

Zonder stress geen succes



(1) Stel: je hebt anderhalf uur auto-rijden voor de boeg. Het regent, het is donker, de wegen zijn slecht verlicht én je bent moe. Genoeg elementen voor een slechte afloop, zou je denken. Maar het tegenovergestelde gebeurt: je bent alert, gefocust en komt daarom veilig thuis. Dat lukt dankzij stress.

(2) Toch spreken we vaak op een negatieve manier over stress. Onterecht, vinden stressdeskundigen Suzan Kuijsten en Carolien Hamming. Stress is geen probleem, betogen zij, je kunt zelfs niet zonder. Een gebrek aan herstel is het probleem. Ze schreven er onlangs een boek over: *Gek op stress, maar niet altijd*.

(3) Hamming en Kuijsten willen dat we stress als iets positiefs gaan zien. “Stress heeft een groot imago-probleem”, zegt Kuijsten. “Het is iets waar we vanaf willen, liefst zo snel mogelijk. Maar dat is omdat we stress pas stress noemen, zodra we er last van hebben.” “Terwijl we stress gewoon nodig hebben”, voegt Hamming daaraan toe.

(4) Je kunt stress vergelijken met je hartslag, legt Hamming uit. Lever je een inspanning, dan maakt je brein

extra stresshormoon aan – net zoals je hart dan sneller gaat kloppen. Is de inspanning voorbij, dan zakt die hoeveelheid weer naar een basis-niveau – net zoals je hartslag dan kalmeert. “Je brein maakt dus voortdurend het stresshormoon cortisol aan”, zegt ze, “en daar is helemaal niets mis mee.”

(5) Dankzij de stress ben je energiek en geconcentreerd. Kuijsten: “Zonder stress geen succes, geen geluk, geen leven. Dreig je te laat te komen, dan wordt de afdeling stress actief en fiets je harder. Heb je een sollicitatie-gesprek, dan moet je gefocust zijn.”

(6) Het probleem is volgens Hamming en Kuijsten dat we onvoldoende herstellen van zulke ‘pieken’. Terwijl een afwisseling tussen inspanning en herstel juist nodig is om gezond te blijven. Hamming vergelijkt dat met geld lenen bij de bank. “Blijf je lenen zonder terug te betalen, dan sta je op den duur rood en ga je failliet. Zo geldt ook: als je onvoldoende herstelt van eerdere activiteiten, maar vervolgens wel weer een nieuwe prestatie levert, dan bouw je een achterstand op.”

(7) “Die achterstand maakt ons vermoeid én zorgt ervoor dat we gestrest blijven”, zegt Hamming. “Want door de constante inspanning die je levert, krijg je wel extra energie, maar laad je nooit op. En zo brand je langzaam op. We associëren dat proces met stress, terwijl stress in eerste instantie nooit het probleem was. Het lastige is dat we vermoeidheid nog altijd zien als

75 een motivatieprobleem”, vertelt
Hamming. “Wat zeggen we vaak als
we moe zijn? ‘Nog even doorzetten.’
We zijn helemaal niet opgevoed met
het idee: ik heb een inspanning
80 geleverd, daar moet ik nu van
herstellen.”

(8) “Ook ons drukke leven werkt niet
bepaald bevorderend, het idee dat
we succesvol moeten zijn evenmin”,
85 zeggen Hamming en Kuijsten. “We
gaan maar door en door en willen
altijd beter en meer: hoef je geen
deadline te halen, dan moet je wel
boodschappen doen of sporten.
90 Daarbovenop komt het idee dat we
altijd bereikbaar moeten zijn.”

Kuijsten: “Rustmomenten worden
daarom vaak overgeslagen. We
checken om elf uur ‘s avonds nog
95 onze mail – we kunnen nooit uit.”

(9) “Herstellen, dus. En dat is iets
anders dan plezier hebben”, zegt
Kuijsten. “*Candy Crush* spelen of met
samengeknepen billen een
100 spannende Netflixserie kijken, is
géén herstellen.” Hamming: “Dat
vergt alsnog mentale arbeid. En
spanning verhoogt ook nog eens je
stressniveau.” Geen spannende
105 serie, maar wat dan wel? “Netflixen
kan best, als je je maar niet hoeft te
concentreren”, zegt Hamming.
“Gewoon sloom wegstaren mag”, vult

Kuijsten aan. “Je kunt ook vijf
110 minuten helemaal niets doen, gun
jezelf een spijbelmomentje.”

(10) “Heb je je hersenen belast, dan
kun je ook iets met je lijf doen”, zegt
Hamming. “Wandelen, bijvoorbeeld.
115 Maar ga dus niet intensief sporten,
want dan maak je nóg meer stress-
hormoon aan.” “Hoeveel en hoe vaak
je moet herstellen, is afhankelijk van
de persoon”, zegt Kuijsten. “Wie hard
120 werkt, moet hard uitrusten. Wie een
beetje werkt, moet een beetje
uitrusten.”

(11) Maar als we juist moeten bij-
komen van de stress, wekt de
125 boektitel *Gek op stress* dan geen
verkeerde indruk? Kuijsten: “Daarom
is die tweede zin essentieel: ‘maar
niet altijd’.” Hamming: “We hebben
een titel gekozen die opvalt.” “Maar”,
130 vult Kuijsten aan, “die óók aansluit bij
de boodschap. We zijn gek op stress,
zonder dat we het doorhebben.”

(12) Al doet ze het zelf ook niet altijd
goed, geeft Hamming toe. “Natuurlijk
135 is een spannende Netflixserie leuk,
dus ik kijk ook weleens drie
afleveringen achter elkaar en heb
dan slaaptkort. Maar ik snap wel
wat ik dan aan het doen ben. Het zou
140 goed zijn als meer mensen weten
hoe belangrijk het is om te
herstellen.”

*naar een artikel van Evy van der Sanden,
NRC, 2 januari 2019*