

CLAUDIA HAMMOND

Over wel digd



16 MANIEREN OM TE ONTSPANNEN
IN EEN WERELD ONDER DRUK

ten have

I.

JE TO-DOLIJST ZAL ER ALTIJD ZIJN (EN DAT IS OKÉ)

Ik weet het, dit is misschien wel het laatste wat je wilt horen. Het gaat in dit boek toch over de vraag hoe je je mínder overweldigd kunt voelen, en niet méér? Een belangrijk aspect van het omgaan met stress is echter de acceptatie dat stress er altijd zal zijn in het leven, en dat die dus niet zomaar weggaat.

Ik heb heel veel verschillende to-dolijstjes. Een daarvan staat in een app op mijn telefoon die, op het moment dat ik dit schrijf, maar liefst 93 items bevat. Mensen schrikken zich vaak rot als ik ze vertel hoe lang die lijst is. Toch vertrouw ik er volledig op en scroll ik er elke dag doorheen om te zien wat ik moet doen. Ik heb mijn geheugen in feite uitbesteed aan deze lijst, waardoor ik minder dingen vergeet (daarover later meer).

Je zou denken dat het een geraffineerde vorm van marteling is wat deze app doet, aangezien hij me aldoor met regelmatige tussenpozen e-mails stuurt om me eraan te herinneren dat er een hele waslijst aan taken is die nog moeten worden gedaan. Toch geeft dat me geen stress. Ik raak er ook niet door in paniek. Zeker, het is een feit dat ik veel te doen heb en dat het moeilijk is om alles in te passen. Maar ik heb geleerd te accepteren dat mijn to-dolijst er altijd zal zijn, en dat ik er dus nooit doorheen zal komen. Dat die lijst er waarschijnlijk nog zal zijn als ik er niet meer ben. Want zelfs wanneer ik, als door een

wonder, alle taken op de lijst zou kunnen afvinken, zou ik slechts tijdelijk respijt krijgen. Morgen zal opnieuw veel van mijn tijd vragen, en de dag erna ook, en de dag daarna, en de dag daarna... althans, dat hoop ik.

Laat me dat uitleggen. Natuurlijk is mijn to-dolijst in de eerste plaats een belastende opsomming van eisen, verplichtingen en taken. Maar het is ook een inventarisatie van een actief en grotendeels bevredigend leven. Als ik in mijn app een voltooide taak met een zelfvoldane zwaai naar rechts veeg, verdwijnt hij naar de onderkant van de lijst, waar hij met een mooie doorgestreepte lijn voor altijd in een vaag lettertype blijft staan. Dankzij dit archiefsysteem kan ik, als ik dat wil, door de lijst heen scrollen en terugkijken naar alles wat ik de afgelopen jaren heb gedaan. En natuurlijk, het uitprinten van aantekeningen die ik maakte voor een radioprogramma, het bestellen van contactlenzen, en het invullen van een vaccinatief formulier waren routinetaken die op dat moment saai waren en niet in mijn geheugen zullen blijven hangen. Maar tussen die vervelende administratieve taken bevinden zich ook dingen als: Sandy een berichtje sturen over een evenement in Edinburgh, een titel bedenken voor een lezing aan de Universiteit van Sussex, dahlia's bestellen, gegevens versturen voor een etentje aan Colm, en kaartjes boeken voor de musical *Guys and Dolls*. Geen van deze taken was op zichzelf interessant (al vind ik het leuk om een dahliabrochure door te bladeren en me te verwonderen over de prachtige kleuren), maar elk ervan was noodzakelijk om iets te kunnen doen waarvan ik volop heb genoten. Wat ik daarmee wil zeggen is dat een eindeloze to-dolijst niet alleen een teken van een overweldigend bestaan is. Het kan ook een blijk zijn van een rijk en vol leven.

Velen van ons beklagen zich over de eindeloze stroom e-mails, appjes en telefoontjes die ze ontvangen, maar een van de

opmerkingen die ik het vaakst – en met de nodige weemoed – hoor van vrienden die op zoek zijn naar werk of vrijwillig ontslag hebben genomen, is dat er dagen zijn waarop ze geen enkel bericht ontvangen. Sommigen van hen genieten enorm van de rust en de stilte van dit nieuwe bestaan, maar er zijn er ook die zich buitengesloten voelen of zich al snel vervelen. Ze hebben het gevoel dat ze ‘wegkwijnen’ – een toestand die de Amerikaanse socioloog dr. Corey Keyes heeft gedefinieerd als ‘sluimerende mentale vermoeidheid’ waarbij mensen zich ‘emotioneel afgevlakt’ voelen: ze hebben het gevoel dat ze ‘iets missen wat het leven compleet maakt’, en dat ze ‘losgekoppeld zijn van de gemeenschap waartoe ze behoren’.¹

Met dat in gedachten probeer ik mijn to-dolijst anders te zien: niet als een litanie van taken waarmee ik worstel, maar als een welkom teken van betrokkenheid bij de wereld. Ik ben gewenst, ik ben nodig, ik functioneer op volle kracht.

Toch wil niemand dat zijn to-dolijst voortdurend groeit, laat staan oncontroleerbaar wordt. We willen er grip op houden – op de gevoelens die het oproept, en vooral op de inhoud. Een strategie die je daarvoor zou kunnen gebruiken, is om periodiek een korte ‘bliksemactie’ te houden, waarbij je in een uur of twee die kleine, lastige taakjes probeert af te handelen die zich zo gemakkelijk opstapelen. Zo kun je al gauw tientallen items van je lijst schrappen, wat op zichzelf al heel bevredigend is; maar je maakt ook ruimte om aan de slag te gaan met de grotere taken.

Een alternatief is er bewust voor kiezen om veel dingen op je takenlijst net zo lang te negeren totdat ze verdwijnen. Ik meen het. Dat is geen ‘kop in het zand’-strategie, zoals je misschien zou denken. Voor deze aanpak van enorme hoeveelheden e-mails heb ik me laten inspireren door wijlen Tom Main, psychiater en psychoanalyticus. Naar verluidt zei hij tegen een be-

zorgde jonge collega die wilde weten wat hij moest doen met een bijzonder lastige patiënt: ‘Niet iets doen, gewoon er zijn.’² Het punt is dat niets doen soms beter is dan iets doen. Je hoeft niet op elke e-mail te reageren. En als je een e-mail mist die je had moeten beantwoorden, hoor je dat wel. Veel van de eisen die tegenwoordig aan onze tijd en aandacht worden gesteld, zijn niet belangrijk, vaak niet eens noodzakelijk, en een flink aantal is ronduit opdringerig. Dat kan ervoor zorgen dat onze to-dolijstjes langer zijn dan nodig is. Om daarmee om te gaan moet je proberen heel gericht onderscheid te maken tussen wat je wel en niet kunt negeren, wat je moet doen en wat je kunt laten liggen. Met andere woorden: hanteer een triagesysteem voor de eisen die aan je tijd worden gesteld.

Maar hoe efficiënt je ook bent in dit selectieproces, je to-dolijst zal naar alle waarschijnlijkheid lang blijven, en daarom zijn strategieën om de resterende taken af te handelen cruciaal. Zonder een gerichte aanpak bouwt de druk zich op, wat je vermogen om taken af te handelen ondermijnt. Het resultaat is een vicieuze cirkel van toenemende stress, totdat je je volledig overweldigd voelt.

Uit een onderzoek dat werd verricht bij een Duits IT-bedrijf bleek dat werknemers die aan het einde van de week veel taken niet hadden kunnen afronden, in het weekend vaker aan problemen op het werk dachten dan collega's die hun werkzaamheden onder controle hadden. Onderzoeker Christine Syrek van de Universiteit Trier schreef dat deze resultaten aantoonde dat ‘de perceptie van het niet kunnen voltooien van wekelijkse taken bij werknemers perseveratieve cognities bevordert, wat hun nachtrust schaadt, nog afgezien van de impact die de tijdsdruk op hen heeft’.³ Daarin schuilt een les voor ons allemaal: begin, als je je werk kunt plannen, niet aan nieuwe projecten aan het einde van de week, maar concentreer je op het

afronden van bestaande taken, zodat je ervanaf bent en je er niet meer druk over hoeft te maken.

‘Perseveratieve cognities’ zijn terugkerende gedachten over negatieve dingen die in het verleden zijn gebeurd of in de toekomst zouden kunnen gebeuren, en die, in het ergste geval, een serieuze impact hebben op ons welzijn en onze geestelijke gezondheid. Uit het Duitse onderzoek bleek dat sommige IT-medewerkers piekerden over hun werk op momenten dat ze juist rust zouden moeten nemen en hun batterij zouden moeten opladen voor de komende week.

Slaapgebrek kan een probleem zijn. Misschien vind je het op zondagavond moeilijk om in slaap te komen. Daar is zelfs een uitdrukking voor: ‘sunday scaries’, zondagse zorgen. Misschien heb je, anders dan de Duitse werknemers, een redelijk ontspannen weekend gehad en heb je zelfs een keer kunnen uitslapen. Maar daar betaal je nu de prijs voor, want je voelt je niet moe en door je hoofd spoken de zorgen voor de komende week.

‘Ik moet slapen,’ zeg je tegen jezelf. ‘Ik moet gaan slapen, want ik heb morgen heel veel te doen.’ Maar de gedachte aan al dat werk zorgt ervoor dat de slaap niet wil komen. Steeds weer zie je de taken voor je die vorige week zijn blijven liggen en nu bij de taken komen die je in de komende week moet afronden. Wat kun je doen om deze spiraal te doorbreken? Wat dacht je ervan om het licht aan te doen en een to-dolijstje te maken?

Nóg een to-dolijst, hoor ik je roepen! Waar is dat goed voor? Zijn zulke takenlijstjes niet juist deel van het probleem? Ze laten immers zien hoeveel je nog te doen hebt. Goed, in zekere zin klopt dat. Maar het maken van zulke lijstjes omvat ook een aspect dat je kan helpen om het gevoel van overweldiging de baas te worden. Het staat bekend als *cognitieve offloading*, het ‘uitladen’ of uit je hoofd zetten van cognitieve taken.⁴ Een al-

ledaags voorbeeld is dat je een plattegrond zo houdt dat hij overeenkomt met de indeling van de straat voor je. Daarmee bevrijd je jezelf van een deel van het werk dat nodig is om je te oriënteren. Het verlicht de mentale druk en maakt het gemakkelijker om de weg te vinden.

Het principe van cognitieve offloading kan heel nuttig zijn bij allerlei kleine, alledaagse taken. Stel bijvoorbeeld dat je geregeld restjes van de maaltijd in een lunchbox doet om ze de volgende dag mee te nemen naar kantoor. Dan kan het gebeuren dat je van huis gaat en de doos in de koelkast laat staan. Het probleem is dat het iets is waar je aan moet denken terwijl je haast hebt en op tijd op je werk wilt zijn. De oplossing: leg de lunchbox zodra je opstaat op de deurmat zodat je er letterlijk over struikelt als je het huis verlaat.

Een van de onderzoeken die de effectiviteit van cognitieve offloading aantoonde, werd uitgevoerd door Michael Scullin, directeur van het Sleep Neuroscience and Cognition Laboratory aan Baylor University in de vs. Hij vroeg een groep vrijwilligers om voor het slapengaan een lijst te maken van alle taken die ze die dag hadden gedaan, en een tweede groep om een to-dolijst te maken met alle taken die ze morgen en in de komende dagen moesten doen. Daarmee moesten beide groepen een oefening doen – het schrijven van een lijst – die zowel fysiek als cognitief was. De tweede groep kreeg echter de kans om toekomstige taken die door hun hoofd spookten via cognitieve offloading los te laten. Mentaal gezien viel er bij deze mensen een last van hun schouders waardoor ze sneller in slaap vielen dan de eerste groep – maar liefst negen minuten eerder.⁵

Het idee om voor het slapengaan een to-dolijst te maken betekent dat je de taken in je hoofd ‘downloadt’ naar een stuk papier (of een telefoon zo je wilt, als je dan maar zeker weet dat die je niet verleidt je e-mail te checken of door sociale media te

scrollen). Zo wordt het minder noodzakelijk om eraan te denken wanneer je probeert te slapen. In plaats van dat al die taken door je hoofd spoken, ontstaat er een zekere orde. Ze zijn als het ware gearchiveerd, klaar om te zijner tijd te worden afgehandeld. Er is nog een extra voordeel: je hoeft je geen zorgen meer te maken dat je ze vergeet.

Uit het onderzoek van professor Scullin bleek dat drukbezette mensen die relatief lange lijsten maakten, met tien of meer taken, gemiddeld vijftien minuten eerder in slaap vielen dan mensen die geen to-dolijst maakten, en zes minuten eerder dan degenen die het hielden bij een kort lijstje. Het loont dus de moeite om er de tijd voor te nemen.

Onthoud dat het cruciaal is om taken echt op te schrijven. Omdat ik altijd op zoek ben naar snellere oplossingen, vroeg ik me af of ik, om tijd te besparen, ook een to-dolijstje zou kunnen maken in mijn hoofd. In een interview dat ik met hem had voor BBC's *All-in the Mind* was professor Scullin daar heel duidelijk over: 'Opschrijven is de beste manier. Als je zo'n lijst alleen opslaat in je gedachten, is je brein geneigd om die lijst steeds te herhalen. Je vertelt je brein dat dit belangrijke informatie is die je niet wilt verliezen. En wanneer je hersenen denken dat het belangrijke informatie is, blijven ze proberen om die informatie in je hoofd te verversen. Als je het opschrijft, is de kans kleiner dat je brein dat doet.'⁶

Een ander voordeel van cognitieve offloading is dat het ons helpt voorkomen dat we belangrijke dingen vergeten, wat vooral een probleem is voor drukbezette mensen die veel op hun bordje hebben. Psycholoog Sam Gilbert van het Institute of Cognitive Neuroscience in Londen heeft dit probleem bestudeerd en legt uit waarom het maken van lijstjes op je telefoon of op papier zo nuttig is. Feit is dat ons kortetermijngeheugen rampzalig is: 'Nauwkeurige metingen geven aan dat

we maar vier dingen tegelijk kunnen onthouden. De capaciteit is zeer, zeer beperkt. Het heeft dus geen zin om die kostbare capaciteit te gebruiken om iets op te slaan als je telefoon dat voor je kan doen.⁷

Een bijzonder experiment van professor Gilberts team van neurowetenschappers laat zien wat er in onze hersenen gebeurt wanneer we op deze manier informatie ‘downloaden’. Een groep vrijwilligers werd gevraagd foto’s van gezichten en gebouwen te memoriseren. Daarna moesten ze plaatsnemen in een hersenscanner die in staat was te detecteren welke beelden ze in gedachten hadden, aangezien we voor de verwerking van gezichten andere delen van onze hersenen gebruiken dan voor de verwerking van afbeeldingen van gebouwen. De vrijwilligers kregen daarna te horen dat ze bij de gezichten geholpen zouden worden met reminders en niet echt hun best hoefden te doen om die te onthouden. Wat was het geval? Zodra de vrijwilligers hoorden dat ze bij de gezichten geholpen zouden worden met reminders, reageerde hun brein. Gebieden die betrokken waren bij de verwerking van gezichten werden duidelijk minder actief in vergelijking met de neurale gebieden die de afbeeldingen van gebouwen verwerkten. In feite verwijderden de vrijwilligers de nu overbodige informatie uit hun geheugen, waardoor er ruimte vrijkwam voor de informatie die ze wél moesten onthouden.⁸

Kortom: lijstjes kunnen onze overbelaste hersenen ontlasten en helpen ons om ons leven te ordenen en te begrijpen, prioriteiten te stellen, belangrijke taken te onthouden en een zware werklust het hoofd te bieden. Dat laat onverlet dat deze lijstjes zelf een tikkeltje saai zijn. Er is echter nog een ander soort lijst – eentje die een glimlach op je gezicht kan toveren. Je hebt er misschien weleens van gehoord, want het is een van de populairste interventies uit de psychologie.

Voor deze lijst worden verschillende namen gebruikt: dankbaarheidslijst, drie zegeningen of drie goede dingen. Hierbij kijk je niet vooruit, zoals wanneer je je takenlijst voor morgen wat lichter maakt met behulp van cognitieve offloading. Nee, je kijkt terug op de dag, schrijft drie dingen op die goed gingen of waarvan je hebt genoten, en reflecteert op de vraag waarom het je een goed gevoel gaf.

Je kunt kiezen voor grote of kleine dingen. Dit is een voorbeeld van wat ik vandaag zou kunnen opschrijven:

Ik zat op mijn favoriete plek in de trein.

*Bij mijn wandeling door het park zag ik een schitterende zons-
ondergang.*

Netflix heeft mijn filmscript gekocht voor een miljoen dollar.

Dat laatste is misschien wat vergezocht, maar je begrijpt wat ik bedoel. Je zegeningen tellen is een oud concept dat je overal tegenkomt, van negentiende-eeuwse hymnes tot liederen zoals ‘Count Your Blessings (Instead of Sheep)’ van Irving Berlin. De wetenschappelijk onderbouwde versie van deze eeuwenoude wijsheid is echter afkomstig uit onderzoek dat in 2005 werd verricht door Martin Seligman en Chris Peterson, twee vooraanstaande onderzoekers uit het veld van de positieve psychologie.⁹ Op willekeurige wijze werden 411 personen verdeeld over verschillende groepen. Elke groep probeerde een andere psychologische interventie uit. Zo moesten de deelnemers van één groep elke avond een paar minuten besteden aan het opschrijven van drie dingen die op die dag goed waren gegaan en erover nadenken wat de oorzaak van die goede resultaten was. Een controlegroep werd gevraagd te schrijven over hun vroegste jeugdherinneringen.

Binnen een maand constateerde men bij de mensen uit de

groep die elke avond drie goede dingen had genoteerd, opvallende verbeteringen in hun geluksniveau, evenals een afname van depressieve symptomen; deze positieve effecten hielden bovendien aan gedurende de zes maanden waarin het onderzoek plaatsvond. Bij de deelnemers aan de controlegroep was in de eerste week een korte piek in hun gelukservaring te zien, maar hun stemming keerde al snel terug naar het uitgangsniveau en er vond geen verandering meer plaats in de daaropvolgende zes maanden.

Hoe kan zo'n eenvoudige taak zo'n grote impact hebben op de gemoedstoestand van mensen? Een van de redenen is dat deze onze diepgewortelde neiging tegengaat om vooral negatieve dingen op te merken en te onthouden in plaats van positieve dingen. Dat wordt ook wel de 'negativiteitsbias' genoemd. Er is een belangrijke evolutionaire reden waarom we zo denken: het is essentieel voor onze overleving. Stel dat er een poes achter je aanloopt op straat. De kans is groot dat je hem niet eens ziet. Maar als het een leeuw zou zijn, zou je hem zeker opmerken. Ons brein is toegerust om ons te beschermen tegen gevaar. Daar is niets mis mee, maar in een wereld vol oorlog en lijden, haat en verdeeldheid – waar we via onze telefoons direct toegang toe hebben – kan de negativiteitsbias heel overweldigend zijn. De Seligman-Peterson-techniek is een voorbeeld van *reverse engineering*: deze moedigt ons aan de goede dingen in ons leven op de voorgrond te plaatsen en de negativiteitsbias te bestrijden met een positiviteitsbias.

Sinds 2005 is in verschillende studies aangetoond dat deze techniek werkt bij heel verschillende groepen: van oudere vrouwen in Zwitserland¹⁰ tot tieners in de armste delen van Nairobi, Kenia.¹¹ En een meta-analyse van studies uit 2021 wees uit dat het zelfs effectief zou kunnen zijn bij mensen met een depressie.¹² Dat betekent natuurlijk niet dat het voor elk



CLAUDIA HAMMOND is psycholoog en schrijver en is bekend van BBC Radio 4 en BBC World Service. Ze is Visiting Professor aan de University of Sussex en schreef eerder *De kracht van vriendelijkheid*.



Voel je je vaak onder druk gezet? Alsof de verwachtingen steeds hoger liggen en er nooit genoeg tijd is om alles af te krijgen?

In *Overweldigd* biedt wetenschapsjournalist Claudia Hammond praktische strategieën om uitstelgedrag, perfectionisme, keuzestress, het impostersyndroom en andere obstakels aan te pakken. Met wetenschappelijk onderbouwde inzichten helpt ze je de overweldigende druk te verlichten en een gezondere balans te vinden. Hammond leert je niet alleen hoe je de dagelijkse uitdagingen het hoofd kunt bieden, maar ook hoe je ruimte kunt maken voor meer rust, voldoening en zelfacceptatie, zodat je de grip op je leven terug kunt vinden.

Vertaling: Karl van Klaveren
en Indra Natho

ten have

www.uitgeverijtenhave.nl