

JAMES WITHEY

Hoe om te gaan met
STRESS

40 technieken om weer controle
over je leven te krijgen

NOORDBOEK

Voor Fiona B.

Copyright © James Withey, 2023

Illustrations by David Andrassy

The moral right of the author has been asserted.

First published as *How to Smash Stress, 40 Ways to Get Your Life Back* in 2023 by Robinson, an imprint of Little, Brown Book Group, UK.

Copyright deze editie: © 2023 James Withey | uitgeverij Noordboek

Vertaling: Ed van Eeden

Omslagontwerp: Ingrid van Roekel | Studio Jan de Boer, Utrecht

Boekverzorging: Asterisk*, Amsterdam

Druk: Wilco, Amersfoort

ISBN 978 94 6471 104 2

NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Noordboek, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland – info@noordboek.nl.

Noordboek is onderdeel van
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.noordboek.nl

Inhoud

Inleiding	7
1 Je bent geen superheld	10
2 Neem geen overhaaste beslissingen en koop geen paarse flippers	13
3 Gast, wat heb je zelf in de hand?	16
4 Doe alles langzaamnnnn	18
5 Vlucht! Vlucht!	21
6 Zoek een stressmaatje	23
7 Dat is GAAF!	26
8 Voer het stressmonster niet	28
9 Je hebt andere mensen niet in de hand (hoe graag je dat ook zou willen)	31
10 Dingen stukgooien (en gillen)	34
11 Je tijd gaat... nú in	36
12 Wees meer een Gina	39
13 Een veranderingetje	42
14 Kinderen en lammetjes en alles wat schattig is	46
15 Hé, doe me een lol	49
16 Zorg voor structuur, voorkom een fractuur	52
17 Een rechthoek met haren (ja, dat is de titel van dit hoofdstuk)	55
18 Ga even weg, zonder weg te lopen	59
19 Zorg goed voor je lijf, vriend	62
20 Afleiding – Sorry, wat zei je?	65
21 Ik zit aan mijn taks	67
22 Leid een lekker Louise-leventje	70

23	Kan ik plezier beleven aan mijn oergezonde mungbonensalade?	72
24	Wees geen slak, trek je niet terug	75
25	ONTSPAN nu gewoon eens een keer!	78
26	Pak die winst!	81
27	Word een olympische hordeloper	84
28	Lekker nijdassen	87
29	Kom me maar een beetje tegemoet	90
30	Gooi je zoi weg	94
31	Zet alles eens eventjes uit	97
32	Doe iets waar je verdomd goed in bent	100
33	Kleine ik-momentjes	103
34	Uitzonderlijke manieren om dingen te accepteren die je niet wilt accepteren	106
35	Het grotere plaatje, zoals die in het Louvre hangen	109
36	Van uitstel komt afstel	112
37	Gooi het door elkaar (net als je cocktails)	115
38	Zeg eens, wat heeft er in het verleden geholpen?	117
39	Voorzie de wrat	119
40	Doe die stressdoek af	123
	Dankwoord	126

Inleiding

Stress is een lelijk ding. Het is zoiets als een nare, besmettelijke huiduitslag die je, als je er last van hebt, helemaal in beslag neemt. Iets wat zich in elk aspect van je leven nestelt tot het uiteindelijk het enige is waar je nog aan kunt denken. Het werkt door in elke vezel van je lichaam en je geest. En je gaat eraan onderdoor als je er niet snel iets aan doet.

Maar van stress kom je niet zo makkelijk af. Je hebt geen idee hoe of wanneer het beter zal worden, of wat je moet doen om het beter te maken. Je wilt gewoon dat het weggaat, zodat je weer adem kunt halen en weer wat ruimte in je hoofd krijgt. Weer kunt gaan leven.

Ik ken deze aandoening. Ik weet hoe slopend die is. Ik ben weleens zo gestrest geweest dat ik ervan overtuigd was dat het nooit zou ophouden, dat het allemaal mijn eigen schuld was en dat het aan mij lag dat ik mijn leven niet onder controle kreeg.

Ik hoopte dan van harte dat ik op de een of andere manier vanzelf zou veranderen in de Dalai Lama of misschien de Boeddha, of een van die types op Instagram die een flesje kiwi-alfalfasap leegdrinken om vervolgens als een wolkje door het leven te drijven en van elke stressfactor een instrument maken om nog meer één met de aarde te worden.

Kijk, het zit zo: er zijn in ons leven drie pijlers die ons in evenwicht houden. Je thuis, je werk en je relaties. Als een van die pijlers begint te wiebelen of barstjes begint te vertonen, ervaren we stress.

Zodra bij mij een (of soms twee of alle drie) van mijn pijlers begon te wankelen, werd ik midden in de nacht wakker en kon ik niet meer in slaap komen omdat ik ging liggen piekeren over hoe ik alles wat er misging in mijn leven weer onder controle moest krijgen.

Als ik mezelf gewoon eens beter in de hand zou hebben, zou ik tegen mezelf zeggen: 'Stel je niet zo aan. Wees gewoon wat stoïcijnser en weerbaarder, dan komt alles goed.' Spoiler: het werkte niet. Wat je denkt dat goed is, is dat helaas vaak niet. Dat heb ik met vallen en opstaan moeten leren.

Wanneer het je niet lukt om je stress te beheersen, wordt de kwaal alleen maar erger omdat je je dan niet alleen nog steeds gestrest voelt, maar nog gestrester dan eerst omdat ook je stressbeheersingstechnieken niet bleken te werken. En je moet ook nog eens heel voorzichtig zijn, want stress kan reeds aanwezige aandoeningen als depressies, angststoornissen en paniekaanvallen verergeren.

Met een slopende huiduitslag over je hele lichaam kun je niet functioneren, dus moeten we manieren vinden om de kwaal een halt toe te roepen.

Na het lezen van dit boek zul je de handvatten hebben om je er tegen te verweren. En wees maar niet bang, ik zal je niet gaan vertellen dat je alleen maar diep adem hoeft te halen en te doen alsof je een verdoofde eenhoorn bent.

Je zult deze handvatten regelmatig moeten inzetten om die uitslag onder controle te houden, want in tegenstelling tot die kiwi-alfalsapdrinkende lui, zul je grote gebeurtenissen en de daarmee gepaarde stress niet uit je leven kunnen verbannen, maar je kunt wel leren ermee om te gaan.

Het beheersen van stress is bovendien iets waar je aan moet werken. Met onderuit liggen op een dekstoel en aardbeien eten kom je er niet. Wat best jammer is, maar je kunt je er beter maar alvast bewust van zijn voordat we beginnen. Stress kunnen we niet zomaar wegwensen en stress verdwijnt ook niet uit zichzelf: we moeten er dus iets voor doen.

Je mag echter best een ijsje naar keuze eten terwijl je je stress te lijf gaat. Mijn zegen heb je. Dan neem ik er eentje met rum-rozinessmaak (de beste smaak ter wereld, en nee, daarover valt niet te discussiëren). En wat lief van je dat jij trakteert.

Het goede nieuws is dat er in dit boek veertig verschillende manieren staan om je te helpen je stressniveau omlaag te brengen. Je

kunt ze apart uitproberen of een paar tegelijk. Als de ene niet werkt, geen probleem, dan probeer je gewoon een andere. En je kunt ook altijd die ene nog eens op een ander moment proberen.

O, en nog iets, ik heb die manieren niet zomaar zelf een beetje bij elkaar verzonnen. Ik dacht niet: Hmm... Ik weet niet, misschien quiche eten? Ja, quiche eten zou best eens heel goed tegen de stress kunnen zijn, laat ik dáár een hoofdstuk aan wijden.

De manieren in dit boek zijn beproefde manieren. Ik heb ze zelf uitgetest en ingezet, en ik heb met anderen gewerkt die hetzelfde hebben gedaan. Ze zijn dubbel gecontroleerd, of eigenlijk driedubbel omdat ik het ook aan mijn kat heb gevraagd, maar hij kwam met de suggestie hem grote porties tonijn te geven, dus ik kan niet volledig instaan voor zijn betrouwbaarheid.

In ieder geval, die manieren werken voor mij, ze werken voor anderen en ze zullen ook voor jou gaan werken. En zo niet, dan krijg je een dwerggeit van me die Belinda heet.*

Ik heb de hoofdstukken kort gehouden, dan kun je snel met de verschillende manieren aan de slag. En het boek is ook niet te lang, want anders krijg je alleen nog maar meer stress omdat je naast al het andere wat je al op je bordje hebt ook nog eens een boek van honderden bladzijden uit moet lezen.

Bovendien hoef je niet bij het begin te beginnen, zoals in een gewoon boek. Begin in het midden; begin aan het eind en lees het van achteren naar voren; blader erdoorheen en kies één hoofdstuk per keer... wat jij het prettigst vindt.

Ik zal hier en daar wat humor gebruiken om het allemaal wat minder zwaar te maken en het boek vlot leesbaar te houden. Het laatste wat je nu nodig hebt, is een bloedserius boek dat je stemming alleen nog maar meer drukt.

We komen er wel doorheen.

Laten we die stress te lijf gaan. Samen.

James

* Alhoewel, misschien koop ik toch maar geen dwerggeitje voor je dat Belinda heet, sorry.

Je bent geen superheld

Voor het geval je het nog niet wist: je bent geen superheld.

Toegegeven, je ziet er fantastisch uit met je onderbroek over je knalrode maillot, maar daar is dan ook alles mee gezegd.

Je kunt geen spinnenwebben uit je handpalm tevoorschijn laten schieten. Met die paarse cape die je van oudoom Arthur hebt geërfd, kun je geen tien kilometer opstijgen en tussen de wolkenkrabbers van New York door vliegen. Je kunt niet met één vinger drie dubbeldekkers optillen, en als je die goedkope plastic zonnebril van een paar jaar geleden opzet, word je niet ineens onzichtbaar.

(Geef maar een gil als je zelfvertrouwen nog meer oppeppers nodig heeft: ik sta voor je klaar.)

Een paar jaar geleden liep ik op straat omdat ik niets beters kon verzinnen. Mijn baan was zo verschrikkelijk zwaar geworden dat ik nergens anders meer aan kon denken. Hoe hard ik elke dag ook werkte, het leek alsof ik niets voor elkaar kreeg. Het werk dat ik deed, leek nog meer werk te produceren. Ik blafte het personeel af, ik blafte mijn baas af, ik blafte mijn man af en ik blafte mijn vrienden af. Eigenlijk was ik net een hond.

Ik begon spijt te krijgen dat ik die promotie had geaccepteerd, waarmee ik netto per maand ongeveer vijftig cent meer verdiende, en waar ik een enorme berg stress voor terugkreeg. Wat had me bezield? Waarom had ik mijn oude baan niet gehouden? Dan was ik vijftig cent armer geweest, maar veel gelukkiger, en dan zou ik geen nachtmerries over niet-verstuurde e-mails en gemiste deadlines hebben gehad.

Als ik thuiskwam uit mijn werk, rookte ik de ene sigaret na de andere en dronk ik te veel wijn. Ik kon niet eten, ik kon niet slapen en ik kon niet tv-kijken. Mijn leven was stress en stress was mijn leven.

Als ik op straat iemand passeerde, keek ik naar hem en dan dacht

ik: Ik zou willen dat ik hem was. Hij ziet er zorgeloos uit, en niet zo gestrest dat hij overweegt om naar Antarctica te gaan om bij de pinguïns te gaan wonen. Kennelijk heeft hij zijn stress onder controle en heeft hij geen behoefte om zichzelf te vermommen als een watervogel die niet eens kan vliegen.

Ik ging zitten op een muurtje bij een winkeltje. Ik bedacht dat ik stoïcijnser zou moeten zijn, dat ik veerkrachtiger zou moeten zijn, dat ik een soort superheld moest zijn. Dat ik dit aan zou moeten kunnen.

In plaats van in Spiderman (of een pinguïn) te veranderen, was ik Zeger, het Zou-Moeten-Monster, geworden. Zijn superkracht is dat hij je een rotgevoel geeft over hoe je met je stress omgaat. Ik denk niet dat Marvel er snel een nieuwe held van zal maken, want hij schreeuwt alleen maar de hele tijd tegen je: 'Je moet sterker zijn!' Daar zijn niet zoveel goede verhalen van te maken.

Wat ik toen niet besepte, maar nu wel, is dat ik helemaal niet stoïcijnser of veerkrachtiger of sterker moest zijn. Ik moest accepteren dat ik het heel zwaar had, en niet steeds tegen mezelf zeggen dat ik 'mijn tanden op elkaar moest zetten', zoals een ouderwetse vader zou zeggen tegen zijn zoon die zijn been was kwijtgeraakt bij een aanrijding met een tram.

Met 'je tanden op elkaar zetten' bereik je niets. Je voelt je alleen maar slechter over jezelf, slechter dat je je stress niet onder controle hebt en dan nog slechter omdat het de stress die je voelt niet beter maakt.

Uiteindelijk bleef ik mezelf veel te lang voortslepen in die baan. Ik raakte nog gestrester, bleef te veel drinken, te veel roken, mijn relaties stukmaken en uiteindelijk vond ik een andere baan. Maar pas nadat dat alles een zware wissel op mijn lichamelijke en geestelijke gezondheid had getrokken.

Dus nog even voor de duidelijkheid: **je bent geen superheld.**

Vetgedrukt, dat betekent dat het belangrijk is.

Je bent een mens. Alle mensen ervaren stress. Je worstelt, maar worstelen betekent níét dat je minder waard bent, niet als persoon en niet als pinguïn.

Hoe saai en vervelend het soms ook is om een mens te zijn, dat zijn we nou eenmaal, en we zijn niet gemaakt om voortdurend in verhoogde staat van paraatheid en angst te verkeren. Dat beschadigt ons echt heel, heel erg.

Je kunt beter je beperkingen accepteren en beseffen dat je niet gemaakt bent om een superheld te zijn. Je moet leren omgaan met wat je van jezelf verwacht. Streef geen onbereikbare idealen na.

Goed, dus jij hebt die promotie niet gekregen: ze vonden iemand anders geschikter. Misschien is je relatie op de klippen gelopen of heb je ruzie met een oude vriend, maar dat betekent allemaal niet dat je mislukt bent als mens. Laten we dat samen nog eens lezen: het betekent niet dat je mislukt bent als mens. Je moet leren dat tegen jezelf te zeggen, want stress vertelt je het tegenovergestelde.

Als je niet meer probeert om perfect te zijn, maar gewoon goed genoeg, verdwijnt een groot deel van je stress. Proberen stoïcijns te zijn, is het slechtste wat je kunt doen als je met stress om wilt gaan.

Als je tegen je stress vecht en de hele tijd loopt te piekeren, en denkt dat je 'sterker' moet zijn, dan blijf je daarin hangen en vergeet je de oorzaak van je stress aan te pakken.

Ik weet dat, want ik ben kampioen piekeren. Mijn gedachten zeggen: Dit moet ik voor elkaar kunnen krijgen, maar waarom krijg ik dit niet voor elkaar? Zo moeilijk is het toch niet?

Dat kost heel veel tijd en je bereikt er niets mee.

Wat ik eigenlijk wil zeggen is: houd eens op met het jezelf zo verschrikkelijk moeilijk te maken wat stress betreft. Dit is een bevel.

Ik doe hier nu even heel bazig over, maar het is ook heel belangrijk. Ik kijk je ook even strak aan en ik heb het wereldkampioenschap 'Wie kan het langst een ander strak aankijken?' gewonnen.

Accepteren dat je gestrest bent en datgene wat je ervaart benoemen als stress, is ook van groot belang bij de aanpak ervan. Probeer daarom tegen jezelf te zeggen 'Ik ervaar veel stress,' en niet 'Ik ben gestrest,' omdat dat laatste de nadruk legt op persoonlijk falen. Je hebt niet gefaald: je bent gewoon een mens.

Trek nu nog één keer die outfit met die maillot en die onderbroek aan, maar daarna is het afgelopen met die superheldfantasieën, afgesproken?