

Stress, de wegwijzer naar onszelf



Kees de Haas
Datum: 8-1-2021

*Literatuurstudie in het kader van de opleiding
"Stress- en Burn-out Coach" van Sonnevelt Opleidingen*

Samenvatting

In de volksmond en ook in veel boeken die erover gaan wordt stress vaak beschreven vanuit een negatief perspectief. Stress wordt als onprettig ervaren en moet worden voorkomen of opgelost. Het lijkt er dan ook op dat we stress als ongenode gast zo snel mogelijk uit ons leven willen verwijderen om er nooit meer last van te hebben.

Daarmee bestaat het risico dat we voorbij gaan aan de waardevolle kant van stress. Namelijk als startpunt van ontwikkeling. Stress kan ons activeren om naar onszelf te kijken en inzicht te krijgen in wie we werkelijk zijn. Met dit inzicht groeit ons bewustzijn over ons leven, waarom we hier zijn en wat we komen doen. En daarmee groeit ook het bewustzijn dat we het zelf zijn die aan de basis staan van de stress. En dat we het dus ook zelf kunnen oplossen. Zo komen we uiteindelijk ook af van de stress, maar vooral door de stresssignalen als richtingaanwijzers van ons leven te gebruiken. Door het toenemende bewustzijn ontstaat rust en ontspanning en kunnen we het leven steeds meer accepteren zoals het is, en niet zoals we willen dat het is.

De conclusie van dit onderzoek is dat we stress, en met name ook de crises die daaraan ten grondslag liggen, moeten koesteren als belangrijke richtingaanwijzers op weg naar onszelf. In de coaching van mensen met stressklachten moet de nadruk daarom liggen op de boodschap die in de stress verborgen ligt om mensen tot diepere inzichten over zichzelf te laten komen. In plaats van alle inspanning vooral te richten op het bestrijden van de stress op zichzelf.

Inhoudsopgave

Samenvatting.....	2
Inhoudsopgave	3
§ 1 Inleiding	4
§ 2 Vraagstelling	4
§ 3 Wat is stress?.....	5
§ 3.1 Definitie van stress	5
§ 3.2 Oorzaken van stress.....	5
§ 3.3 Positieve en negatieve stress	6
§ 4 Hoe ontstaat persoonlijke groei?	6
§ 4.1 De comfortzone	6
§ 4.2 Crisis, leren en groei	7
§ 5 Wat is de visie op persoonlijke groei en bewustzijnsontwikkeling?	7
§ 5.1 In de huidige maatschappij.....	7
§ 5.2 In de grote wereldreligies.....	9
§ 6 Samenvatting en conclusies	10
Literatuurlijst	11

§ 1 Inleiding

In onze huidige maatschappij wordt stress vaak als negatief gezien. Mensen die stress ervaren willen er vooral zo snel mogelijk vanaf, omdat het ze belet om gelukkig en ontspannen door het leven te gaan. Ook in de literatuur lijkt deze opvatting de boventoon te voeren. In veel boeken ligt de nadruk op de fysiologische kant van stress en wordt uitgebreid uitgelegd hoe ons stresssysteem “technisch” werkt. Daarbij wordt vaak uitgelegd dat dit stresssysteem eigenlijk verouderd is en nog stamt uit de tijd dat wij als jagers door het leven gingen. In die tijd was het om te overleven noodzakelijk dat we beschikten over een stresssysteem dat ons in staat stelde om snel en adequaat op direct gevaar te kunnen reageren (vecht- of vluchtreactie). In onze huidige maatschappij is echter van direct levensgevaar nog maar nauwelijks sprake. Toch wordt ons stresssysteem regelmatig getriggerd. In sommige gevallen is dat positief, bijvoorbeeld als er wel werkelijk gevaar dreigt of een belangrijke prestatie moet worden geleverd. Maar in veel andere gevallen wordt ons stresssysteem geactiveerd terwijl dat niet nodig is. Dan wordt de stress vooral veroorzaakt door de manier waarop wij naar een (crisis-)situatie kijken. Door sterke overtuigingen of aangeleerde patronen ervaren we zo’n gebeurtenis als bedreigend en dat leidt tot spanning. En van die spanning willen we meestal snel weer af: wie zit er te wachten op pijn en lijden?

Nou... eigenlijk wij allemaal! Want het is nu net die stress, die spanning en als gevolg daarvan het lijden en de pijn die ons wijst op weerstand. Weerstand die in onszelf zit en op basis waarvan wij ons verzetten tegen de gebeurtenis die ons overkomt. Waar komt die weerstand vandaan? Wat vertelt die weerstand over onszelf en over ons leven? Gebeurtenissen roepen stress op als we in situaties belanden die ons buiten onze comfortzone brengen. Ons lichaam is er dan op gericht om ons snel weer in veilige haven, op bekend terrein terug te brengen. Daar zijn we veilig en weten we hoe de wereld in elkaar zit. Maar is het niet zo dat het leven pas begint aan het eind van onze comfortzone? Daar is kans op inzicht, bewustzijn en groei. Groei die ons dichterbij brengt bij wie we werkelijk zijn. Ook veel religies en spirituele bewegingen vertellen ons over het bereiken van spirituele groei en bewustzijns-ontwikkeling. En daarbij wordt vaak aangegeven dat lijden en pijn horen bij dat pad. Door het lijden heen kunnen oude patronen en overtuigingen worden losgelaten en leren we onszelf, en de goddelijke kern in onszelf, steeds beter kennen. Zo komen we steeds dichterbij wie we werkelijk zijn.

In deze literatuurstudie wordt onderzocht of stress een belangrijke wegwijzer is die ons leidt op het pad van zelfverwezenlijking. Dat stress niet slechts een vervelend residu vanuit de oertijd is, maar ook een vriend die ons de weg wijst naar wie we werkelijk zijn. Ik zal eerst stilstaan bij de vraag wat stress precies is en hoe daar in onze maatschappij vaak tegenaan gekeken wordt. Vervolgens zal ik belichten hoe in de literatuur wordt aangekeken tegen persoonlijke groei. Tenslotte zal ik belichten hoe zowel in het heden als vanuit verschillende religieuze en spirituele bewegingen tegen stress en lijden, dat ik als synoniem hiervoor zie, wordt aangekeken. Tenslotte sluit ik af met enkele conclusies en aanbevelingen.

§ 2 Vraagstelling

De vraag die ik wil beantwoorden met deze literatuurstudie is:

Is stress een noodzakelijke voorwaarde voor persoonlijke groei en bewustzijnsontwikkeling?

Deze vraag onderzoek ik aan de hand van een aantal deelvragen:

1. Wat is stress?
2. Hoe ontstaat persoonlijke groei?
3. Wat is de visie op persoonlijke groei en bewustzijnsontwikkeling?

§ 3 Wat is stress?

§ 3.1 Definitie van stress

Stress is een ernstige verstoring van het evenwicht tussen de eisen die door een bepaalde situatie worden gesteld en de capaciteiten die aanwezig zijn om de situatie het hoofd te bieden, terwijl de hantering van deze situatie belangrijke gevolgen heeft¹. Stress is een vorm van spanning die in het lichaam wordt ervaren en kan zowel geestelijke als lichamelijke gevolgen hebben. Zolang spanning en ontspanning met elkaar in evenwicht zijn en elkaar regelmatig afwisselen is er niets aan de hand. Als de spanning echter niet wordt opgevolgd door perioden van ontspanning, rust en emotionele ontlading, blijft de boog gespannen.

§ 3.2 Oorzaken van stress

Het Stressmodel van Franssen² gaat uit van drie belangrijke onderdelen in relatie tot stress: objectieve druk, subjectieve druk en innerlijke veerkracht. Als deze factoren met elkaar in evenwicht zijn is er balans. Stress ontstaat echter als er van langdurige onbalans sprake is. De keuze die je daarbij kunt maken is om de te beïnvloeden factoren te veranderen. Objectieve druk is druk die door externe omstandigheden wordt veroorzaakt, ook wel de reële levensdruk genoemd. De tweede belangrijke factor is subjectieve druk en gaat om de druk die door de persoon zelf wordt gecreëerd als gevolg van irrealistische denkpatronen, betekenis geven aan gebeurtenissen en fantasieën. Objectieve en subjectieve druk zorgen dus voor de daadwerkelijke stress. Om ons tegen deze druk te wapenen is onze innerlijke veerkracht van belang. In de Vitaliteitspyramide³ worden de zes factoren genoemd die hierbij van belang zijn. Een goede invulling van deze factoren zorgt ervoor dat een persoon goed bestand is tegen stress en wel tegen een stootje kan wanneer stress zich voordoet.



Figuur 1: Vitaliteitspyramide

Hoewel werken aan innerlijke veerkracht altijd van belang is, gaat de primaire aandacht bij het behandelen van stressproblematiek toch uit naar de subjectieve druk. Het is vooral de beleving van omstandigheden door de persoon die maken dat deze stress ervaart, en niet de omstandigheden zelf⁴. Natuurlijk kan het aanpassen van de omstandigheden wel helpen bij het verminderen van de ervaren stress, maar nog steeds wordt de stress dan uiteindelijk door de persoon zelf gecreëerd.

¹ Sonneveld Opleidingen. (2020). Stress en burn-out coach: de expert bij stress- en burn-outklachten. Sonneveld Opleidingen. blz. 62

² Sonneveld Opleidingen. (2020). Stress en burn-out coach: de expert bij stress- en burn-outklachten. Sonneveld Opleidingen. blz. 148

³ Sonneveld, A. (2012). De levenscode: over het geheim van vitaal oud worden (1^{ste} druk). EduCure.

⁴ Hoogendijk, W., & de Rek, W. (2019). Van big bang tot burn-out: het grote verhaal over stress (4^{de} druk). blz. 164

§ 3.3 Positieve en negatieve stress

Stress is positief als het ons in staat stelt om scherp te zijn op momenten dat dat van belang is⁵. Bijvoorbeeld als we een examen moeten doen, een presentatie moeten geven of een belangrijke sportwedstrijd hebben. Op dat moment wordt er door ons lichaam cortisol aangemaakt waardoor er meer energie aan het lichaam geleverd wordt om de gevraagde prestatie te leveren. Als het lichaam vervolgens weer gelegenheid krijgt voor herstel dan zal er weer balans gevonden worden. We noemen dat allostasis.

Als stress echter te hoog is en te lang aanhoudt dan raakt ons stresssysteem overbelast hetgeen kan leiden tot allerlei lichamelijke en geestelijke problemen. Naarmate de overbelasting langer aanhoudt leidt dit tot overspanning en uiteindelijk tot burn-out. Voor de gezondheid van lichaam en geest is het dus van belang om na een stressvolle gebeurtenis voldoende rustmomenten in te bouwen zodat er herstel kan plaatsvinden.

§ 4 Hoe ontstaat persoonlijke groei?

§ 4.1 De comfortzone

We leven binnen onze comfortzone wanneer we een leven leiden zonder onzekerheden die ons angst inboezemen⁶. Iedereen heeft een eigen comfortzone (zie figuur 2⁷). Die kan klein zijn, bijvoorbeeld bij mensen die snel zenuwachtig zijn. Maar ook groot, zoals bij dappere bergbeklimmers die elke uitdaging aankunnen. Zodra je buiten je comfortzone komt, kom je in de stretchzone. Dit is de zone waar de spanning gezond is en je goed kunt functioneren. Als je nog verder uit je comfortzone gaat wordt de spanning te groot en kan dan ongezonde proporties aannemen. Deze zone wordt de paniekzone genoemd.

Mensen kunnen vrijwillig buiten hun comfortzone treden, maar ook daartoe worden gedwongen. In het laatste geval zullen zij hun best doen om snel daarin terug te keren. Want mensen houden over het algemeen niet van verandering. Ons stresssysteem is erop gericht om ons zo snel mogelijk weer terug te krijgen naar waar we vandaan kwamen, het bekende terrein, want daar zijn we veilig. Echter het betekent ook dat je geen nieuwe ervaringen opdoet en dus ook geen nieuwe dingen over jezelf kunt leren. Want in de comfortzone is alles bekend en weet je ook precies hoe je je tot die bekendheid moet verhouden omdat je dat al een tijd doet. Neale Donald Walsch zegt het als volgt: "Het leven begint aan de grenzen van je comfortabele zone"⁸. Het betekent dat als je je ongemakkelijk voelt, stress ervaart, je op onbekend terrein aan het komen bent. En dat is de plek



Figuur 2: Comfort, Stretch en Panic Zone

⁵ Sonneveld Opleidingen. (2020). Stress en burn-out coach: de expert bij stress- en burn-outklachten. Sonneveld Opleidingen. blz. 119

⁶ Fishbein, H., & Fishbein, R. (2019, 26 september). The science of breaking out of your comfort zone (and why you should). Lifehacker. <https://lifelhacker.com/the-science-of-breaking-out-of-your-comfort-zone-and-w-656426705>

⁷ Flynn, M. (2014, 12 september). Bailwicks are like comfort zones. University of Connecticut. <https://leadership.uconn.edu/2014/09/12/bailwicks-are-like-comfort-zones/#>

⁸ Walsch, N.D. (2009). Als alles verandert, verander dan alles: kracht en vrede in tijden van onzekerheid (1^{ste} druk). Paradigma. blz. 47

waar je nieuwe ervaringen kunt opdoen, en dus meer kunt leren over jezelf. Het is de plek waar je kunt groeien.

§ 4.2 Crisis, leren en groei

Buiten je comfortzone treden is dus noodzakelijk om te leren. Soms doen mensen dat uit zichzelf omdat ze bewust willen leren en hun grenzen willen verleggen. Maar vaker gebeurt dat pas als mensen daartoe gedwongen worden door het meemaken van een crisis in hun leven en de stress die ze daarbij ervaren.

We kunnen drie typen crises onderscheiden: de veranderings- en overgangscrisis, de opbouwcrisis en de afbraakcrisis⁹. De veranderings- en overgangscrisis betreffen “normale” veranderingen die in het leven plaatsvinden zoals verhuizen of veranderen van werkplek. De opbouwcrisis gaan over veranderingen die te maken hebben met positieve ontwikkelingen zoals trouwen, kinderen krijgen of een eigen huis bouwen. De afbraakcrisis gaan over afbraak en verlies en lijken het meest op de crises die wij in onze gangbare taalgebruik als crises beschouwen. In alle gevallen is, in meer of mindere mate, sprake van stress omdat deze crises, of we ze nu zelf hebben gevormd of dat ze ons zijn overkomen, ons buiten onze comfortzone brengen.

Wanneer kunnen we nu een crisis beschouwen als “ontwikkelingscrisis”, als kans op groei¹⁰? Dat hangt af van de mate van stress die door de crisis wordt ervaren. Met andere woorden: hoe ver we door de crisis buiten onze comfortzone raken. Vele veranderings-, overgangs- en opbouwcrisis zullen tot beperkte stress leiden en daarmee slechts betrekkelijk groeipotentieel geven. De afbraakcrisis echter geven ons een enorm groeipotentieel. Dit geldt echter alleen als we de crisis kunnen accepteren als het einde van iets ouds en het begin van iets nieuws. Als we de crisis kunnen zien als de voorbereiding op dat nieuwe. Pas als we het lef en het vermogen hebben *door* de crisis *heen* te gaan en open te staan voor de nodige leerprocessen, verandert een crisis in een kans en pas dan krijgt deze zin.

Ons openstellen voor de crisis houdt in dat we verantwoordelijkheid voor onszelf en ons eigen leerproces nemen. Natuurlijk willen we de angst, de pijn en het lijden dat met een crisis gepaard gaat liefst vermijden, maar dan kunnen we er ook niets van leren. Dat zou echter betekenen dat we klein blijven. Leren betekent dat we zullen groeien en dat we onze capaciteiten verder zullen ontwikkelen. Het is niet toevallig dat we in een crisis verkeren. De crisis laat ons iets ervaren en het aan ons om uit te vinden wat de achtergrond van die ervaring is.

§ 5 Wat is de visie op persoonlijke groei en bewustzijnsontwikkeling?

§ 5.1 In de huidige maatschappij

In veel boeken en tijdschriften wordt over stress geschreven. En dat is niet verwonderlijk, want uit onderzoek van CBS en TNO in 2018 blijkt dat stress gerelateerde klachten op dit moment beroepsziekte nummer een is in Nederland¹¹. In 2017 had al 16% van de werknemers last van burn-out klachten. Door het bijbehorende verzuim kost dit het Nederlandse bedrijfsleven per jaar 1,8 miljard euro. Daarnaast verhoogt stress het risico op hart- en vaatziekten, versnelt ouderdom en draagt bij aan ongezonde leefgewoontes. Kortom, het belang om stress te voorkomen of behandelen is groot.

⁹ Etminan, E.H. (2007). Crisis en spiritualiteit: gids voor zelfmanagement in moeilijke tijden (1^{ste} druk). Lannoo. blz. 35 ev.

¹⁰ Etminan, E.H. (2007). Crisis en spiritualiteit: gids voor zelfmanagement in moeilijke tijden (1^{ste} druk). Lannoo. blz. 39 ev.

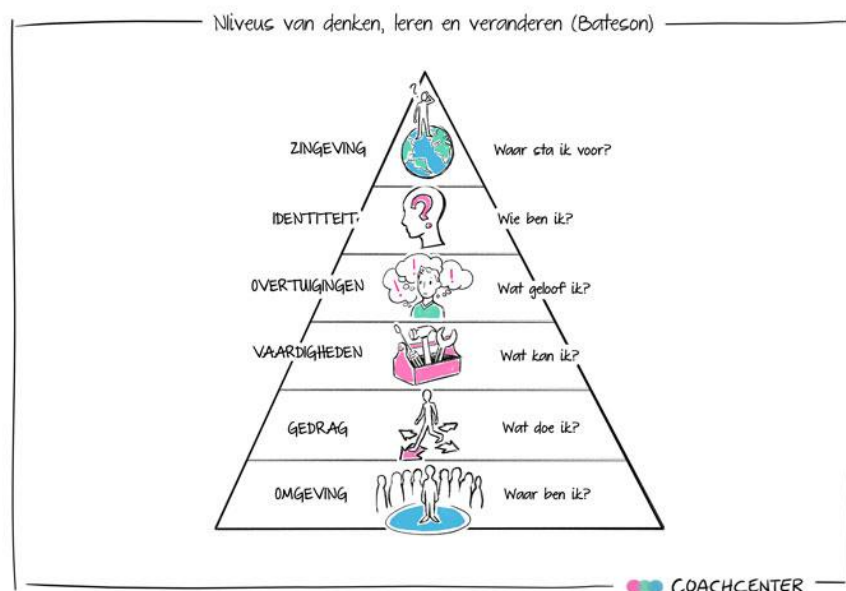
¹¹ Sonneveld Opleidingen. (2020). Stress en burn-out coach: de expert bij stress- en burn-outklachten. Sonneveld Opleidingen. blz. 15

En dat is te zien. Praktijken voor stress-counseling, mindfulness-trainingen en yoga-retreats groeien als paddenstoelen uit de grond. Veelal is het doel daarvan om de stress snel weer onder controle te krijgen en door te kunnen gaan met het leven dat we leiden. Stress is vooral vervelend ongemak en moet worden bestreden. In vele boeken over stress wordt de verklaring ervan gezocht in ons stresssysteem, dat we als sinds de oudheid bij ons dragen en ons in staat stelde om bij acuut gevaar te vluchten of te vechten. Dit systeem zit ons echter steeds meer in de weg, omdat het te pas en te onpas wordt getriggerd in onze huidige maatschappij. Kortom, we zijn af en toe een beetje van slag.

Deze benadering van stress als lastig biologisch fenomeen heeft sterk te maken met de visie op de mens en het menselijk bewustzijn. Volgens deze “materialistische” visie¹² is het bewustzijn iets dat volledig en exclusief voortkomt uit de materie waaruit onze hersenen bestaan. Ons denken, ons gedrag en onze vrije wil komen in deze visie voort uit en zijn het gevolg van de chemische en elektrische werking van zenuwcellen. Stress, en dan met name negatieve stress, is vanuit dit perspectief vooral een aspect van een disfunctionerend stresssysteem, een ziekte, en moet bestreden worden. Uiteraard zijn er uitzonderingen, maar deze visie is sterk verweven in onze maatschappij.

De antropoloog Gregory Bateson (figuur 3) heeft een model¹³ ontwikkeld dat de niveaus beschrijft waarop wij denken, leren en veranderen. Dit model gaat er vanuit dat er 6 logische niveaus zijn waarop mensen denken, leren, veranderen en functioneren: omgeving, gedrag, vaardigheden, overtuigingen, identiteit en zingeving. Het coachen naar aanleiding van stressklachten vindt

veelal plaats op het niveau van het gedrag (meer bewegen, gezonder eten, meer ontspannen, etc.), en in beperktere mate op vaardigheden en overtuigingen. Coaching op het niveau van identiteit en zingeving komt beperkt voor. Dit heeft enerzijds te maken met het feit dat de mens toch vooral als biologisch wezen wordt gezien en daarom vooral baat heeft bij gedragsverandering om de stress tegen te gaan. Anderzijds zijn veel mensen niet bereid of nog niet in staat om naar de diepere niveaus in zichzelf te kijken, omdat zij vooral hun oude leventje weer snel terug willen. Daarmee blijft stress vooral een lastig fenomeen dat snel onder controle gebracht moet worden.



Figuur 3: Model van Bateson

¹² Siepel, H. (2017). Bewustzijn, dementie en spiritualiteit (2^{de} editie). Elikser. blz. 21 ev.

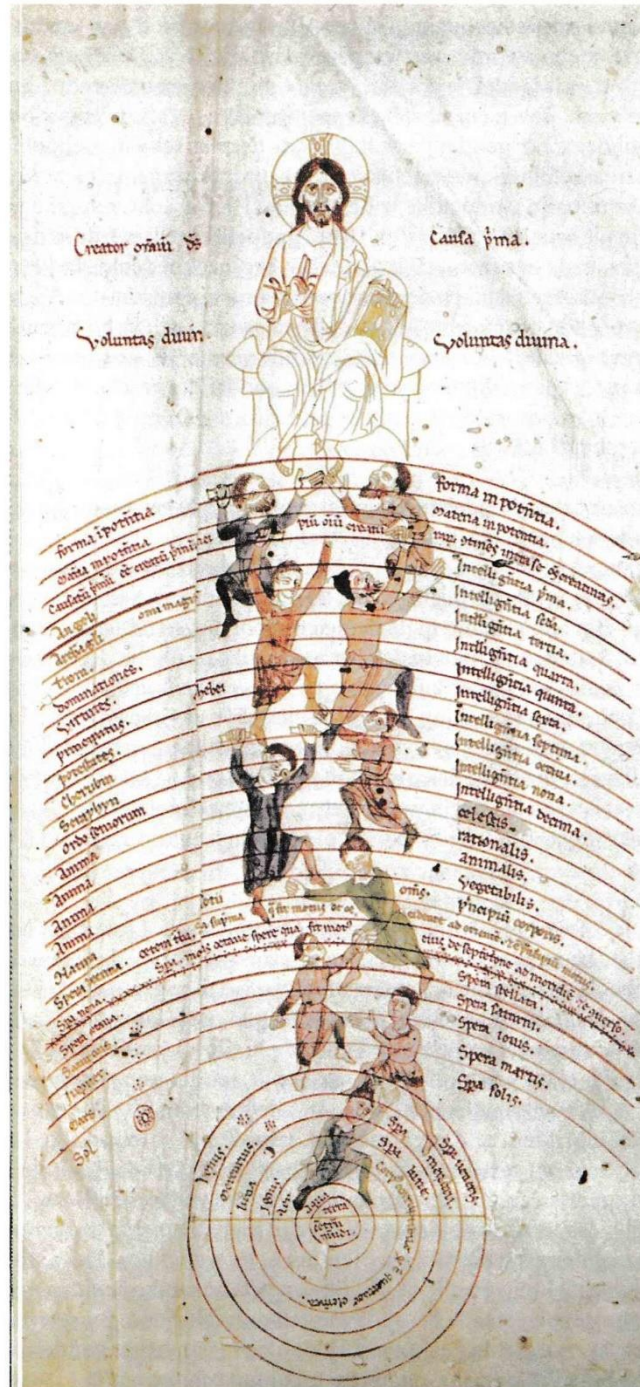
¹³ Vrijland, N. (2020, 30 november). Individu | Team | Organisatie – Persoonlijke en professionele ontwikkeling en training. Coachcenter. <https://www.coachcenter.nl>

§ 5.2 In de grote wereldreligies

De (filosofische) wortels van alle grote wereldreligies zijn filosofische traktaten over bewustzijn¹⁴. Zo wordt door de Griekse filosofen al melding gemaakt van de mens als veel meer dan een fysieke verschijning. De filosoof Hermes ziet de mens als een groot wonder vanwege het wezen van het bewustzijn dat meerdere, niet-stoffelijke dimensies bevat. Een deel van zijn bewustzijn is zelfs toegerust met het goddelijk bewustzijn, de godsvonk. Ook de gnostische *Nag Hammadi-geschriften*¹⁵ bevestigen dat. De mens wordt ook hier beschreven als een geestelijk wezen. Het is dat deel van ons, waarover de gnostische teksten spreken als: de ware volmaakte mens, of ook wel de Adamas of Licht-Adam genoemd. Over dit goddelijk bewustzijn beschikt de mens dus. Ook in de Joodse mystieke traditie, de kabbala, in het hindoeïsme en ook bij de Hopi-indianen komen we deze inzichten tegen.

Naast de geest, ofwel het goddelijke deel in ons, wordt ook melding gemaakt van een derde aspect van ons zijn, namelijk de ziel. De ziel wordt daarbij gezien als het 'ware leven' op aarde. De menselijke ziel biedt onderdak aan alle ervaringen die we in ons bestaan opdoen. Het is de verzamelplaats van alle menselijke ervaring op aarde. Door de ervaringen die de mens op aarde opdoet (en via reïncarnatie in vele levens), kan de ziel zichzelf vernieuwen en zo gezuiverd tot bron van ons bestaan terugkeren.

Door deze ervaringen verruimt de ziel het bewustzijn over zichzelf en de wereld. De ziel zoekt levenssituaties en ervaringen uit die hem moeten doen groeien in het inzicht van zijn goddelijke afkomst. In figuur 4 wordt deze "opgang in de sferen", ofwel het toenemende bewustzijn van de ziel,



Figuur 4: Opgang van de ziel door de sferen

¹⁴ Siepel, H. (2017). Bewustzijn, dementie en spiritualiteit (2^{de} editie). Elikser. blz. 40 ev.

¹⁵ Deze geschriften worden gezien als een van de belangrijkste zogenaamde bronteksten uit het begin van onze jaartelling. De geschriften zijn in 1954 bij toeval ontdekt.

geschetst. In dit anonieme hermetisch manuscript¹⁶ uit het einde van de 12^e eeuw wordt de kosmos afgebeeld zoals dat toen bekend was. Middelpunt vormt de aarde met 7 aardse sferen of dimensies. Na deze sferen komt de ziel in de hemelse sferen terecht waarin hij verder kan opklimmen. En zo kan de ziel zich letterlijk *ontwikkelen* van belemmeringen en terugkeren tot het goddelijke niveau. Aan de zielen in de tekening is te zien dat naarmate ze hoger komen, ze ook ouder afgebeeld worden. Een indicatie van de volwassenwording van de ziel.

Uit bovenstaande wordt duidelijk dat de basis van vele wereldreligies is gestoeld op het inzicht dat de mens een meerdimensionaal wezen is, waarbij het fysieke lichaam dienst doet als voertuig van de ziel in een materiële wereld. Dat de mens bovendien beschikt over een goddelijke kern of geest die hem herinnert aan zijn goddelijke afkomst en hem initieert om de weg naar huis weer te vinden.

§ 6 Samenvatting en conclusies

Stress wordt veroorzaakt door ons stresssysteem dat reageert op externe prikkels. Stress is positief als dat ons aanzet tot betere prestaties, maar als stress te lang duurt kan overbelasting ontstaan met lichamelijke en geestelijke problemen tot gevolg. Teveel stress is dus niet goed voor ons. Tegelijk leren we dat persoonlijke groei pas kan ontstaan als we uit onze comfortzone komen. En als we uit onze comfortzone komen levert ons dat stress op, omdat we op een terrein komen dat we nog niet kennen. Ons stresssysteem zal dan signalen afgeven om snel weer naar de oude situatie terug te keren, omdat het primaire doel is om ons veilig te houden.

Toch zit nu juist hier, in dat gebied tussen het eind van je comfortzone en het gebied van de overbelasting, dat niet goed is voor ons, onze potentie tot groei. In onze maatschappij, waar het mensbeeld zich nog vaak beperkt tot een puur stoffelijke, materiële verschijning lijkt de meeste energie dan uit te gaan naar het snel bestrijden van de stress. Dat wordt met name gedaan door het beïnvloeden van gedrag en in mindere mate door onderzoek naar vaardigheden en overtuigingen. Dit is niet onlogisch als stress vooral gezien wordt als een vervelend bijverschijnsel in ons leven. Het doel is dan vooral om de stress snel onder controle krijgen. Maar we hebben ook gezien dat aan de basis van vele wereldreligies de overtuiging heerst dat de mens zich niet beperkt tot zijn fysieke verschijning, maar dat de mens een meerdimensionaal wezen is met een ziel en een geest. En dat het fysieke lichaam vooral het voertuig van de ziel is in de wereld waarin we leven. Het leven (of de levens) is erop gericht om ervaringen op te doen, om te leren en zo het bewustzijn over het leven te vergroten met als ultieme doel om terug te keren naar de goddelijke kern waar wij vandaan komen. In dat licht zijn het de ervaringen, en de crises die daaraan ten grondslag liggen, die wij meemaken en waarvan wij willen leren. Ervaringen die ons per definitie buiten onze comfortzone brengen en waarbij we dus stress ervaren. Stress is in dat licht dus juist een wegwijzer die ons wijst op iets dat we nog moeten leren om ons bewustzijn te kunnen laten toenemen. Stress is hiermee dus een noodzakelijke voorwaarde voor persoonlijke groei en bewustzijn.

Als we dit besef tot ons laten doordringen dan betekent dat het ervaren van stress niet alleen een straf is (er zijn weinigen die zullen zeggen dat ze graag lijden), maar ook een kans om tot inzicht te komen over onszelf. Dus wanneer we stress ervaren kunnen we er beter met liefde naar kijken, dan deze zo snel mogelijk willen onderdrukken. Dit besef mag ook in de coaching van stress-klachten wat mij betreft meer aan bod komen. Stress is onze vriend.

¹⁶ van den Berk, T. (2007). *Mystagogie: inwijding in het symbolisch bewustzijn* (5^e druk). Meinema. blz. 29 ev.

Literatuurlijst

- Etminan, E. H. (2007). *Crisis en spiritualiteit: gids voor zelfmanagement in moeilijke tijden* (1ste druk). Lannoo.
- Hoogendijk, W., & de Rek, W. (2019). *Van big bang tot burn-out: het grote verhaal over stress* (4de druk). Balans.
- Siepel, H. (2017). *Bewustzijn, dementie en spiritualiteit* (2de druk). Elikser.
- Sonnevelt, A. (2012). *De levenscode: over het geheim van vitaal oud worden* (1ste editie). EduCure.
- Sonnevelt Opleidingen. (2020). *Stress en burn-out coach: de expert bij stress- en burn-outklachten*. Sonnevelt Opleidingen.
- Fishbein, H., & Fishbein, R. (2019, 26 september). *The science of breaking out of your comfort zone (and why you should)*. Lifehacker. <https://lifehacker.com/the-science-of-breaking-out-of-your-comfort-zone-and-w-656426705>
- Flynn, M. (2014, 12 september). *Bailwicks are like comfort zones*. University of Connecticut. <https://leadership.uconn.edu/2014/09/12/bailwicks-are-like-comfort-zones/#>
- van den Berk, T. (2007). *Mystagogie: inwijding in het symbolisch bewustzijn* (5de druk). Meinema.
- Vrijland, N. (2020, 30 november). *Individu | Team | Organisatie - Persoonlijke en professionele ontwikkeling en training*. Coachcenter. <https://www.coachcenter.nl>
- Walsch, N. D. (2009). *Als alles verandert, verander dan alles: kracht en vrede in tijden van onzekerheid* (1ste druk). Paradigma.