



Omgaan met druk

Druk hoort bij het leven.

Bij sport.

Bij werk.

Bij leiderschap.

Bij relaties.

Bij opvoeden.

Bij keuzes maken.

Overall waar iets van betekenis op het spel staat, ontstaat druk.

Toch ervaren veel mensen druk als een probleem.

Als iets dat weg moet.

Als iets dat prestaties belemmert.

Maar misschien ligt de vraag niet in hoe we druk kunnen vermijden.

Misschien ligt de vraag in hoe we ermee omgaan.

Wanneer het spannend wordt

Opvallend genoeg gebeurt er onder druk vaak iets vergelijkbaars.

Mensen raken het contact kwijt met het hier en nu.

Hun aandacht verschuift.

Van wat er gebeurt naar wat er zou kunnen gebeuren.

Van de handeling naar het resultaat.

Van het proces naar de uitkomst.

Van zichzelf naar de ander.

Van het moment naar de toekomst.

Dat is begrijpelijk.

Want druk ontstaat meestal wanneer iets belangrijk voor ons is.

Wanneer we iets willen behouden.

Bereiken.

Voorkomen.

Bewijzen.

Het lichaam reageert

Wanneer de druk toeneemt, reageert ons lichaam.

Niet omdat er iets misgaat.

Maar omdat het organisme zich voorbereidt op wat komen gaat.

Het hart gaat sneller slaan.

Spiieren spannen zich aan.

De ademhaling verandert.

Er ontstaat energie.

Vanuit evolutionair perspectief is dat heel logisch.

Het lichaam bereidt zich voor op actie.

Druk is daarom niet de vijand.

Druk is een natuurlijke reactie op iets dat van betekenis is.

Verlies van contact

Toch ontstaan problemen vaak niet door de druk zelf.

Maar door wat er vervolgens gebeurt.

Veel mensen proberen controle te krijgen over wat zij voelen.

Zij gaan harder nadenken.

Meer analyseren.

Meer controleren.

Meer hun best doen.

En juist daar ontstaat vaak de paradox.

Want hoe meer iemand probeert grip te krijgen op wat zich aandient, hoe verder hij verwijderd raakt van zichzelf.

Van zijn gevoel.

Van zijn lichaam.

Van het hier en nu.

Spelen om niet te verliezen

In sport wordt dat vaak zichtbaar.

Een speler die vrijuit speelt, vertrouwt op wat jarenlang geoefend is.

Maar wanneer de spanning oploopt, verschuift de aandacht.

Niet langer naar het spel.

Maar naar het resultaat.

Niet naar wat er nu gebeurt.

Maar naar wat er straks op het scorebord staat.

Dan ontstaat verkramping.

De beweging wordt minder vloeiend.

De coördinatie verandert.

Het lichaam doet niet meer vanzelf wat het eigenlijk al kan.

De speler gaat spelen om niet te verliezen.

Terwijl topprestaties juist ontstaan wanneer iemand durft te spelen om te winnen.

Vertrouwen

Omgaan met druk heeft daarom veel te maken met vertrouwen.

Niet met zekerheid.

Zekerheid bestaat zelden.

Maar vertrouwen wel.

Vertrouwen in jezelf.

Vertrouwen in wat je geleerd hebt.

Vertrouwen in je team.

Vertrouwen in het proces.

Vertrouwen dat je aanwezig kunt blijven bij wat zich aandient.

Ook wanneer het spannend wordt.

Veiligheid en prestaties

Opvallend genoeg ontstaan topprestaties zelden in een klimaat van angst.

Mensen functioneren het best wanneer zij zich veilig genoeg voelen om risico's te nemen.

Om fouten te maken.

Om te experimenteren.

Om zichzelf te laten zien.

Dat geldt voor sporters.

Voor leiders.

Voor teams.

Voor organisaties.

Wanneer veiligheid, vertrouwen en basiszekerheid aanwezig zijn, ontstaat ruimte.

Ruimte om te spelen.

Ruimte om te creëren.

Ruimte om werkelijk aanwezig te zijn.

De kunst van aanwezig blijven

Misschien gaat omgaan met druk uiteindelijk niet over sterker worden.

Niet over harder werken.

Niet over meer controle.

Misschien gaat het over aanwezig blijven.

Bij jezelf.

Bij je lichaam.

Bij wat zich aandient.

Bij de taak die voor je ligt.

Wanneer dat lukt, verandert de relatie met druk.

Dan verdwijnt de druk niet.

Maar zij hoeft ook niet meer bestreden te worden.

Druk als uitnodiging

Misschien laat druk uiteindelijk zien wat werkelijk belangrijk voor ons is.

We voelen druk omdat er iets op het spel staat.

Omdat iets betekenis heeft.

Omdat we geraakt zijn.

In die zin is druk niet alleen een belasting.

Het is ook een uitnodiging.

Een uitnodiging om aanwezig te blijven wanneer het spannend wordt.

Om vertrouwen te ontwikkelen waar zekerheid ontbreekt.

Om contact te houden met jezelf wanneer de omstandigheden daarom vragen.

Misschien ontstaat daar niet alleen prestatie.

Maar ook ontwikkeling.

Want uiteindelijk gaat het niet om het verdwijnen van druk.

Maar om het vermogen om jezelf niet kwijt te raken wanneer de druk toeneemt.