



HOOFDSTUK 1

Stress: hoe ontwijk je de kogels?

ROBERT IS VAN DE oude stempel. Hij is opgegroeid in een tijdperk waarin je als jongeman drie keuzes had: dokter worden, advocaat worden of ingenieur worden. Hij ging rechten studeren, want dat gaf de garantie op een baan met zekerheid en een stabiel inkomen. De hobbels op zijn weg naar succes werden gevormd door de lange uren die hij moest studeren, rechtbankexamens afleggen, werkweken van zeventig uur, veel koffie en met lastige mensen omgaan. Hij vocht en werkte zich omhoog op de ladder en is nu junior partner bij een gerenommeerd advocatenkantoor. De dagen zijn nog steeds lang en de stress is belachelijk. Hij heeft sowieso minder haar.

Zijn vrouw is na de komst van hun tweede kind gestopt met werken, dus de hele financiële last voor het gezin rust op zijn schouders.

Het gezin woont in een mooi huis in een goede buurt. Ze hebben een zwembad en een jacuzzi waar hij al een jaar niet in is geweest. Ze hebben een vakantiehuis, maar het idee dat ze ernaartoe moeten, levert al stress op. De ziektekostenverzekering wordt elk jaar duurder en hun jongste kind heeft astma en een paar vreemde voedselallergieën, die allemaal geld en tijd kosten en het gezin voor nog meer uitdagingen stellen. Zelfs met een parttime nanny lijkt er geen tijd te zijn om goed te slapen en de laatste vakantie naar Maui was te problematisch voor alle moeite die het had gekost. Robert kwam uitgeput en somber terug.

Roberts leven is gevuld met stress. Hoewel hij een dak boven zijn hoofd heeft, auto's en genoeg te eten, is hij diep vanbinnen doodsbang. Hij weet dat hij dit tempo niet kan volhouden. Hij heeft het gevoel dat het hem op een dag niet meer gaat lukken, maar dat mag niet gebeuren. Iedereen is immers afhankelijk van hem. Hij drinkt koffie, gaat naar de sportschool, slikt multivitaminen en laat zich af en toe masseren, maar hij voelt zich de hele tijd onder druk staan om aan alle verwachtingen te voldoen.

Een goede advocaat rijdt in een Lexus.

Goede ouders sturen hun kinderen naar een privéschool.

Je kinderen moeten op sport en op muziekles.

Andere ouders sturen hun kinderen naar een luxe zomerkamp. Dan moeten wij dat ook...

De vreugde is weg. De stress heeft de weegschaal doen doorslaan, maar Robert probeert het nog steeds vol te houden. Van zijn vader heeft hij geleerd dat 'echte mannen' nooit opgeven; ze vechten voor hun familie en tonen nooit hun zwakte. Als hij 's ochtends met de kinderen ontbijt, kijkt hij tegelijk naar het ochtendnieuws op tv. Hij voelt zich een afwezige vader, die zijn kinderen niet echt heeft zien opgroeien en heeft daar verdriet van. Robert voelt dat de zwakte aan kracht wint en is doodsbang dat hij de strijd gaat verliezen. Vanwege alles waar hij voortdurend geld aan uitgeeft, hebben ze eigenlijk nauwelijks kunnen sparen. Als hij zou stoppen met werken, zouden ze binnen een paar maanden tot over hun oren in de problemen zitten. Van zijn levensverzekering zouden ze een behoorlijk bedrag krijgen mocht hij het loodje leggen. Hij heeft er al een paar keer aan gedacht, iets wat hem de stuipen op het lijf jaagt.

Robert zit vast. Zijn bijniere zijn uitgeput en er is geen einde in zicht. Hij ziet geen uitweg en in de schaduw van zijn psyche bouwt een stille wanhoop zich elke dag verder op; deze plicht om zijn gezin te laten overleven. Robert blijft vechten, hoewel zijn dokter hem heeft ge-

waarschuwd dat zijn bloeddruk te hoog wordt. Er staat zoveel op het spel, wat moet hij doen?

HET PROBLEEM

Eigenlijk heeft iedereen hetzelfde probleem als Robert. Ons lichaam is in de loop van miljoenen jaren ontwikkeld en geëvolueerd in reactie op een aantal voorspelbare stressoren in de omgeving. ‘Vechten of vluchten’ is een prachtig systeem dat heeft geholpen om te overleven in een gevaarlijke wereld vol roofdieren en schaarste. Het is zo geëvolueerd dat het je helpt om te ontsnappen aan levensbedreigende situaties door je stofwisseling te optimaliseren zodat je overschakelt op de crisismodus. Wanneer je in gevaar verkeert, stijgt je cortisol- en/of adrenalinegehalte om de bloedstroom naar de grote spiergroepen te leiden die je nodig hebt om te vechten met een tegenstander of te vluchten voor een roofdier. Dit zijn stresshormonen die de verschillende systemen in je lichaam van bovenaf aansturen. Kleine schommelingen in hun gehalte zorgen er al voor dat er overal aan knoppen wordt gedraaid. Ze werken samen met een schakelmechanisme in je zenuwstelsel. Je sympathische zenuwstelsel drijft de vecht- of vluchtreacties aan en helpt om snel energie te sturen naar waar je die nodig hebt als er zich een crisis voordoet. De andere kant van deze schakel is het parasympathische zenuwstelsel, dat je kunt beschouwen als de ‘rust- en verterings’-modus, waarin het lichaam de kans heeft om te herstellen, voedsel af te breken en voor de ontgifting en uitscheiding te zorgen. Het lichaam is ervoor gemaakt om in tijden van gevaar op elegante wijze de bloedstroom te onttrekken aan de inwendige organen, het immuunsysteem en delen van het brein die verband houden met hoge cognitie, en dat bloed naar de quadriceps te sturen zodat je kunt rennen voor je leven als dat nodig is. Dat is geweldig wanneer er stront aan de knikker is, maar laten we eerst Roberts leven afpellen om te zien waarom het slecht nieuws is voor een hedendaagse advocaat.

Roberts stress is niet het gevolg van een acuut incident. Natuurlijk gebeurt het wel eens dat de auto in een naastgelegen rijbaan uitzwenkt, waardoor Roberts hartslag (en zijn middelvinger) omhooggaan, maar hij zal er niet aan doodgaan. Een wilde impala in Afrika denkt niet aan

‘stel dat’-scenario’s als er een leeuw op hem afstormt. Hij eet, loopt wat rond, heeft veelvuldig seks en gaat ervandoor in geval van een dreiging. Als hij het overleeft, schudt hij het van zich af en pakt de draad van zijn leven weer op. Wij niet. Wij blijven de gebeurtenissen in ons hoofd afspeelen, verbinden die aan emoties en visualiseren verschillende uitkomsten. We laten het niet los. De impala gaat door, wij moeten in therapie om erover te praten of, erger nog, we kroppen het op. Omdat we niet voldoende in de ‘rust- en verterings’-modus komen, kunnen onze systemen hun evenwicht niet herstellen en blijven we opgefokt.

Chronische stress is moordend.

Elke keer dat een cliënt zich dreigt terug te trekken of dat een rechter een zaak seponereert, maakt Robert ‘leven of dood’-momentjes door. Toen zijn vrouw laatst met een hippe tas thuiskwam, draaide zijn maag zich om. ‘Hoeveel heeft die wel niet gekost?’

Deze moderne stressoren zijn als duizenden kleine sneetjes die uiteindelijk tot de dood leiden. Het abstracte concept van geld is verbonden met onze overleving en triggert hetzelfde circuit. Het haalt streken met ons uit en bezorgt ons stress. Geldgebrek betekent diep vanbinnen iets wat je lichaam instinctief begrijpt. Een laag cortisolgehalte gedurende langere tijd heeft ernstige gevolgen voor het lichaam. Eigenlijk staat Robert in een sympathische overdrive en weet hij niet meer hoe hij terug moet schakelen om tot rust te komen. Als het lichaam continu de bloedstroom van de vitale systemen wegleidt, treden waarschijnlijk de volgende gevolgen op.

Er gaat minder energie naar het immuunsysteem

Een lichaam dat voortdurend stress heeft, is als een land dat altijd in oorlog verwickeld is. Al het geld, alle troepen en andere hulpbronnen worden naar de frontlinies gestuurd (stressvolle vecht-of-vluchtbanen). Wie blijft er achter om de straten veilig te houden? Wat begin je tegen plaatselijke bendes en terreurcellen? Niets. Ze sluipen naar binnen, nemen het over en manifesteren zich vervolgens als ziekte. Tegen de tijd dat je je troepen hebt teruggehaald, is de schade al aangericht en kost het veel meer energie om die te herstellen.

Dit komt niet door een ontwerpfout. Het immuunsysteem van de

mens is ongelofelijk. Het is een uitgestrekt universum dat je helpt om voorwerpen te herkennen die niet in je lichaam thuishoren en je ervan te ontdoen. Als alles soepel verloopt, is het prachtig om te zien hoe precies en efficiënt het immuunsysteem werkt. Maar in deze tijd heeft het het vaak zwaar te verduren. De CDC's (*Centers for Disease Control and Prevention*, de Amerikaanse GGD) wijzen stress aan als de oorzaak van negentig procent van chronische ziektes. Dat is ongelofelijk veel. Zodra zijn systeem eenmaal voldoende verzwakt is, is Robert gedoemd om een akelige chronische ziekte te krijgen. Het is slechts een kwestie van tijd.

Het probleem is Roberts leven.

Zonder zich ervan bewust te zijn, doet Robert elke dag dingen die de troepen weghalen bij zijn immuunsysteem en het voor zijn lichaam nog moeilijker maken om het evenwicht te bewaren. Na verloop van tijd gaan er dingen kapot en wordt hij ziek.

Er gaat minder energie naar het spijsverteringsstelsel en de inwendige organen

Wanneer het lichaam een seintje krijgt dat er een leeuw aankomt, wordt er bloed aan de viscera (de inwendige organen) onttrokken om het naar de spieren te sturen die je moeten helpen om de 'aanval' te overleven. Elke keer dat dit gebeurt, krijgen de organen een klap te verwerken. De bloedstroom naar de organen loopt terug, omdat het bloed naar de grote 'haal-me-hier-in-godsnaam-vandaan'-spieren wordt gestuurd. Hierdoor gaan er minder energie en voedingsstoffen naar de vitale organen. Zie het maar als een oorlogseconomie. Er is geen geld over voor schoolboeken, reparaties van het wegdek of voedselbonnen.

Wordt er regelmatig energie onttrokken aan het spijsverteringsstelsel dan kan dat leiden tot een slechte opname van en een tekort aan voedingsstoffen, constipatie of diarree, indigestie, een opgeblazen gevoel, vermoeidheid en uiteindelijk 'leaky gut syndrome'. (Dit leg ik later nog uit.) 'Rusten en verteren' is waarvan je herstelt, maar wat als je jezelf daar nooit gelegenheid toe geeft? Kijk eens om je heen. Er is een biljoenenindustrie die geld verdient aan chronische ziektes die het gevolg zijn van een ongezonde levensstijl en ongebreidelde stress.

Je komt terecht in een bloedsuikerachtbaan

Als het cortisolgehalte stijgt, gebeurt er van alles. Zoals gezegd wordt de bloedstroom naar de ‘haal-me-hier-in-godsnaam-vandaan’-spieren gestuurd, maar er is ook een enorme impact op je bloedsuiker.

Cortisol is net een creditkaart.

In een crisissituatie heeft het lichaam meteen energie nodig en cortisol werkt als een creditkaart die je laat wapperen om meteen je beloning binnen te kunnen harken. Cortisol helpt het lichaam om energie voor de directe behoefte uit de glycogeenvoorraad in de lever te halen, maar dat heeft ernstige gevolgen. Als eerste stijgt het bloedsuikergehalte. Daarop produceert de alvleesklier insuline om deze suiker naar de cellen te vervoeren. Dat is allemaal zoals het hoort, behalve wanneer de dingen uit de bocht vliegen. Als je jaren in een achtbaan van cortisol-energie hebt gezeten, is de insulinepiek vaak hoger dan de productie van suiker (energie), zodat je getriggerd wordt om honger te krijgen en meer suiker of koolhydraten te willen om het evenwicht te herstellen. Dit kan zich manifesteren in humeurigheid, prikkelbaarheid, hoofdpijn en algemene vermoeidheid. Vaak neem je dan maar koffie om uit de dip te raken. Of misschien helpt het om een muffin te eten... De rol van adrenaline in deze gekte komt nog aan bod in het hoofdstuk over slaap.

De meeste mensen hebben zo veel ups en downs dat ze dinsdagmiddag al uitgeput zijn en naar het weekend verlangen.

Het hormoonstelsel wordt overhoop gehaald

Ik heb tientallen topatleten in mijn kliniek gehad die opbiechten dat ze geen erectie meer konden krijgen. Vaak is cortisol daar de reden van. Door chronische stress zijn hun bijniere totaal uitgeput geraakt. Uiteindelijk gaat dat ten koste van hun testosteron, oestrogeen, DHEA en nog een aantal andere hormonale systemen. In deze moderne tijd lijkt het ene gat met het andere dichten dé oplossing en dat wordt weerspiegeld in ons lichaam. Mannen als onze vriend Robert lenen energie van morgen om vandaag door te komen, maar ze kijken niet naar de rente die ze daarvoor moeten betalen. Misschien kun je je op

die manier door de jaren heen slaan, maar op een gegeven moment, misschien als je zo rond de veertig bent, bots je tegen een muur en gaat je lichaam in staking. Zijn je hormonen eenmaal ontregeld, dan kom je aan in gewicht, blijf je rondlopen met die vermoeidheid en leg je het af in de slaapkamer... sorry, sorry, het duurt een beetje lang...

Je kunt natuurlijk medicijnen nemen voor deze problemen, maar vaak ligt de oorzaak in een slechte energiehuishouding, omdat de bijnamen opgebrand zijn. Medicijnen hebben vaak bijwerkingen en bovendien worden de onderliggende problemen vaak niet opgelost.

Het brein krijgt een klap

Het ergste op de lijst van dingen die gebeuren als je chronisch gestrest bent, is misschien wel dat de bloedstroom naar de prefrontale cortex wordt afgesneden, het deel van het brein dat ons onderscheidt van de apen. Het helpt je met taken als abstract denken, problemen oplossen, hogere cognitie en hoger moreel redeneren. Het is het deel van het brein dat impulsen helpt negeren. In oude tradities wordt dit gebied het derde oog genoemd en het zou gecultiveerd en gekoesterd moeten worden. Helaas weet het schakelsysteem van het lichaam dat je dit deel van het brein niet nodig hebt om in een boom te klimmen als er een neushoorn op je afstormt. In geval van gevaar worden bloed en energie naar het overlevingsbrein geleid, dat helpt bij instant reflexief gedrag. De impuls van het lichaam is weer 'haal me hieruit of verscheur die figuur die mijn spullen probeert te pakken'.

Mocht je nou een leeuw tegenkomen in Chicago, dan komt het bovenstaande allemaal van pas. Het helpt ook om weer snel op de stoep te springen als een taxi je niet ziet oversteken, maar doordat energie chronisch verkeerd wordt doorgestuurd naar het vecht-of-vluchtbrein blijven we reactief, wantrouwig, minder empathisch en niet in staat om doordachte beslissingen te nemen voor de lange termijn. We zijn geworden wat we zijn door moreel te redeneren. Religie, ethiek, eer en zelfbewustzijn zijn allemaal afkomstig uit deze goede grijze stof en het is een tragedie dat we niet in staat zijn om die te gebruiken. De meeste mensen staan in de overlevingsstand en snappen waar ik het over heb. Daarom doen zo veel mensen dingen die schadelijk zijn, ook al weten ze beter. Je weet dat roken slecht is en toch steek je er een op. Je be-

grijpt dat je dik wordt van taart en toch eet je hem op. Je zegt tegen jezelf dat je ex je alleen maar ellende bezorgt en toch bel je hem weer op. Zonder goede toegang tot de prefrontale cortex gebruik je het deel van je brein niet dat je het vermogen geeft om impulsen te onderdrukken die schadelijk zijn voor je lichaam. Als je chronisch stress hebt, word je

PERSOONLIJKE REIS

Toen ik terugkwam uit het Himalayagebergte besloot ik in mijn enthousiasme de crisis in de gezondheidszorg te lijf te gaan. Ik was een man met een missie. Ik dacht dat ik het systeem van binnenuit zou kunnen verbeteren, dus richtte ik een medische groep op. Al snel hadden we drie vestigingen. We stonden in de krant vanwege onze innovaties op het gebied van de complementaire geneeskunde en kregen veel positieve aandacht. Toch wist ik dat het onzin was. Ik was opgeleid om ziektes te voorkomen en te voorspellen, maar nu zat ik in een businessmodel waarin ik moest wachten tot iemand een probleem kreeg en met een diagnoseerbare ziekte bij me binnenkwam. Ik bleef manieren zoeken om hier binnen dit rommelige systeem omheen te werken en kreeg vaak te maken met verzekeringsmaatschappijen die niet wilden betalen. Het was zeer stressvol en ik had mijn meditatie hard nodig.

Ik wist me jaren staande te houden, maar opeens drong het tot me door: Hoe goed je ook kunt vechten, als je maar lang genoeg in de ring staat, zul je ooit klappen krijgen. Toen realiseerde ik me dat ik beter en belangrijker werk kon doen in de wellness en de media. Ik stapte van het pad van de stresskogels af en mijn leven werd heel cool. De les? Soms moet je buiten het kader denken waar je in vastzit om te beseffen dat de zelf opgelegde stress dankzij een simpele beslissing weer kan verdwijnen.



buitengesloten door dit gebied van je brein en ben je impulsiever en onbewuster.

Vitaliteit doet de schade teniet

In mijn eerste film had ik het over het concept van vitaliteit, de levensenergie die de organen voedt, de cellen kracht geeft en het brein van brandstof voorziet. Het is het gangbare betaalmiddel van het leven en ook het krachtveld dat je beschermt tegen ziekte en de schadelijke gevolgen van stress. Als Roberts stress zijn vitaliteit overschaduwt, komt hij in de problemen. Zodra het lichaam het kantelpunt van een langdurig ‘vechten of vluchten’ passeert, begint de ellende. Niet iets om vrolijk van te worden. Ben je door je ‘spaargeld’ heen en daalt je energie naar een punt waarop je lichaam niet meer in staat is om de eindjes aan elkaar te knopen, dan moeten er systemen geofferd worden. Vroeg of laat beland je in een wachtkamer totdat er een witte jas met een batterij pillen aan komt zetten. Dan raak je in paniek en vrees je voor je leven.

Sterfelijk zijn we allemaal, we worden er altijd aan herinnerd. Dit is iets wat tot je voordeel kan strekken.

WIJSHEID VAN DE URBAN MONNIK

Alleen maar overleven is niet genoeg. We willen gedijen. De urban monnik heeft een stevig fundament en blijft groeien in bewustzijn. Wij leren om uit dat ‘vechten of vluchten’ te stappen en naar de penthouse-suite van de wolkenkrabber te gaan die het menselijk lichaam is. Maar wat betekent dat?

*De prefrontale cortex ontwikkelen.
Je derde oog versterken.*

In verschillende onderzoeken is aangetoond dat er zelfs bij beginnende mediteerders al een toegenomen dichtheid van de zenuwcellen in de prefrontale cortex optreedt. Dat is goed nieuws. Het betekent dat je dat deel van het brein actief kunt blijven ontwikkelen. Het helpt om het hoofd koel te houden ook al sta je onder druk en het maakt het gemakkelijker om stressvolle situaties te doorstaan. De reis van de urban

monnik is de ontwikkeling van koortsachtige paniek naar rustig en gecentreerd zijn. Het is essentieel om daar te komen. We zullen het hele boek om dat onderwerp heen blijven dansen, want veel van de basisbestanddelen draaien om een gezond dieet, goed slapen, voldoende beweging, rusten en een gezonde mindset.

De meester blijft kalm

De wereld is gek. Het leven duwt je in de richting van een koortsachtige paniek. Als je je rug niet recht houdt, ben je reddeloos verloren. Het is belangrijk om in het oog van de orkaan te leven, waar alles rustig is en het land niet door chaos wordt geregeerd.

Veel van de wijsheid van de oude kloosters is in duizenden jaren vergaard in tempels, scholen, grotten en academies die niet onderhevig zijn aan de wispelturigheden van de buitenwereld. Het is onze taak om die rust weer naar de stad te brengen en de toon te zetten voor een evenwichtig leven, hier en nu.

In het Westen zijn we massaal gaan geloven dat meditatie iets is waar je pas aan begint wanneer je eenmaal gestrest bent. Dat is hetzelfde als denken dat je pas hoeft te strekken nadat je een spier hebt verrekt. Ja, het kan helpen, maar het is wel aan de late kant.

Misschien helpt het om er zo naar te kijken:

De meeste mensen gebruiken meditatie als een icoon op hun desktop. Als ze stress hebben, dubbelklikken ze erop, halen een paar keer adem, voelen zich iets beter en keren terug naar de twaalf vensters die nog openstaan. Daarmee vallen ze direct weer in de chaos.

*Probeer meditatie juist als je
bedieningssysteem te gebruiken.*

Dat betekent dat je je bewustzijn voortdurend scant en tot rust brengt. Je kunt gevoelens waar je reactief en ongemakkelijk van wordt aanvoelen en voorbij laten gaan. Laat je er niet door op je kop zitten.

De geest is reactief.

Je ervaart iets en verbindt die ervaring met een herinnering uit het verleden die er verband mee houdt; als er een onverwerkte emotionele lading aan die herinnering kleeft, voel je alles weer opnieuw en ga je je

ongemakkelijk voelen. Dat ongemak zorgt ervoor dat je gaat wiebelen en wriemelen, dat je een peuk pakt, abrupt van onderwerp verandert of iets anders doet om je maar niet rot te hoeven voelen. Dit is nou wat er gebeurt... de hele dag door.

Het is enorm belangrijk dat je leert om niet meer te reageren. Bete-kent dat een leven zonder passie? Totaal niet. Leef, heb lief, lach en leer, maar laat je niet meer in het drama zuigen. Leef je leven met enthousiasme en een doel en zorg dat je geen pion bent in het beeld dat iemand anders van je heeft. Jij zit aan het stuur. Sterker nog, laat je Hogere Zelf achter het stuur zitten, dan kun jij je lekker ontspannen.

Begeerte is de wortel van het lijden

De Boeddha had hier veel over te vertellen, terwijl hij zo'n type was dat nooit veel zei. Hij zei dat het menselijk lijden was terug te voeren op twee dingen: op afkeer en hunkering. Of je hebt een afkeer voor iets en voor hoe het je je laat voelen, waardoor je ervanaf beweegt, of je vindt het prettig en hunkert ernaar, waardoor je naar meer verlangt.

Voordat ik terugkwam en voor mezelf begon, heb ik me lange tijd in het boeddhisme verdiept en ben ik door de Himalaya getrokken. Na het volgen van een marketingcursus dook ik in het bedrijfsleven waar ik tot mijn schrik ontdekte hoe strijdig mijn twee werelden met elkaar waren. Als taoïstisch priester en boeddhistisch student was ik belast met de verlichting van het menselijk lijden; als ondernemer leerde ik om begeerte in te zetten als mijn sterkste wapen om de verkoop omhoog te krijgen. Het is een industrie die leeft van de zwaktes van de mens. Je kunt een parasiet worden, die zich voedt met hongerige geesten in plaats van ze te redden. Natuurlijk zijn er ook goede mensen werkzaam binnen het systeem, mensen die hun best doen, maar de fundamentele uitdaging blijft hoe je mensen dwingt en helpt tegelijk. Gelukkig heb ik een gezonde manier gevonden en kon ik mijn drang tot transformatie inzetten om mensen wakker te maken zodat ze zichzelf en de wereld kunnen helpen. Maar die eerste schok was moeilijk te verwerken.

Wat heeft dit met jou te maken? *Alles.*

We worden elke dag, de hele dag door, bekogeld met reclame. Het is echt een strijd geworden voor de menselijke geest. Van de billboards