

Amelia & Emily Nagoski

Burnout

*Ontdek het geheim
van de stresscyclus en ontspan*

Vertaald door Bep Fontijn
en Anne Jongeling

Ambo|Anthos
Amsterdam

Inhoud

Voorwoord 9

I WAT JE MET JE MEEDRAAGT

- 1 Voltooi de cyclus 25
- 2 #shepersisted 52
- 3 Zingeving 78

II DE WARE VIJAND

- 4 Doorgestoken kaart 101
- 5 Het bikini-industrieel complex 128

III INWRIJVEN EN UITPOETSEN

- 6 Verbinding 161
- 7 Hoe word je sterker? 186
- 8 Een krachtige vrouw 223

Afsluiting 251

Dankwoord 255

Noten 257

Bibliografie 273

Register 299

Voorwoord

Dit is een boek voor alle vrouwen die dreigen te bezwijken door uitputting en overbelasting, en die zich desondanks bezorgd afvragen of ze wel ‘genoeg doen’. Ofwel: dit slaat op alle vrouwen die wij kennen, onder wie wijzelf.

Je zult het vaak genoeg gehoord hebben, de gebruikelijke riedel adviezen: sporten, groene smoothies, lief zijn voor jezelf, kleurboeken, mindfulness, bubbelbaden, dankbaarheid... Waarschijnlijk heb je al van alles geprobeerd. Wij ook. En soms helpt het, of tenminste een poosje. Maar dan hebben je kinderen gedoe op school, je partner zit in de put en heeft je nodig, of er dient zich een nieuw project aan en je denkt: zodra dit achter de rug is, heb ik weer aandacht voor mezelf.

Het punt is niet dat vrouwen het niet proberen. Integendeel, we proberen de hele tijd om alles te doen en te zijn wat er van ons wordt verwacht. Ook proberen we alles – elke groene smoothie, ademhalingsoefening, kleurboek, elk potje badzout, uitstapje of vakantie die we in ons drukke schema kunnen persen – om de gene te zijn die ons werk, ons gezin en onze omgeving van ons verlangen. We zetten het zuurstofmasker op ons eigen gezicht voor we de ander helpen. En dan komt er weer een kind met problemen, een helse werkgever of lastig semester voorbij.

Het punt is niet dat we het niet proberen. Het punt is niet eens dat we niet weten wat we moeten doen. Het probleem is dat het begrip ‘welzijn’ in het zoveelste doel is veranderd waar-

naar we móéten streven, maar alleen mensen met tijd, geld, nanny's, jachten en Oprah's telefoonnummer kunnen dat doel bereiken.

Dit boek is dus anders dan alle andere boeken over burn-out. Wij onderzoeken hoe welzijn er in jouw leven uit kan zien, en we slechten de obstakels die tussen jou en je eigen welzijn in staan. We plaatsen die obstakels in de juiste context, als spelden op een landkaart, en we markeren de beste paden, over, langs of dwars door die obstakels, en soms trekken we er gewoon een speld uit die de prullenbak in mag.

Dat doen we door middel van wetenschap.

Wie zijn wij en waarom schreven wij *Burnout*?

Emily geeft voorlichting over gezondheid. Ze heeft een PhD en een *New York Times*-bestseller op haar naam: *Come as You Are: The Surprising New Science That Will Transform Your Sexlife (Kom als jezelf: de opzienbarende nieuwe wetenschap die je seksleven zal veranderen)*. Toen ze op tournee was om dit boek te presenteren, lieten lezers haar overal weten dat de belangrijkste informatie in dat boek niet de sekswetenschap was die tot de omslag had geleid, maar de hoofdstukken over stress en het omgaan met emoties.

Ze vertelde dit aan haar identieke tweelingzus Amelia, dirigente van beroep, en die vond het voor de hand liggen. 'Uiteraard. Niemand leert ons hoe we onze gevoelens moeten voelen. Hoewel, het is me wel degelijk geleerd. Iedere student aan het conservatorium leert hoe hij zijn gevoelens moet voelen bij het zingen of musiceren op het podium. Wat niet betekent dat ik wist hoe ik in de werkelijke wereld met gevoelens moest omgaan. Dat ik dat eindelijk doorkreeg, heeft waarschijnlijk mijn leven gered,' zei ze.

'Tweemaal,' voegde ze eraan toe.

Emily weet nog wat er door haar heen ging toen ze haar hui-

lende zus in het ziekenhuisbed zag. ‘We zouden er een boek over kunnen schrijven,’ zei ze.

Amelia knikte. ‘Zo’n boek zou mijn leven een stuk makkelijker hebben gemaakt.’

Dit is dat boek.

Het werd veel meer dan een boek over stress. Het werd bovenal een boek over verbinding. De mens is er niet op gebouwd om grote dingen solo te doen, we zijn erop gebouwd om van alles samen aan te pakken. Daar hebben we over geschreven, en op die manier hebben we het geschreven.

HET IS DE EMOTIONELE UITPUTTING

Als we vrouwen vertelden dat we bezig waren met een boek over burn-out, vroegen ze nooit: ‘Wat is dat, een burn-out?’ (Meestal was het: ‘Is het boek al verschenen? Kan ik het al lezen?’) We voelen allemaal intuïtief aan wat een ‘burn-out’ is, we weten hoe zoiets voelt in ons lichaam en hoe onze emoties verkrumelen in de greep van een burn-out. Maar de term werd in 1975 gemunt door Herbert Freudenberger, die de burn-out bepaalde volgens de volgende drie componenten:

- 1 Emotionele uitputting – vermoeidheid als gevolg van te veel, te langzorgen.
- 2 Depersonalisatie – de uitholling van empathie, zorg en medeleven.
- 3 Afnemend gevoel van volstaanheid – een onoverkomelijk gevoel van zinloosheid; alsof je ondanks je inspanningen niets bereikt.¹

En dan hier een understatement: de burn-out komt heel erg vaak voor. Zo’n 20 tot 30 procent van de leerkrachten in Amerika heeft gemiddeld veel tot heel veel last van burn-outklachten.² Dat geldt ook voor universitaire hoogleraren en internationaal opererende hulpverleners.³ Bij medisch specialisten ligt het percentage met een burn-out maar liefst op 52 procent.⁴ Bijna alle on-

derzoek naar burn-out betreft de beroepsmatige burn-out – met name ‘mensen in zorgberoepen’, zoals leerkrachten en verpleegkundigen – maar het onderzoek naar ‘ouders met een burn-out’⁵ zit in de lift.

In de veertig jaar na de oorspronkelijke definitie heeft onderzoek uitgewezen dat vooral het eerste component van de burn-out, ‘emotionele uitputting’, een nadelige invloed heeft op onze gezondheid, onze relaties en ons werk – met name bij vrouwen.⁶

Maar wat is die emotie dan precies, en hoe raakt die uitgeput?

Emoties ontstaan door neurotransmitters die in de hersenen vrijkomen door een prikkel. Stel, je ziet iemand in een kamer tot wie je je sterk voelt aangetrokken. Je hersenen produceren prompt een hoeveelheid chemicaliën die een lawine aan fysiologische veranderingen ontketent: je hart gaat sneller kloppen, je hormonen zinderen, je krijgt vlinders in je buik. Je haalt diep adem en slaakt een zucht. Je gelaatsuitdrukking verandert, misschien ga je blozen, zelfs het timbre van je stem wordt warmer. In je hoofd hinkelen je gedachten heen en weer tussen die Ene en toekomstfantasieën, en opeens heb je zin om dwars door de kamer te lopen en hallo te zeggen. Vrijwel alle systemen in je lijf reageren op de chemische, elektrische lawine die geactiveerd werd door de aanblik van die Ene.

Dat is emotie. Emotie is automatisch en plotseling. Het gebeurt overal en beïnvloedt alles. En het gebeurt de hele tijd – we ervaren veel emoties tegelijkertijd, zelfs in reactie op één enkele prikkel. Je kunt de drang krijgen om op die Ene af te lopen, en tegelijkertijd de drang om je om te draaien en te doen alsof die persoon je niet is opgevallen.

Als er verder niets wordt gedaan met die emoties – die plotse-linge reacties van top tot teen na één enkele prikkel – zullen ze uit zichzelf ophouden. Je aandacht verplaatst zich van die Ene naar een ander onderwerp, en de gloed van de bevlieging dooft vanzelf, tot die Ene weer opduikt in je gedachten of opnieuw je pad kruist. Hetzelfde geldt voor de steek van pijn die je ervaart als iemand je wreed behandelt of dat gevoel van walging als je

iets onaangenaams ruikt. Emoties verdwijnen vanzelf.

Kortom: emoties zijn tunnels. Als je helemaal tot het einde gaat, kom je uiteindelijk uit bij het licht.

Je raakt uitgeput als je vastloopt in de emotie.

We lopen vast omdat we voortdurend in situaties belanden die onze emoties activeren – die Ene is er bijvoorbeeld, de hele dag, elke dag, soms alleen in onze gedachten, en zo raken we verstrikt in onze eigen verlangens. Of we ervaren elke dag stress op ons werk. Geen wonder dat ‘zorgberoepen’ zo uitputtend zijn, want je wordt steeds geconfronteerd met behoeftige mensen, de hele dag door, week in, week uit. Geen wonder dat het ouderschap zo uitputtend is – zodra je kinderen hebt, ben je altijd ‘de ouder’. Je blijft steeds door die tunnel gaan.

Soms lopen we vast omdat we onze weg voorwaarts niet kunnen vinden. De lastigste gevoelens – woede, verdriet, wanhoop, machteloosheid – kunnen te verraderlijk zijn om alleen te verwerken. We raken verloren en hebben iemand anders nodig, iemand die ons liefdevol helpt de weg te vinden.

En soms lopen we vast omdat we verstrikt zijn geraakt op een plek waar we niet de vrijheid hebben om door die tunnel te gaan.

Vaak lopen mensen op die manier vast, en dat is vanwege het probleem dat we het ‘geversyndroom’ noemen.

HET GEVERSYNDROOM

In *Down Girl: The Logic of Misogyny* beschrijft de filosofe Kate Manne een systeem waarin van een bepaalde categorie mensen,⁷ de *human givers*, ‘de gevers’, verwacht wordt dat ze hun tijd, aandacht, liefde en lichaam bereidwillig en dociel in dienst stellen van de ander, de *human being*.⁸ De achterliggende gedachte is dat de human being de morele plicht heeft ‘uitdrukking aan zijn mens-zijn te geven’, terwijl de gevende mens de morele plicht heeft om haar mens-zijn aan de human being te ‘geven’. Raad eens tot welke klasse de vrouw behoort.

In het dagelijks leven is de dynamiek gecompliceerder en subtieler, vandaar deze hyperbool: de gever is de ‘toegewijde,

liefhebbende ondergeschikte' van de 'ander die is'.⁹ De rol van de gevers is om hun hele menselijkheid aan de ander te geven, om die volledig mens te laten zijn. Gevers worden geacht om elk middel dat ze tot hun beschikking hebben, elke energiebron die ze hebben (verkregen) – hun baan, hun liefde, hun lichaam – af te staan. Die behoren de ander toe.

De gever moet, te allen tijde, 'mooi, opgewekt, kalm, gul zijn en alle aandacht hebben voor andermans behoeften', wat inhoudt dat ze nooit lelijk, boos, overstuur, ambitieus mogen zijn of aandacht mogen besteden aan zichzelf. De gever wordt niet geacht behoeften te hebben. Als ze het lef hebben om iets te eisen, godbetert, dan is dat een aanslag op hun rol als gever en dat moet afgestraft worden. Als een gever niet gehoorzaam en liefjes de wensen van de ander inwilligt, kan de gever daarvoor gestraft en bespot worden, of zelfs kapotgemaakt.

Als er een methode ontwikkeld moest worden om de halve wereldbevolking een burn-out te bezorgen, dan zou er geen efficiëntere zijn dan deze.

Emotionele uitputting krijg je als je vastloopt in een bepaalde emotie en de tunnel niet in kunt. Bij het geversyndroom mag de gever onder geen beding iemand belasten met zoiets vervelends als haar emoties, dus gevers zitten gevangen in een situatie waarin ze niet de vrijheid hebben zich in de tunnel te begeven. Ze kunnen er zelfs voor gestraft worden.

Maar het lichaam, ook dat van de gever, is behept met een instinct voor zelfbehoud, en beseft tot op zekere hoogte dat dit syndroom je langzaam verteert. Daarom blijf je dingen proberen als mindfulness, groene smoothies en hobbeltje de ene zelfhulptrend na de andere achterna. Dat instinct voor zelfbehoud moet echter de strijd aangaan met een syndroom dat volhoudt dat zelfbehoud egoïstisch is, dus je inspanningen om aandacht te besteden aan jezelf kunnen de situatie mogelijk verergeren en nog meer kritiek oproepen in je omgeving of in jezelf, want hoe durf je, zeg?

Het geversyndroom is onze ziekte.

Het boek dat je nu leest is ons medicijn.

Hoe het boek is opgebouwd

We hebben *Burnout* opgedeeld in drie delen. Deel I heet: 'Wat je met je meedraagt'.

In de film *Star Wars Episode v: The Empire Strikes Back* stuit Luke Skywalker op een grot van het kwaad. Hij kijkt met afschuw naar de ingang en vraagt zijn leraar Yoda: 'Wat is daarbinnen?'

Yoda antwoordt: 'Alleen dat wat je met je meedraagt.'

In het begin van dit boek belichten we drie interne hulpbronnen die we met ons meedragen als we de reis van onze heldin maken: de stressresponscyclus, de 'Monitor' (het mechanisme in het brein dat de emotie van de frustratie reguleert), en zingeving. Zingeving wordt vaak verward met 'wat we aan het eind van de tunnel vinden', maar dat is het niet. Zingeving is de reden waarom we ons in die tunnel begeven, ongeacht wat we aan de andere kant zullen vinden. (Spoiler: zingeving is goed voor ons.)

Dat brengt ons bij deel II. Wij noemen dat 'De ware vijand'.

Het refereert aan *The Hunger Games*, de sciencefictionfilm met de jonge Katniss Everdeen die door een dystopische overheid gedwongen wordt mee te doen aan een 'spel' om andere jongeren te doden.

Haar mentor zegt tegen haar: 'Vergeet niet wie de ware vijand is.' Dat zijn niet degenen die ze van de overheid moet doden en die op hun beurt proberen haar te doden. De ware vijand is de overheid die dit systeem heeft bedacht.

Kun je al raden wie de vijand in dit boek is?

[*Omineus muziekje*] Het patriarchaat. Bah.

De meeste zelfhulpboeken voor vrouwen laten dit hoofdstuk buiten beschouwing en praten liever over de dingen waar de lezer macht over heeft, maar dat staat gelijk aan iemand de regels uitleggen van een spel dat in feite doorgestoken kaart is. Zodra we dat doorhebben, kunnen we het spel gelukkig volgens onze eigen regels gaan spelen.

En dan deel III – de zinderende slotconclusie: dat is de wetenschap van het winnen van de oorlog met deze 'ware vijanden'.

Het geval wil dat we concrete, specifieke dingen kunnen doen, elke dag, om onszelf machtiger te maken en de vijand te verslaan.

We noemen dit deel 'Inwrijven en uitpoetsen'.

In de oorspronkelijke *Karate Kid* leert Mr. Miyagi Danny Larusso karate door het joch zijn auto in de boenwas te laten zetten.

'Inwrijven,' zegt Mr. Miyagi en hij laat zijn hand met de klok mee bewegen. 'Uitpoetsen,' zegt hij en hij draait met zijn hand in tegenovergestelde richting. 'Vergeet niet adem te halen,' voegt hij eraan toe. Hij laat Danny ook de veranda schuren, een vernislaag op het hek aanbrengen en het huis schilderen.

Vanwaar deze repetitieve, alledaagse taken?

Omdat in de alledaagse taken de beschermende gebaren zitten die ons helpen sterk genoeg te worden om onszelf en onze dierbaren te verdedigen, en vrede te sluiten met onze vijanden.

'Inwrijven, uitpoetsen' is wat je sterker maakt: verbinding, rust en zelfmededogen.

Het hele boek door volg je de levens van twee vrouwen: Julie, een overbelaste leerkracht wier lichaam tegen haar in opstand komt en haar op die manier dwingt er beter op te letten, en Sophie, een hoogopgeleide vrouw met een technisch beroep, die besluit dat ze niet voor het patriarchaat op de wereld is gezet. Beide vrouwen kun je zien als een soort van collage. Zoals een film is samengesteld uit ontelbare beelden en gemonteerd om een verhaal op een bepaalde manier te vertellen, zo zijn Julie en Sophie samengesteld uit de fragmenten van tientallen bestaande vrouwen. We gebruiken deze techniek enerzijds om de identiteit van betreffende vrouwen te verhullen, en anderzijds omdat we op deze manier effectiever de wetenschap kunnen verklaren dan met een reeks aparte verhalen. In het onderzoek kan uiteraard niet de ervaring van iedere vrouw opgenomen worden, maar we hopen dat deze verhalen je er een idee van geven hoe uniek – en tegelijkertijd universeel – ieders ervaring kan zijn.

Elk hoofdstuk wordt afgesloten met een tldr-lijst, wat op in-

ternet de afkorting is voor *'too long, didn't read'*. Als je een stuk van meer dan vijfhonderd woorden plaatst op Facebook of een breedsprakig commentaar op Instagram, zetten mensen er wel eens tldr bij. In onze tldr-lijst staan ideeën die je met je beste vriendin kunt delen als ze je in tranen belt, feiten die je kunt gebruiken om mythen te ontcrachten als ze ter sprake komen, en gedachten die je hopelijk bereiken als je 's nachts klaarwakker in je bed ligt te malen.

KANTTEKENINGEN BIJ DE WETENSCHAP

In dit boek gebruiken we de wetenschap als middel om het leven van vrouwen te verbeteren. We hebben verschillende disciplines geraadpleegd, waaronder de affectieve neurowetenschap, psychofysiologie, positieve psychologie, gedragsbiologie, speltheorie, computationele biologie, enzovoort. Dus bij dezen een paar kanttekeningen bij de wetenschap.

Wetenschap is het beste idee dat de mensheid ooit heeft voortgebracht. Het is een systematische manier om de aard van de werkelijkheid te onderzoeken, om ideeën te testen, uit te proberen en te verwerpen. Het is wel belangrijk om je te realiseren dat wetenschappers erin gespecialiseerd zijn om het mis te hebben. Dat wil zeggen: iedere wetenschapper probeert (a) het iets minder mis te hebben dan zijn of haar voorganger door te bewijzen dat iets wat we voor waar hielden eigenlijk niet waar is, en (b) het mis kan hebben op een manier die getest en uitgeprobeerd kan worden, hetgeen leidt tot de volgende wetenschapper die het iets minder mis heeft. Onderzoek is het continue proces van nieuwe dingen leren die ons iets meer laten zien van wat waar is, hetgeen onvermijdelijk aantoonst hoe mis we het eerst hadden, en het is dus 'nooit klaar'. Dus als je een krantenkop leest als 'nieuwe studie toont aan dat...' of 'recent onderzoek wijst uit...', wees dan sceptisch. Eén studie is geen onweerlegbaar bewijs ergens van. In *Burnout* hebben we zo veel mogelijk ideeën gebruikt die in de afgelopen decennia zijn geponeerd en die standhielden bij allerlei verschillende benaderingen. Niettemin biedt de

wetenschap nog altijd geen absolute waarheden, slechts de best beschikbare waarheid. Wetenschap is in zekere zin geen exacte wetenschap.

Tweede kanttekening: voor sociale wetenschappen worden over het algemeen grote groepen mensen onderzocht en volgt er een berekening op basis van een gemiddelde, omdat mensen nu eenmaal onderling verschillen. Dus wat geldt voor een bepaalde groep – bijvoorbeeld: de gemiddelde lengte van de Amerikaanse vrouw is één meter drieënzestig – betekent niet dat dit voor ieder individu in die groep opgaat. Dus als je een Amerikaanse vrouw ziet die geen één drieënzestig meet, dan betekent dat niet dat er iets mis met haar is, ze wijkt gewoon af van het gemiddelde. En er is ook niets mis met wetenschap: het is waar dat vrouwen gemiddeld één meter drieënzestig zijn, maar dat zegt niet specifiek iets over iedere vrouw die we tegenkomen. Ofwel: wanneer je iets in dit boek leest dat ‘vrouwen’ beschrijft en je herkent jezelf er niet in, dan betekent dat niet dat de wetenschap niet klopt of dat jij ernaast zit. Mensen verschillen en mensen veranderen. Wetenschap is een te lomp instrument om de situatie van iedere vrouw afzonderlijk te kunnen bevatten.

Derde kanttekening: wetenschap is vaak een kostbare aangelegenheid, en wie betaalt, kan van invloed zijn op de uitkomst en bepalen of de resultaten al dan niet worden gepubliceerd. Alhoewel we een met bewijzen gestaafd onderzoek een warm hart toedragen, is het belangrijk om in het achterhoofd te houden waar het bewijs vandaan komt en waarom we geen tegenovergesteld bewijs zien.¹⁰

Een vierde beperking die de wetenschap kent heeft ook vermelding in een boek over vrouwen: als er in een artikel over een onderzoek staat dat er ‘vrouwen’ zijn bestudeerd, betekent dat bijna altijd dat er mensen zijn bestudeerd die geboren zijn in een lichaam waarbij de volwassenen in de omgeving riepen: ‘Het is een meisje!’, dat diegene ook zo werd opgevoed en opgroeide tot een volwassene die de psychologische identiteit en sociale rol van ‘de vrouw’ aannam. Er zijn legio mensen die zich

als vrouw identificeren maar voor wie minstens een van die dingen niet opgaat, en er zijn legio mensen die zich níét identificeren als vrouw en voor wie een of meer dingen toch opgaan, en er zijn legio mensen die zich niet als vrouw identificeren en voor wie een of meer dingen wel opgaan. Als we het in dit boek over 'vrouwen' hebben, bedoelen we voornamelijk 'mensen die zich als vrouw identificeren', maar het is belangrijk om je te realiseren dat we ons bij het beschrijven van de wetenschap beperken tot de vrouwen die bij hun geboorte als vrouw zijn geïdentificeerd en aldus grootgebracht, omdat die het meest bestudeerd zijn (sorry).

Ergo. We proberen zo wetenschappelijk verantwoord mogelijk te werk te gaan, maar we zijn ons bewust van de tekortkomingen.

En daar komt de kunst op de proppen.

Zoals sciencefictionschrijfster Cassandra Clare stelde: 'Fictie is waarheid, zelfs als het geen feit is.' Daar is storytelling voor, en in feite heeft onderzoek uitgewezen dat mensen wetenschap beter begrijpen door middel van verhalen! Dus schouder aan schouder met de neurowetenschappen en computationele biologie bespreken we Disney-prinsessen, sciencefictiondystopieën, popmuziek en meer, omdat het verhaal voorbij de wetenschap reikt.

DE UIL EN DE KAAS

Hier dan een echte studie die echte wetenschappers echt hebben uitgevoerd:¹¹

Deelnemers aan een onderzoek werden in twee groepen opgedeeld. Beide groepen kregen een eenvoudige tekening met een doolhof en een muis, en de instructie om de muis van de ene kant van de doolhof naar de andere te krijgen. Bij de ene versie hing er een getekende uil boven de doolhof die op de muis joeg. Bij de andere versie wachtte de muis een stukje kaas als hij bij de uitgang was.

Wie had de doolhof het snelst af: de groep met de kaas, of de groep met de uil?

Het antwoord is de groep met de kaas. De deelnemers waren sneller door de doolhof heen als ze werden beloond aan het eind, al was het maar met een stukje kaas, dan wanneer ze moesten wegrennen voor een lastige situatie, al was het maar een getekend uiltje.

Volkomen logisch, als je erbij stilstaat. Als je gemotiveerd wordt om een bepaald einddoel te bereiken, zijn je aandacht en inspanningen op die ene uitkomst gericht. Als je moet wegrennen voor een bedreiging, maakt het amper iets uit waar je uitkomt, zolang je je hachje maar kunt redden.

De moraal van het verhaal is: we floreren als we een positief einddoel hebben waar we ons naartóe kunnen begeven, en niet als we ons uit een negatieve situatie proberen te redden. Als we de plek waar we ons bevinden verfoeien, is het onze eerste ingeving om in het wilde weg van de uil en de huidige situatie weg te rennen, en kunnen we op een plek belanden waar we niet veel beter af zijn dan op het startpunt. We hebben de kaas nodig.

De 'kaas' in *Burnout* is niet alleen je minder overbelast en uitgeput te voelen, of niet langer bezorgd te zijn of je wel 'genoeg' doet. De kaas is 'krachtig worden', je sterk genoeg voelen om alles aan te kunnen – alle uilen en doolhoven en wat de wereld je toewerpt.

We beloven je dit: waar je je ook bevindt in je leven, of je nu worstelend in een diepe put van wanhoop op zoek bent naar een uitweg, of dat het je goed gaat maar je zoekt naar middelen om je krachtiger te voelen, je kunt met dit boek je voordeel doen. We zullen je laten zien dat de wetenschap bewijst dat je normaal bent en er niet alleen voor staat. We zullen gedegen onderzochte middelen aanreiken om te gebruiken als je aan het worstelen bent en die je met worstelende dierbaren kunt delen. We zullen je verrassen met wetenschap die de 'gangbare' kennis tegenspreekt waar je je hele leven al in gelooft. En we zullen je inspireren en de kracht geven om positieve veranderingen te be-

werkstelligen, in zowel jouw leven als dat van je dierbaren.

Het schrijven van dit boek heeft al het bovenstaande voor ons bewerkstelligd. Het heeft ons laten zien dat we normaal zijn, dat we er niet alleen voor staan. Het heeft ons belangrijke middelen aangereikt om te kunnen gebruiken als we worstelen, en het heeft ons verrast en kracht gegeven. Het heeft onze levens al veranderd, en we denken dat het ook jouw leven zal veranderen.

VOLTOOI DE CYCLUS

'Ik heb besloten drugs te gaan verkopen zodat ik mijn baan kan opzeggen.'

Dit was het antwoord van Julie toen haar vriendin Amelia haar onlangs vroeg hoe het ging. Het was de zaterdag voor het nieuwe schooljaar. Julie maakte uiteraard een grapje, toch? Niet dus. Ze is leerkracht op een middelbare school. Haar burn-out was toen al zo ernstig, dat ze alleen al bij de gedachte aan een nieuw schooljaar naar de witte wijn greep. Om twee uur 's middags.

Geen enkele ouder wil dat zijn kind op de middelbare school les krijgt van een leerkracht die een burn-out heeft, verbitterd is en overdag naar de fles grijpt, maar Julie is niet de enige. De burn-out, met het cynisme dat erbij hoort, de machteloosheid en vooral de emotionele uitputting, komt verbijsterend vaak voor.

'Ik las dat verhaal van de leerkracht die op de eerste schooldag stomdronken en zonder broek in de klas verscheen, en ik dacht: nog even en dan ben ik er ook zo aan toe,' zei Julie tegen Amelia nadat ze haar eerste glas leeg had.

'Als je daaraan denkt, zou je bijna een paniekaanval krijgen,' zei Amelia. Ze moest terugdenken aan de tijd dat ze zelf muzikles gaf op een middelbare school. 'En die paniek komt voort uit de eideloze stress die zich dag na dag ophoopt.'

'Juist,' zei Julie, en ze vulde haar glas bij.

'Het probleem bij lesgeven is dat je nooit de "reden" van die

stress kunt wegnemen,' zei Amelia. 'En dan heb ik het niet over de leerlingen.'

'Precies,' zei Julie. 'Ik sta juist voor de klas vanwege die kinderen. Het zijn de administratie en die hele papierwinkel die me de das omdoen.'

'En dat zijn het soort stressfactoren die je niet kunt weggrijpen,' zei Amelia. 'Maar je kunt de stress zelf wel bestrijden als je weet hoe je de stressresponscyclus moet voltooien.'

'Precies,' herhaalde Julie nadrukkelijk. En ze voegde eraan toe: 'Wat bedoel je eigenlijk met "het voltooien van de cyclus"?''

Dit hoofdstuk geeft het antwoord op Julies vraag, en het betreft hier misschien wel het belangrijkste idee in dit boek: omgaan met je stress is een ander proces dan omgaan met de factoren die je stress veroorzaken. Om stress tegen te gaan, moet je de cyclus voltooien.

Stress

Laten we eerst twee dingen scheiden: stress en stressfactoren.

Stressfactoren activeren de stressreacties in je lichaam. Dat kan van alles zijn wat je ziet, hoort, ruikt, voelt, proeft, of dingen waarbij je meent dat ze een gevaar voor je betekenen. Je hebt de externe stressfactoren: werk, financiën, familie, tijd, culturele normen en verwachtingen, ervaren van discriminatie, enzovoort. Er zijn ook minder tastbare, interne stressfactoren: zelfkritiek, zelfbeeld (van je lichaam), identiteit, herinneringen, De Toekomst. Op verschillende manieren en in verschillende mate kunnen al die dingen door je lichaam worden opgevat als potentiële gevaren.

Stress is de neurologische en psychologische verandering die in je lichaam plaatsvindt als je een van die gevaren tegenkomt. Het is een evolutionaire aanpassingsreactie die ons helpt om te gaan met bepaalde situaties, zoals een leeuw die aanvalt, of een

nijlpaard.¹ Als je brein de leeuw of het nijlpaard opmerkt, activeren ze een generische ‘stressreactie’: een lawine van neurologische en hormonale activiteit die een fysiologische verandering teweegbrengt om je te helpen overleven: de adrenaline stuwt onmiddellijk het bloed naar je spieren, glucocorticoïden houden je op gang en de endorfine helpt je het ongemak te negeren. Je hart gaat sneller kloppen, dus je bloed wordt sneller rondgepompt, je bloeddruk schiet omhoog en je ademhaling versnelt (om stress te onderzoeken worden vaak je cardiovasculaire functies gemeten).² Je spieren spannen zich, je pijngrens gaat omhoog, je concentratievermogen verscherpt, je bent gefocust op de korte termijn en het hier en nu, je zintuigen zijn toegespitst, je geheugen past zich aan om de herinneringsfunctie primair aan te wenden voor de ervaring en de kennis die relevant zijn voor deze stressfactor. En om je lichaam optimaal in te stellen voor deze situatie, passen de functies van je andere organen zich aan: je spijsvertering vertraagt en je immuunsysteem verandert (bij stressonderzoeken wordt ook vaak het immuunsysteem onderzocht).³ Idem voor groei, weefselherstel en voortplantingsfuncties. Je complete lichaam en geest veranderen in reactie op de waargenomen dreiging.

En dan komt de leeuw eraan. De stressreacties gieren door je lijf. Wat doe je?

Je rent weg.

Het zit zo: dit complexe, wijdvertakte reactiesysteem is uitsluitend bedoeld om zuurstof en energie naar je spieren te pompen, anticiperend op de hoogstnodige ontsnapping. Elk proces dat daar niet direct verband mee houdt, wordt uitgesteld. Robert Sapolsky formuleert het aldus: ‘Voor de gewervelden is de stressreactie in essentie erop gericht je spieren als een bezetene aan het werk te zetten.’⁴

Dus ren je weg.

En dan?

Goed, er zijn twee uitkomsten mogelijk. Of je wordt verslonden door de leeuw (of verpletterd door het nijlpaard – in beide

gevallen is het volgende irrelevant), of je ontkomt! Je overleeft het! Je rent terug naar je dorp, met de leeuw achter je aan, en je roept om hulp. Iedereen snelt toe en helpt je de leeuw te verslaan – je bent gered. Hoera! Wat hou je van je vrienden en van je familie. Wat ben je dankbaar dat je het hebt overleefd. De zon lijkt feller te schijnen als je je ontspant in de wetenschap dat je veilig bent. De koks van het dorp bereiden tezamen een feestmaal van de leeuw en de onbruikbare delen worden ritueel begraven. Hand in hand met je dierbaren haal je diep adem, je ontspant en je dankt de leeuw voor zijn offer.

De stressresponscyclus is voltooid en we leefden allemaal nog lang en gelukkig.

Afrekenen met de stressfactor is nog geen afrekenen met de stress

Onze stressrespons is keurig aangepast aan het milieu waarin het is geëvolueerd. Het gedrag dat leidde tot het afrekenen met de leeuw is het gedrag waarmee de stressresponscyclus wordt voltooid. Je zou eigenlijk denken dat het uitschakelen van de leeuw – de oorzaak van de stress – de cyclus heeft voltooid.

Nee dus.

Stel dat je wegrent voor de leeuw en dat hij wordt getroffen door de bliksem. Je draait je om en ziet de dode leeuw, maar word je dan op stel en sprong rustig? Nee. Je blijft staan, aarzelend, met bonkend hart, onrustig dartelende ogen, speurend naar gevaar. Je lichaam wil nog steeds rennen of beschutting vinden in een grot en schreeuwen. De dreiging mag dan door een hogere macht zijn geëlimineerd, je voelt de drang om iets te ondernemen om je lichaam het signaal te geven dat het gevaar is geweken. De stressresponscyclus moet nog worden voltooid, en het uitschakelen van de stressfactor alleen is niet voldoende. Dus misschien ren je terug naar je dorp en vertel je je stamleden buiten adem wat er is gebeurd, waarbij je jubelend op en neer

springt en een godheid dankt voor de bliksemschicht.

Of een moderner voorbeeld: stel dat een leeuw aanvalt, hij komt in volle vaart op je af! Adrenaline, cortisol en glycogeen bruisen door je lijf! Je denkt razendsnel na, grijpt je geweer en schiet de leeuw neer om jezelf te redden. Boem. Leeuwvalt dood neer.

Maar nu? Het gevaar is afgewend, maar je lichaam verkeert nog steeds in de actiestand omdat je niets hebt gedaan wat je lichaam herkent als signaal dat je veilig bent. Je lichaam zit nog midden in de stressrespons. Het helpt niet als je tegen jezelf zegt: 'Het is voorbij, rustig maar.' De aanblik van de dode leeuw is niet afdoende. Je moet iets ondernemen dat je lichaam het signaal geeft dat je veilig bent, anders blijf je in die stand, met alle neurotransmitters en hormonen die weliswaar afnemen, maar toch kom je niet in de beoogde ontspannen toestand. Je spijsvertering, immuunsysteem, cardiovasculaire stelsel, musculoskeletale stelsel en voortplantingsstelsel geven maar geen teken dat de kust veilig is.

Wacht, er is nog meer.

Stel dat de stressfactor geen leeuw is, maar een stomvervelende collega. Hij zal niet levensbedreigend zijn, maar de eikel werkt je wel op je zenuwen. Hij maakt stomme opmerkingen tijdens de vergadering en dan gutsen adrenaline, cortisol en glycogeen door je lijf, jemig.⁵ Maar je moet je netjes gedragen tijdens de vergadering en 'aardig zijn'. Sociaal aangepast, zoals dat heet. De situatie zou escaleren als je over de tafel sprong en zijn ogen uit zijn kop zou krabben – een actie die je lichaam je op dat moment in geeft. In plaats daarvan heb je een sociaal aangepast en uiterst functioneel gesprek met zijn chef waarin je bedingt dat hij de volgende keer ingrijpt als de eikel weer eens stom uit de hoek komt.

Proficiat!

Maar afrekenen met de oorzaak van de stress betekent niet dat je met de stress zelf hebt afgerekend. Je lichaam zit nog vol met stresssappen en wacht op het teken dat je nu veilig bent voor mogelijke dreiging, waarna het de ontspannen stand kan aannemen.