Tegelijk helpt bewust kunnen sturen om voluit alles te kunnen geven als het eens nodig is én je bovendien eens goed te laten gaan als je daar zin in hebt.

Waarom worden we zo moe?



Stress is deel van ons leven: wenende kinderen op school afgezet, weeral in de file, een ontplofte mailbox en een overactieve smartphone... Meestal wordt stress geassocieerd met de spanning die we voelen in negatieve en lastige situaties. De veelheid ervan maakt ons moe en soms hebben we er echt genoeg van. Stress is een teken dat het evenwicht verstoord is en helpt om ons lichaam te behoeden voor gevaar. Het maakt ons paraat om te reageren: vechten, vluchten of bevriezen.

We hebben niet graag stress. Het liefst verkeren we in homeostase, een soort van dynamisch evenwicht. Maar het leven zit vol elementen die de homeostase verstoren en ons stresssysteem activeren. Dat is eigen aan de mens en aan het leven. Momenten van volledige homeostase zijn eigenlijk schaars en dat is normaal. Ons stresssysteem dient er vooral voor om ons goed te kunnen aanpassen aan de wisselende omstandigheden van het leven.

Stress hoeft niet altijd negatief te zijn. Het is ook wat ons uit ons bed haalt 's morgens, wat ons drive, zin en energie geeft gedurende de dag. Zelfs nieuwsgierigheid is een vorm van stress, waarbij we zelf de homeostase verstoren. Het zorgt ervoor dat we oplossingen bedenken voor problemen, uitvindingen doen, werelddelen ontdekken en leren. Een mens is niet ge-

maakt voor balans, een mens is gemaakt om zich continu aan te passen en homeostase na te streven zonder die wellicht ooit helemaal te bereiken.

Stress maakt deel uit van ons leven en dat hoeft geen probleem te zijn. Alleen, een periode van stress dient ook echt te worden afgesloten, zodat we ervan kunnen herstellen. En daar wringt nu net het schoentje: stress is alomtegenwoordig in het moderne leven, waardoor de ene episode wordt gevolgd door de volgende, zonder dat de eerste werd afgerond. Het stopt maar niet. Dat kunnen we op zich wel lang volhouden, maar het heeft een niet te onderschatten invloed op ons lichaam en op de hersenen. Geest en lichaam zijn veel meer verbonden dan we op het eerste gezicht denken.

Snelle en trage stress

We beschikken over een goed werkend stresssysteem. Het bevindt zich in het oudste deel van de hersenen, het limbisch systeem. Adequaat reageren op een stressor was een van de eerste dingen die we konden, ons overlevingsinstinct zeg maar. Het is door de evolutie heel robuust geworden en je kan er altijd op rekenen. Zelfs als je heel moe en uitgeput bent, kan je nog steeds adequaat reageren op een inbreker in je huis of een gevaarlijke situatie in het verkeer.

Op zo'n moment wordt ons sympathisch zenuwstelsel aangezet. In een fractie van een seconde zet dat het stresshormoon adrenaline vrij, waardoor je nog net dat ongeval kan vermijden of het glas kan vangen dat op de grond dreigde te vallen. Adrenaline wordt aangemaakt in het bijniermerg en zorgt ervoor dat ons hele lichaam alert wordt: de spieren krijgen meer bloed, de hartslag versnelt, de zintuigen komen op scherp te staan. Zo kunnen we het gevaar beter zien en horen, de situatie inschatten en instant reageren. Dat het hele lichaam geactiveerd is, vraagt zo veel energie dat we dat maar enkele minuten kunnen volhouden. Daarna moeten we even 'bekomen'.

Op dat moment wordt het parasympatisch zenuwstelsel geactiveerd, de tegenhanger van het sympatisch zenuwstelsel. Het brengt ontspanning en haalt de fysieke en mentale stressreactie terug naar nul. Je voelt je moe en uitgeput en moet even gaan zitten of liggen. Ook de spieren ontspannen zich weer, wat je kan merken aan knikkende knieën, hartkloppingen of hoofdpijn. Als alles weer in de plooi is gevallen, kan je verder.

Als de stress langer blijft aanhouden dan een paar minuten, komt de productie van een ander stresshormoon op gang: cortisol. Dit hormoon wordt aangemaakt in de bijnierschors. De belangrijkste functie van cortisol is om het verlies aan energie door adrenaline te compenseren. Cortisol geeft het signaal aan de nieren om water en zouten terug te winnen, aan de darmen om versneld glucose als brandstof op te nemen en aan de lever om vetreserves af te breken. Zo zorgt cortisol ervoor dat de energiebevoorrading in het lichaam stijgt, zodat er meer tijd en energie is om de stresssituatie de baas te kunnen.

Cortisol zorgt er ook voor dat ontstekingen geremd worden. Je wil immers niet ziek worden in het midden van een stressvolle situatie. De werking van cortisol kan vergeleken worden met de werking van het geneesmiddel cortisone. Dat is een afgeleid product van cortisol. Ook cortisone werkt ontstekingsremmend en wordt toegediend om ontstekingen niet te lang te laten duren. Mensen die cortisonezalf, -puffers of -pilletjes nemen kennen deze werking maar al te goed: de ontsteking van astma vermindert waardoor ze een vrijere ademhaling krijgen, eczeem vermindert, hun tenniselboog verdwijnt na inspuiting, het houdt hun darminfectie of reuma onder controle... Maar die mensen kennen vaak ook de keerzijde, want cortisone heeft ook negatieve effecten: het laat de bloedsuikerspiegel stijgen, de huid wordt dunner, immuniteit vermindert, schimmels komen tevoorschijn.

Cortisol kan gedurende lange tijd in ons lichaam blijven, maar brengt na verloop van tijd onvermijdelijk lichamelijke schade aan. We kunnen adrenaline en cortisol zien als overlevingshormonen: we hebben ze nodig en zolang ze niet te lang aanwezig zijn, is er geen enkel probleem.

Goede stress

Het is niet enkel kommer en kwel. Cortisol hoort ook elke dag in je bloed te circuleren als positieve stress: het geeft je drive, zin, focus en energie om dingen voor elkaar te krijgen.

De aanmaak van cortisol volgt het dag- en nachtritme en bepaalt zo ook ons bioritme. Wanneer je 's morgens spontaan lekker wakker wordt, dus niet door je wekker, is dat omdat er een grote hoeveelheid cortisol geproduceerd wordt. Dat noemen we de *cortisol awakening response*. Op dat moment is het cortisolpeil in je lichaam het hoogst. Gedurende de dag neemt het af om 's avonds op zijn laagst te zijn, waardoor je moe wordt en wil gaan slapen. Dat is ook de reden waarom je eerder op de dag meestal productiever bent dan in de middag. Zo hoort het ook te zijn.

Door chronische mentale stress giert de cortisol echter de hele dag door je lijf. Het gevolg is dat de cortisolreceptoren minder gevoelig worden en dat de cortisolproductie zelf daalt door uitputting. Dat is een typisch kenmerk van mensen met depressie of burn-out. De pieken en dalen verminderen en de cortisolcurve vlakt af: 's morgens te laag en 's avonds te hoog. Daardoor komen ze vaak 's morgens moeilijk uit hun bed en worden ze 's avonds niet echt moe. Je bioritme wordt ontregeld en je wordt minder gevoelig voor cortisol en stress, waardoor je er ook niet adequaat op kan reageren.

Cortisol heeft bovendien een relatie met de hippocampus in de hersenen. Die staat in voor ons geheugen. Door die relatie zorgt cortisol ervoor dat we emoties die gekoppeld zijn aan stresssituaties beter onthouden. Het lichaam doet dat om zich gevaarlijke situaties beter te herinneren en ze te kunnen vermijden in de toekomst. Het nadeel is dat je reactie op die stressprikkel ook steeds groter wordt. Als het stresssysteem ontregeld wordt, kom je dus in een vicieuze cirkel terecht.

Het effect van mentale stress op het lichaam

De stress die we elke dag ervaren, lijkt op het eerste gezicht onschuldig en lijkt zich te beperken tot ons hoofd, maar niets is minder waar. Langdurige stress kan ons veel problemen opleveren, omdat er een belangrijke relatie is tussen de stress in ons hoofd en in ons lichaam.

Stress verandert de bloedvoorziening in het lichaam altijd ten voordele van de stressreactie: vechten, vluchten of bevriezen. Bloed wordt dan vooral naar de spieren en de zintuigen gestuurd om snel te kunnen reageren. Bepaalde lichaamsdelen, zoals het darmsysteem, de hersenen en het voortplantingssysteem, krijgen op dat moment minder bloed, omdat ze pas op de tweede plaats komen. Dat is een kwestie van biologische prioriteit: als je in gevaar bent, is het niet het moment om je voort te planten of bijvoorbeeld wonden te laten helen. Minder extreem gesteld merk je wel dat chronische stress verwondingen trager doet genezen en dat bijvoorbeeld ook je libido op een laag pitje komt te staan. Als de rust terugkeert, bijvoorbeeld op vakantie, wordt dat evenwicht normaal gezien hersteld.

Bij wijze van illustratie geven we hieronder met een aantal voorbeelden aan wat chronische stress of de chronische aanmaak van cortisol aan lichamelijke problemen kan voortbrengen:

- **Slaapproblemen:** niet goed kunnen inslapen door piekeren, je dag herbeleven en bang zijn voor de volgende dag, regelmatig wakker worden, 's nachts moeten opstaan om te plassen, 's morgens moeilijk uit je bed geraken en je als een wrak voelen.
- **Overgewicht:** door een verhoogde glucosevrijstelling maakt het lichaam meer insuline aan om glucose in de spiercellen te kunnen opnemen. Vroeger hadden mensen meer fysieke activiteit, waardoor de verhoogde suikervrijstelling bij stress door de spieren ver-

bruikt werd. Tegenwoordig is er meer mentale stress en wordt die hoge hoeveelheid suiker voornamelijk door de hersenen gebruikt. Wat overblijft en niet wordt verbrand door beweging, wordt in het vetweefsel opgestapeld.

- **Wisselende ontstekingen:** door de lagere hoeveelheid cortisol of de verminderde gevoeligheid voor cortisol ontstaan er meer ontstekingen. Daarnaast geeft insuline, door de verhoogde productie van suikers, ook meer ontstekingen. Insuline is een ontstekingsbevorderende stof en een groeihormoon. Dat draagt bij tot een algemeen verhoogde ontstekingsgevoeligheid. Daardoor krijg je chronische pijnklachten zoals lagerugpijn, nekpijn, spanningshoofdpijn, een tenniselleboog, achillespeesontstekingen...
- **Spierafbraak:** doordat het lichaam suiker wil vrijzetten gaat het bronnen zoeken om die suiker aan te maken. Het breekt spieren af waardoor je er minder atletisch gaat uitzien.
- **Uitputting:** reserves geraken stilaan uitgeput, herstellen kan niet meer voldoende. Je voelt je moe, zowel lichamelijk als mentaal. Zware benen, geen fut meer om te bewegen, weinig motivatie voor het werk of om andere mensen te zien.
- **Darmklachten:** door de verminderde bloedvoorziening en verminderde immuniteit gaan de darmen anders reageren. Voeding wordt minder goed opgenomen en afvalstoffen geraken er moeilijker uit. Indringers zoals bacteriën, schimmels en parasieten krijgen de kans om zich in de darmen te ontwikkelen. Daardoor ontstaan darmklachten zoals diarree, constipatie, winderigheid, maagzuur, een opgeblazen gevoel, krampen... Bij stressmomenten werkt ook de vertering minder goed, want voor een goede vertering is rust nodig. In de darm bevindt zich ook een belangrijk enterisch zenuwstelsel dat instaat voor de productie van het gelukshormoon serotonine.

Bij darmklachten wordt de serotonineproductie verstoord, wat aanleiding geeft tot vermoeidheid, stemmingsstoornissen en depressieve gevoelens.

- **Immunitetsproblemen:** door een hoge cortisolspiegel wordt het immuunsysteem onderdrukt. Mensen die een chronisch stressvol leven leiden, hebben vaak last van chronische infecties, zoals sinusitis, slijmvorming in de luchtwegen, tandvleesinfecties, wondjes die slecht genezen, eczeem, maag-darminfecties...
- **Concentratie- en geheugenproblemen:** als het lichaam chronisch cortisol blijft produceren, beschadigt dat de cellen van de hippocampus en de prefrontale cortex in de hersenen. De hippocampus staat in voor het geheugen, de ruimtelijke oriëntatie en de controle van gedrag. De prefrontale cortex is het gebied dat cognitieve en emotionele taken heeft, zoals het nemen van beslissingen, sociaal gedrag en impulsbeheersing. Er kunnen verstoringen ontstaan in sociaal gedrag, zoals ongeremd roepen wat in je opkomt of een tik op de billen van de verpleegster die de verzorging doet. Anderen schieten bij het minste in paniek of krijgen geheugenstoornissen, wat tot minder zelfvertrouwen en meer angst kan leiden.
- **Stemmingsstoornissen:** stress en psychische klachten werken elkaar vaak in de hand. Dat is het geval wanneer de stress minder drive en meer angst, paniek en somberheid met zich meebrengt, wat dan weer tot extra stress leidt. De angstrespons wordt minder onder controle gehouden en de kleinste taak wordt een grote berg. Langdurige stress hangt samen met depressie, burn-out en angststoornissen.

Dat ons lichaam een stressreactie heeft bij gevaarlijke situaties, is heel goed: dat helpt ons om adequaat te reageren en veilig te blijven. Zolang het kortdurend is, is er geen probleem. Langdurige stress moet echter vermeden worden, omdat het lichaam hier niet goed mee om kan. Het put ons uit en we worden er moe van. Het beïnvloedt niet alleen hoe we ons voelen en onze energiebalans, maar ook onze lichamelijke gezondheid. Wanneer het lichaam begint te lijden, vraagt dat veel aandacht en energie, waardoor een chronisch onevenwicht in energieverdeling ontstaat.

**Mentale
energie**