

De logica van stress

Een slimme aanpak
voor een stressvrij leven



Mo Gawdat
& Alice Law

Uitgeverij Brandt

Amsterdam 2024

Inhoud

<i>Dit is geen inleiding</i>	<i>1</i>
Deel I: De basis	25
1. 'Welcome to the Machine'	27
2. Aanleiding genoeg	71
3. Een kracht-TOER	95
Deel II: Een taalcursus om stressbestendig te worden	133
4. Het zit allemaal in je hoofd	135
5. Voel je vrij	195
6. 'Hips don't lie'	253
7. Zielenrust	291
Deel III: Alles samengevoegd	341
8. Stressbestendigen	343
<i>Noten</i>	<i>357</i>
<i>Dankwoord</i>	<i>361</i>

Dit is geen inleiding

Je bent gestrest. Klopt dat? In onze krankzinnige moderne wereld met zijn moordende tempo kan dat niet anders. Als de titel van dit boek aanleiding voor je is geweest om het open te slaan en deze woorden te lezen, dan moet je wel last van stress hebben. Dan heb je er goed aan gedaan om dit boek op te pakken. Je geeft toe aan je gevoelens. Kennelijk wil je weten wat je eraan kunt doen. Dat is een zeer belangrijke eerste stap naar genezing. Welkom! Daarvoor moet je hier zijn.

Ja, ik schrijf 'genezing', want de stress die we tegenwoordig ervaren is echt een ziekte. Sterker nog, geen andere ziekte is zo wijdverbreid. Hij put ons uit en leidt tot veel andere kwalen die we met pijn en moeite proberen te genezen zonder dat we de onderliggende oorzaak aanpakken.

Alice en ik hebben onszelf een opdracht gesteld met dit boek. We hebben dit boek niet geschreven om je te helpen alles wat het leven voor je petto heeft rustig te ondergaan. Maar we willen zowel toekomstige stress voorkomen als je genezen van je huidige. We hebben onszelf de taak opgelegd om een community te creëren die jaarlijks een miljoen mensen aan een stressvrij bestaan helpt: #OneMillionUnstressable. Hopelijk word jij een van hen.

Wij worden allemaal dagelijks met nieuwe uitdagingen geconfronteerd, het maakt niet uit of we op het oog een makkelijk of moeilijk bestaan leiden. Dat kan een wereldwijde economische crisis zijn, een ruzie met je baas of een dierbare, een ziekte of een andere tegenslag. We hebben allemaal met tegenspoed te kampen, maar onze reactie daarop verschilt. Sommigen van ons worden daardoor overweldigd, raken gestrest of komen zelfs in een depressie terecht. Anderen zien altijd een positieve kant aan uitdagingen.

Kunnen we veel meer leren van de werkelijkheid dan iedereen ons wil laten geloven? Ons levenspad is bezaaid met aan ons opgedron-

gen uitdagingen, maar is stress misschien maar een keuze? Kunnen we ons de vaardigheden en methodes aanleren om te ontstressen? Kan stress voorkomen worden? Het antwoord op deze vragen is een volmondig ja.



Het zijn niet de gebeurtenissen in ons leven die ons stress bezorgen. We krijgen stress van hoe we hiermee omgaan.

Je hoeft niet te schrikken van het feit dat je gestrest bent. Je bent lang niet de enige! We zitten allemaal gevangen in het ingewikkelde, stressvolle en jachtige moderne bestaan. Er wordt van ons verwacht dat we daar makkelijk mee omgaan, zonder dat we ook maar iets weten van hoe we alle stressfactoren in ons voordeel kunnen laten werken, en niet in ons nadeel. Het is idioot om dit van onszelf te verwachten, even idioot als iemand zonder rijbewijs te vragen in een Formule 1-auto te springen en daarmee in de stromende regen over een circuit te racen en ongehavend als eerste over de streep te komen.

EEN ERNSTIGE EPIDEMIE

De meesten van ons denken dat de corona-epidemie de enige epidemie is waarmee we tot nu toe in ons leven zijn geconfronteerd. Dat is niet juist. Al vele jaren geleden heeft de Wereldgezondheidsorganisatie stress aangeduid als 'dé epidemie van de eenentwintigste eeuw'.

Uit onderzoek is gebleken dat in de Verenigde Staten 70 tot 90 procent van alle bezoeken aan de huisarts stressgerelateerd is.¹ Volgens het American Institute of Stress kampt een op de drie Amerikanen in hoge mate met stress, heeft 77 procent van hen lichamelijke problemen als gevolg van stress, is stress bij 73 procent van de bevolking van negatieve invloed op de geestelijke gezondheid en heeft een op de twee Amerikanen slaapproblemen door toedoen van stress.² Andere landen laten soortgelijke cijfers zien. De wereldwijde markt voor slaapmiddelen werd in 2019 ingeschat op 64,29 miljard dollar, een bedrag dat naar verwachting zal stijgen naar 101,7 miljard dollar in 2026.³

Brits onderzoek heeft aangetoond dat 74 procent van de Britten zo gestrest is dat ze naar hun idee het leven niet meer aankunnen. Van hen maakte 51 procent ook melding van depressieve gevoelens en liet 61 procent weten angstgevoelens te hebben.⁴ Waar voorheen rugklachten de voornaamste reden waren om verstek te laten gaan op het werk (als gevolg van te lang aan een bureau zitten), is nu stress het grootste probleem. Alleen al in het Verenigd Koninkrijk gaan daardoor jaarlijks 17,9 miljoen werkdagen verloren.

Wat nog meer zorgen baart, is dat in de Verenigde Staten jaarlijks 120.000 mensen overlijden als gevolg van stress op het werk. Dit ondanks het feit dat er meer dan 190 miljard dollar wordt uitgegeven om werkstressgerelateerde ziektes te bestrijden.⁵

Hoe zit dat in de rest van de wereld? Tokio is naar verluidt de stad waar de stress het grootst is, en Griekenland – dat we doorgaans associëren met een ontspannen bestaan, lekker eten en veel zon – heeft de twijfelachtige eer het meest gestreste land ter wereld te zijn. Precieze cijfers ontbreken, maar we kunnen aannemen dat die hoger zijn dan in de Verenigde Staten en in het Verenigd Koninkrijk.

Een onbezorgde jeugd is inmiddels ook verleden tijd. Hoe jonger je bent, hoe groter de kans op stress: 61 procent van de generatie Z (18 tot 23 jaar) geeft aan in de voorgaande maand stress te hebben ervaren. Dat cijfer ligt bij de andere generaties significant lager: 56 procent bij millennials (24 tot 41 jaar), 52 procent bij de generatie X (42 tot 55), 40 procent bij de boomers (56 tot 74) en 33 procent bij 75 jaar en ouder.⁶ De verklaring hiervoor is misschien dat we beter leren omgaan met stress naarmate we ouder worden of dat ons leven dan financieel gezien beter op de rails staat.

Of je nu jong of oud bent, in een zonnig land woont of een koud, het lijkt erop dat...



Als je deelneemt aan het moderne bestaan, dan ontkom je niet aan stress.

Het staat vast dat we al stress kennen sinds de mens nog in grotten woonde. Het verschil is dat stress onze voorouders in staat stelde om situaties op leven en dood te overleven, en dat het nu de stille moordenaar is van onze gezondheid, ons geluk en ons welzijn binnen de door onszelf gecreëerde maatschappij.

Als we stress als een pandemie beschouwen, dan is het naar mijn idee interessant om het pad daarvan terug te volgen en op zoek te gaan naar...

DE ALLEREERSTE PATIËNT

Als onze voorouders als grotbewoners niet regelmatig gestrest waren, zouden wij nu niet bestaan. Stress was noodzakelijk om gevaar te vermijden en te overleven. Wanneer een sabeltandtiger zich schuilhield in de bosjes, klaar om je te bespringen, was het jouw stressreactie die je ervan weerhield om met een brede glimlach op het dier af te lopen en te zeggen: 'Aaah, wat een snoezig beest.' In plaats daarvan zette je stresssysteem een vecht-of-vluchtreactie in gang, waarna je voor je leven begon te rennen of de strijd aanging om in leven te blijven.

Zulke in een fractie van een seconde genomen beslissingen kwamen – en komen nog altijd – voort uit een zeer verfijnd biologisch mechanisme. De amygdala in onze hersenen bespeurt het gevaar en waarschuwt de hypothalamus, die vervolgens het sympathische zenuwstelsel activeert door signalen te versturen naar de bijnieren. Die geven op hun beurt meteen het stresshormoon cortisol af aan de bloedsomloop. Dit hormoon fungeert als de extra brandstof die je nodig hebt om je lichaam dat te laten doen wat nodig is om het gevaar het hoofd te bieden.



Ongegronde, aanhoudende en ongecontroleerde stress gedraagt zich als een ziekte.

Maar er is een remedie tegen deze ziekte.

Sinds de tijd dat we in grotten leefden, is ons genenpakket maar weinig veranderd. Hoewel onze omgeving een stuk veiliger is geworden, vat onze geest nog veel situaties als gevaarlijk op. In plaats van dat we zoals onze voorouders op strooptocht zijn naar de calorieën die we dagelijks nodig hebben, zijn we nu op jacht naar een baan, naar likes op sociale media, naar materieel bezit of een geschikte partner. In plaats van dat we op zoek zijn naar warmte of beschutting, lopen we door luchthavens of drukke straten op zoek naar koffie of een bioscoop. In plaats van dat we voedsel vergaren voor

de komende winter, maken we plannen voor na ons pensioen of na ons ontslag of organiseren we een feestje. Bij alles wat we doen ervaren we stress, die zich opstapelt totdat het ons te veel wordt. Hoe reageren we daarop? Met een staat van...

AANGENAME VERDOVING

Stress is alomtegenwoordig in ons leven, neemt exponentieel toe doordat we elkaar ook stress aanjagen, maar we herkennen het zelden als zodanig. Velen van ons stoppen het weg, en sommigen zien het zelfs als iets om trots op te zijn. Benadrukken hoeveel stress je ervaart is een andere manier om te zeggen: 'Iedereen heeft mij nodig, ik ben populair, ik ben belangrijk.' Ondertussen gaat stress langzaam ten koste van ons plezier in het leven. We leren onze stress te verbergen. We proberen die te negeren, sluiten ons ervoor af en gaan door zoals altijd. In de loop van de tijd dijt het uit tot afgrijsselijke proporties waardoor we nog banger worden om het onder ogen te zien. Dus we steken onze kop nog dieper in het zand en doen alsof er niets aan de hand is. We gaan stress als normaal accepteren. We accepteren onze vermoeidheid, uitputting zelfs. We nemen genoeg met een zielloos leven zonder opwindende gebeurtenissen. Omdat we er steeds mee hebben kunnen leven, denken we er nog langer mee te kunnen leven. We houden onszelf voor dat als het niet helemaal stuk is, je het ook niet hoeft te repareren.

Als je er goed over nadenkt, is dat absurd. Het is alsof je tijdens een zware aardbeving boven op een wolkenkrabber staat en weigert daar weg te gaan zolang je nog geen barsten in het beton ziet verschijnen.



De collectieve maatschappelijke stress neemt sterk toe, maar we willen steeds minder onder ogen zien hoe groot die is.

In *Comfortably Numb* (dat ik – Mo – het beste nummer aller tijden vind en dat zeer zeker een van de allerbeste gitaarsolo's ooit bevat) beschreef Pink Floyd op briljante wijze hoe we onze emoties onderdrukken en voortdurend met een staat van aangename verdooving de pijn proberen te stillen om door te gaan met de show van ons

leven. De tekst gaat over het bezoek aan een huisarts die een injectie voorschrijft om de stress van het leven weg te nemen. *'Can you stand up? I do believe it's working, good. That'll keep you going through the show. Come on, it's time to go,'* zegt de arts.

Het is één groot zelfbedrog. Het is tijd dat jij beseft dat deze door stress verwoeste persoon niet degene is wie je echt bent, en dat we allemaal uit volle borst zingen:

Onthoud!  *'I have become comfortably numb.'*

Alice en ik hebben besloten dit boek te schrijven, omdat we er vast van overtuigd zijn dat schade door stress te voorkomen is. Een van de redenen daarvoor is dat we dit zelf hebben ervaren. Nu we de weg naar een rustiger bestaan hebben gevonden, voelden we de behoefte om onze ervaringen te delen en jou daarmee van dienst te zijn.

Onze stressreacties zijn dusdanig voorspelbaar dat je er wiskundige vergelijkingen voor kunt opstellen. Angst is een voorgeprogrammeerde reactie. Het punt waarop we een burn-out bereiken en waarop vermoeiing toeslaat, is te voorspellen met de accuratesse van de natuurkundige wetten waarmee we ingenieuze apparaten fabriceren. Ik maak gebruik van een versimpelde vorm van deze vergelijkingen om jou te helpen jezelf opnieuw uit te vinden als dat ingenieuze apparaat dat je in potentie bent.

Uit die formules zal blijken dat stress hooguit deels het gevolg is van de situatie in je leven. De mate van stress die je ervaart, staat ook in een rechtstreeks verband met de vermogens, vaardigheden en hulpmiddelen waarover je beschikt om problemen in je leven het hoofd te bieden. Het laat zich vergelijken met een hindernisbaan die een geoefende atleet nauwelijks problemen oplevert, maar voor iemand zonder conditie kan een simpele wandeling al een hele opgave zijn.

Ongerustheid, angst en paniek kunnen we als algoritmes beschouwen. Wanneer we begrijpen welke parameters die in de hand werken, kunnen we deze problemen aanpakken.

Voor meer inzicht in het verschijnsel burn-out verdiepen we ons in het natuurkundige concept *vermoeiing*. Dit verklaart dat voorwerpen niet stukgaan wanneer er een grote kracht op wordt uitgeoefend, maar wel wanneer ze maar vaak genoeg aan een ogenschijnlijk geringe kracht worden blootgesteld. Dit klinkt misschien

vreemd, maar we zijn er zeer mee geholpen om stress bij de mens op dezelfde manier te beschouwen als de natuurkunde het verschijnsel spanning benadert.

Ook in biologisch opzicht is stress een voorspelbaar mechanisme. Je kunt het beschouwen als een fabricageproces. Ons biologisch apparaat stuurt ons aan door stoffen door ons lichaam te verspreiden. Die stimuleren ons om bepaalde acties te ondernemen die ons helpen te overleven en om te presteren in moeilijke situaties. Wanneer de uitdaging overwonnen is, behoren deze stoffen weer te verdwijnen, en moet het stressmechanisme uitgeschakeld worden zodat je je normale, gezonde leven weer kunt oppakken. Maar het mechanisme loopt soms vast en heeft onderhoud nodig. Het is onze bedoeling om als deskundige monteurs jou te laten zien waardoor het mechanisme vastloopt, en waardoor het niet functioneert zoals zou moeten. En ook willen we je bekendmaken met gezonde gewoontes waardoor het mechanisme daarna goed blijft werken.

Onthoud!  Stress is voorspelbaar en daarmee grotendeels te voorkomen.

Ja, stress is niet alleen beheersbaar, maar ook te voorkomen. Als je weet wat je doet, hoef je zelfs helemaal geen last van stress te hebben. Misschien hoor je dit tandenknarsend aan (een typische stressreactie), want dat is een grote belofte. Maar dankzij één simpel model en één (stevige) taalcursus krijgen we dat voor elkaar bij jou.

Dit model noemen we *de drie L'en*: Limiteer, Leer en Luister. Een grens stellen aan de hoeveelheid stressfactoren die je toelaat in je leven is makkelijker dan je denkt. Het lijkt op zuinig met je dure auto omgaan zodat hij in goede conditie blijft en je naar je bestemming blijft brengen. Leren is het proces van preventief onderhoud. Dit draait om jezelf de gewoontes aanleren die je nodig hebt om beter te kunnen omgaan met de stress die je niet kunt beperken. En luisteren ten slotte is precies dát: signalen in de gaten blijven houden, zodat je weet wanneer iets mis dreigt te lopen of wanneer je iets anders moet aanpakken. Als er onverwacht geratel uit de motor van je dure auto klinkt, zou je ook stoppen en het probleem verhelpen.

Om aandachtig te kunnen luisteren, moet je vier nieuwe talen leren. Die talen sluiten aan op de vier verschillende niveaus waarop stress ons beïnvloedt: **geestelijk**, **emotioneel**, **fysiek** en **spiritueel**.

De signalen van stress wisselen op elk niveau en je zult met elk niveau anders om moeten gaan.

Geestelijke stress wordt in gang gezet door je gedachtes. Je herensen spreken je voortdurend toe, maar vertellen je helemaal nooit de waarheid. Emotionele stress huist in je hart, dat op een subtiele manier verschillende stemmen laat horen. Om zijn woorden te kunnen verstaan, heb je al je aandacht nodig. Fysieke stress uit zich in pijntjes en kwalen die zich tot ziektes ontwikkelen als je ze negeert. Spirituele stress ten slotte laat zich alleen intuïtief bespeuren, en kan alleen worden genezen door evenwicht te creëren tussen je echte doel in het leven en je huidige bestaan.

Als je deze talen negeert, zal de stress voortwoekeren totdat hij jou en alles wat je dierbaar is in zijn greep heeft.

BEWUST, VASTBERADEN, DESKUNDIG EN VAARDIG WORDEN

Onze moderne omgeving is niet zo stressvol door de uitdagingen waarvoor hij ons stelt. Hoe je er ook naar kijkt, ons leven kent minder bedreigingen dan dat van onze voorouders of zelfs dat van, veel recenter, onze opa's en oma's. We zijn zo gestrest doordat we de stress vrij baan geven, het als een ereteken dragen van hoe belangrijk en succesvol we zijn in een wereld die alleen oog heeft voor wie inderdaad belangrijk en succesvol is, veel geld verdient of 'influencer' is.

Stress is onze nieuwe verslaving. Je kunt alleen maar verbaasd staan over waarom we geobsedeerd zijn door een druk bestaan en niet door ons heel fijn te voelen.

Dat laat zich verklaren door vier discrepanties tussen de plezierige staat van rust in je leven en de onaangename staat van een stressvol bestaan. Deze discrepanties kun je overwinnen door:

- Je bewustzijn te vergroten van de stressfactoren in jezelf en in je omgeving.
- De vastberadenheid om te veranderen.
- Kennis van wat vereist is voor een stressvrij bestaan.
- Oefenen van nieuwe gewoontes en betrouwbare vaardigheden.

Laten we met het eerste beginnen: je bewustzijn vergroten. Ik wil je vragen om een paar minuten de tijd te nemen om een lijstje te

maken van wat jou momenteel stress bezorgt. Ongetwijfeld zijn er redenen waarom je momenteel dit boek leest: problemen op het werk, relatieperikelen, rugpijn, een gevoel van gemis of de eisen die het leven voortdurend aan je stelt. Wat die redenen ook zijn, ik verzoek je ze even op te schrijven. Dit lijstje noemen we je Stress-inventaris. Verderop in dit boek gaan we daar dieper op in.

Probeer zo eerlijk mogelijk tegen jezelf te zijn. Alleen als je weet wat er mis is, kun je er iets tegen doen.

Maar bewustzijn alleen is niet voldoende. Je kunt je pas beter gaan voelen als je ervoor kiest om de tweede discrepantie te overbruggen: vastberaden worden. Niemand wordt 's morgens wakker en denkt dan bij zichzelf: ik weet hoe ik me vandaag wil voelen – gestrest!

Het probleem is echter dat maar weinigen van ons het tegenovergestelde denken. Wanneer was de laatste keer dat je bij het wakker worden dacht: het allerbelangrijkste vandaag is dat ik me de hele dag kalm voel?

Het is deze vastberadenheid om te doen wat nodig is om alle stressfactoren uit je leven te verbannen, die je de weg naar een kalmer bestaan zal wijzen, en je leven radicaal zal veranderen. Ik kan je hier verzekeren dat als je een goede lichamelijke conditie tot je topprioriteit maakt en vier, vijf keer per week naar de sportschool gaat, je je veel beter gaat voelen. Als je gezond bent, kan ik dat zelfs garanderen. Alleen als je regelmatig sport, en bovendien ervoor kiest om die brownie een keer te laten voor wat hij is, zul je resultaat van je inspanningen zien.

Ik wil je op het hart drukken je dit nu voor te nemen. Het is de moeite meer dan waard.



Ik zal mijn uiterste best doen voor een stressvrij bestaan.

Om stressbestendig te worden, is echter meer nodig dan bewustzijn en vastberadenheid. Daarvoor heb je ook kennis en de juiste vaardigheden nodig. Je hoeft jezelf alleen maar te herinneren aan wat jou nog maar een paar jaar geleden stress bezorgde en waarmee je nu makkelijk kunt omgaan, om te beseffen hoeveel je vaardigheden en ervaring bijdragen aan minder stress.

Aan kennis heb je echter niets als je niet weet hoe je die in praktijk moet brengen. Ook al heb je honderd boeken gelezen over hoe fietsen in zijn werk gaat, pas wanneer je je voeten op de pedalen zet en het een keer probeert, begin je het ook echt te leren.

Dit is geen zelfhulpboek in de trant van 'Vijf wonderbaarlijke tips om een eind te maken aan de stress'. Dit boek is bedoeld voor iedereen die in staat is om in te zien wat hij of zij moet veranderen, en die bereid is om tijd te steken in zich te oefenen in die verandering. Als je nu bij jezelf denkt 'Ja, maar ik heb het al zo druk', herinner jezelf dan aan de waarheid. Niemand is echt zo drukbezet. We willen alleen maar als zodanig overkomen, omdat we ons daardoor belangrijk voelen. Als morgen jouw favoriete band in de buurt optreedt, dan maak je tijd vrij voor dit concert. Maak ook de tijd vrij om je leven te redden. Aan vijf tot twintig minuten per dag heb je voldoende om een ander mens te worden. Waarschijnlijk ben je elke dag meer tijd kwijt aan alle stress die je ervaart.

Hoewel we je in dit boek de tip geven om minder tijd op sociale media door te brengen, omdat die je stress alleen maar vergroten, kun je ons volgen via diverse accounts. Daarop zullen we regelmatig tips en adviezen posten die jou helpen door te gaan met je nieuwe levensstijl, waardoor je uiteindelijk stressbestendig zult worden. Mo kun je volgen via @mo_gawdat op Instagram of via @MoGawdat op LinkedIn. Alice kun je volgen via @alichelaw_ op Instagram of via @unstressable_alice op TikTok. Het boek zelf heeft op Instagram @unstressable.official als account en op LinkedIn www.linkedin.com/company/unstressable/. We kijken ernaar uit om je daar te ontmoeten.

Je kunt er ook voor kiezen om lid te worden van onze exclusieve community Unstressable.com. Die is, zoals je zult begrijpen, Engels-talig, maar als je lid wordt, zullen we je onderwijzen in de ideeën van dit boek met behulp van video's en laten we je zien hoe je de diverse oefeningen doet, zodat je maximaal profiteert van alles wat je leert. Daarmee krijg je ook toegang tot onze community van leden die allemaal vastbesloten zijn om stressbestendig te worden. Je ontmoet daar gelijkgestemden, kunt er steungroepen opzetten en iedereen op de hoogte houden van je voortgang en van de problemen die je daarbij ervaart. Als lid kun je ook onze webinars bijwonen die we maandelijks live houden, ons rechtstreeks vragen stellen en je laten inspireren door de verhalen van andere leden. Als je bij je inschrijving de code IAMUNSTRESSABLE invoert, krijg je bovendien 15 dollar korting op het abonnementsgeld voor de eerste maand. Daarmee

verdien je een flink deel van het bedrag dat je voor dit boek hebt betaald meteen weer terug. Je kunt je abonnement op elk gewenst moment weer opzeggen, maar wij zouden graag willen dat je lid van onze Unstressable.com-familie blijft. We willen je vragen om voordat je verder leest even de tijd hiervoor te nemen.

HOE DIT BOEK IN ELKAAR STEEKT

Deel 1 – De basis
☐ Stress is belangrijk
☐ Het stressapparaat
☐ Alle stressfactoren
☐ De drie L'en in de praktijk
Deel 2 – Een taalcursus
☐ Geestelijke stress
☐ Emotionele stress
☐ Fysieke stress
☐ Spirituele stress
Deel 3 – Alles samengevoegd
☐ Gewoontes van stressbestendigen

Het is onze bedoeling met dit boek om je een uitgebreid model aan te reiken, waarmee je het verschijnsel stress van alle relevante kanten kunt benaderen. Het valt in drie delen uiteen. Dit eerste deel bevat de basis. In deze inleiding hebben we al uitgelegd waarom dit een belangrijk onderwerp is. In het volgende hoofdstuk – hoofdstuk 1 – komen de mechanismes aan de orde die bij ons stress veroorzaken, te beginnen bij de biologische mechanismes, gevolgd door de natuurkundige. In hoofdstuk 3 gaan we in op de verschillende soorten stressfactoren aan de hand van het concept dat we TOER hebben genoemd, wat staat voor Trauma, Obsessies, Ergernissen en Ruis.

In deel 2 van het boek maak je een begin met je taalcursus. We maken je bekend met de vier talen waarin stress spreekt. We beginnen met een onderzoekje dat je helpt te bepalen hoe gestrest je eigenlijk bent en uit welke hoek die stress vooral afkomstig is. Daarna nemen we de verschillende talen met je door: die van de geestelijke stress in hoofdstuk 4, de taal van de emotionele stress in hoofdstuk 5, die van de fysieke stress in hoofdstuk 6 en ten slotte de taal van de spirituele stress in hoofdstuk 7.

In deel 3, hoofdstuk 8, voegen we alles samen in een overzicht van de gewoontes van de stressbestendigen onder ons.

Dit is geen boek dat je snel in één keer uitleest. Het is een gids die jou alle gereedschappen wil aanreiken die je nodig hebt voor de taak die jou wacht: stressbestendig worden. Maar voordat we de stressmechanismes gaan ontleden, moeten wij ons eerst fatsoenlijk

voorstellen, dus sta Alice en mij toe om op de volgende pagina's over onszelf te vertellen – over onze kwalificaties en over waarom we dit boek wilden schrijven. Als je al bekend bent met ons werk, voel je dan vrij om deze pagina's over te slaan en door te bladeren naar hoofdstuk 1.

Zo niet, dan vinden we het fijn om kennis met je te maken.

DE HEDENDAAGSE PROFESSIONAL

Stress is geen onbekend verschijnsel voor mij (Mo hier, trouwens). Sterker nog, ik ben het schoolvoorbeeld van die naïeve, onstuimige coureur die zich in de strijd om de overwinning werpt. Ik herinner me nog heel goed dat het begon met dat ik verliefd werd.

Toen ik nog jong was, wilde ik, hoewel ik cum laude als ingenieur was afgestudeerd, timmerman worden. Ik wilde mijn ochtenden doorbrengen met in alle rust prachtige dingen maken. Dat heb ik ook gedaan. Ik had een kleine werkplaats en verdiende wat geld. Maar toen kwam de dag waarop ik, net als wij allemaal, volwassen moest worden.

Ik wilde een gezin stichten met Nibal, mijn geliefde die ik op de universiteit had leren kennen. In Egypte, waar we toen woonden, betekende dit dat ik haar vader om haar hand moest vragen. Dan zou mij het vuur aan de schenen worden gelegd, en ik voorzag dat ik als timmerman die voor zijn ambacht leefde, niet door de beugel zou kunnen. Ik had een echte baan nodig. Met een beetje geluk kreeg ik niet zomaar een baan. Ik werd aangenomen door IBM, dat indertijd met afstand het belangrijkste techbedrijf van Egypte was. Mijn baan ging gepaard met een goed salaris, hard werken en veel stress. Maar dat was het mij waard en ik werd daarvoor beloond. Nibals vader stemde toe.

Nibal is een zeer verstandige vrouw. Ze begreep instinctief dat we dankzij mijn harde werken een leven samen konden beginnen en een gezin konden stichten, maar ze moedigde me ook aan het rustiger aan te doen om zo de stress in de hand te houden, en stelde alles in het werk om die bij me weg te nemen. Ze overspoelde me met liefde, organiseerde geweldige dingen tijdens de weekends, zorgde voor hechte banden met onze vrienden, en plande onze vakanties en uitjes. Dankzij haar leidden we een geweldige, bijna stressvrij leven totdat alles veranderde.

Die verandering voltrok zich toen ik voor het eerst het gezicht zag van mijn prachtige zoon Ali. Ik bevond me in de verloskamer waar Nibal hem op de wereld had gezet en hield haar hand vast toen de arts dat vermomfaaide roodpaarse wezen omhooghield. Mijn hart sloeg een slag over en ik werd overmand door liefde. Net als veel andere vaders met verantwoordelijkheidsgevoel nam ik me onmiddellijk voor om de rest van mijn leven alleen nog aandacht te hebben voor zijn behoeftes.

Ik denk dat je al weet hoe het verhaal verdergaat. Ik begon steeds harder te werken om meer te kunnen verdienen, maar het lukte me om geestelijk gezond te blijven tot de dag waarop mijn prachtige dochter Aya, die in het jaar na Ali was geboren, naar de kleuterschool moest. Ik had het me kunnen veroorloven om Ali naar een van de beste kleuterscholen van de stad te sturen, maar ik verdiende te weinig om Aya naar dezelfde school te kunnen laten gaan. Op dat moment besloot ik mezelf voor hen beiden op te offeren. Ik zorgde niet langer goed voor mezelf, en werkte zo veel mogelijk om mijn inkomen aan te vullen. Ik kwam vijftientig kilo aan, sportte niet meer, had overal in mijn lichaam pijntjes en continu last van hoofdpijn, vaak weken aan één stuk. Van de gelukkige ambachtsman die ik ooit had willen worden, was ik veranderd in een voorbeeld van de gestreste hedendaagse professional.

Nibal had het evengoed zwaar. Als moeder van twee jonge kinderen moest ze haar weg zien te vinden in een nieuwe omgeving waar alles haar vreemd was, en ook duurder, zonder dat ze terug kon vallen op vriendinnen en familie, en dat bovendien met een echtgenoot die gestrest was, er niet voor haar was, in slechte gezondheid verkeerde en ook nog eens chagrijnig was. Ze had haar carrière opgegeven om zich op de opvoeding van de kinderen te kunnen richten, en moest een supervrouw zijn om het ingewikkelde project dat we gezin noemen op de rails te houden, om de kinderen bescherming en een gelukkig leven te bieden, terwijl de situatie om hen heen steeds gespannen en moeilijker werd. Als ik nu terugkijk op mijn leven toen en op hoe vaak ik uitviel, kan ik met een gerust hart zeggen dat ik nooit zo gestrest was als toen. Ik kon erop wachten dat het mis zou gaan.

Komt je dit bekend voor?

De dag waarop het inderdaad misging, zal ik nooit vergeten. Aya zal toen vijf jaar zijn geweest. Het was een zaterdag en Nibal had een leuk dagje uit voor het gezin gepland. Al toen Aya wakker werd, was ze een en al opwindend. Ze sprong op en neer, terwijl ze

de komende dag beschreef: 'Papa, we gaan naar dat lekkere pan-nenkoekenhuisje, daarna naar de speeltuin en ook naar de Toys 'R Us. Mogen we alsjeblieft cola en popcorn voordat we naar de film gaan?' Ondertussen wilde ik per se een e-mail van het werk lezen en begon ik me steeds meer aan haar te ergeren. Op een bepaald moment viel ik naar haar uit en zei ik: 'Kunnen we nu alsjeblieft even normaal doen?'

Normaal doen? Hoezo normaal doen? Dat arme kind was vijf!

Natuurlijk reageerde ze hier als een vijfjarige op. Haar prachtige kleine ogen stroomden over van tranen en terwijl ik haar chagrijnig aankeek, zag ik haar hart breken. Dit was mijn wake-up call.

Ik beseftte die dag wat er van mij geworden was. Ik kon niet langer met die versie van mezelf leven. Die dag begon ik de reis die mij heeft teruggevoerd naar mijn oude gelukkige ik totdat, zoals veel van mijn lezers weten, het leven mij de ultieme beproeving oplegde.

Op 1 juli 2014 overleed mijn prachtige zoon als gevolg van een fout tijdens een routineoperatie. Een onverwachte gebeurtenis die te voorkomen was geweest, en een drama waarvan iedere liefhebbende vader stuk zou zijn, maar mijn reactie erop was even onvoorspelbaar als het verlies zelf.

Zeventien dagen nadat Ali ons had verlaten, begon ik *De logica van geluk* te schrijven – een boek dat inmiddels in tweeëndertig talen is verschenen en dat een internationale bestseller is geworden waarvan honderdduizenden exemplaren zijn verkocht – en legde ik mezelf de taak op om met OneBillionHappy Ali's boodschap van geluk onder een miljard mensen te verspreiden. Die heeft inmiddels wereldwijd al tientallen miljoenen mensen bereikt en geraakt.

Ik zegde mijn baan als *chief business officer* bij Google x op, schreef met *Grijselijk slim* en *Dat stemmetje in je hoofd* nog twee boeken die bestsellers werden en internationaal erkenning kregen, en lanceerde mijn inmiddels veelbeluisterde podcast Slo Mo, waarin ik luisteraars vraag om tot rust te komen en onze stressvolle wereld even te laten voor wat hij is, terwijl ze belangeloos luisteren naar wat de wijste leraren ter wereld over geluk doceren. Ik heb besloten om tot ik me bij Ali voeg – waar hij nu ook mag zijn – me geheel te wijden aan mijn OneBillionHappy-missie.

Zodra ik me daarop toelegde, ontdekte ik dat ik altijd al verwoed had gestreden tegen ongeluk, tegen depressie, angst en burn-out. Net als het merendeel van mijn lezers, luisteraars en volgers dacht ik dat mijn reis naar een gelukkiger bestaan was begonnen op het moment dat ik Aya's hart brak, en dat mijn toewijding aan mijn

missie was begonnen met Ali's overlijden. Pas toen Alice mij vroeg om samen met haar een boek over stress te schrijven, herinnerde ik me een andere diepe wond. Die herinnering heeft betrekking op de enige persoon van wie ik evenveel heb gehouden als van mijn ex-vrouw en mijn kinderen: mijn vader.

Mijn vader, die eveneens Ali heette, was een briljante ingenieur, en anders dan de gemiddelde Midden-Oosterse man van zijn generatie één en al liefde. Tijdens zijn carrière groeide hij in ons thuisland Egypte uit tot een zeer gewaardeerd ingenieur, omdat hij leiding gaf aan de aanleg van bruggen en wegen, die indertijd de ruggengraat van de economie van Egypte vormden. Hij was een uitermate fatsoenlijke man en streed tegen corruptie – die toen hij begon welig tierde in zijn sector – wat mede door zijn toedoen het land overduidelijk veel goeds bracht. Later in zijn carrière werd hij door leidinggevendenden die gebaat waren bij alle corruptie, gedwongen om een stap opzij te doen en de leiding uit handen te geven. Hij was daar kapot van. Hij voelde zich machteloos en onrechtvaardig behandeld, en als gevolg daarvan raakte hij in een diepe depressie. De laatste jaren van zijn leven bracht hij door in zijn stoel in de woonkamer, en dacht hij er met zijn handen voor zijn gezicht onophoudelijk over na hoe het zover had kunnen komen.

Ik hield heel veel van mijn vader. Wanneer ik zwijgend in de stoel tegenover hem zat, wat ik vaak deed, ging het me aan mijn hart om zijn pijn te zien. Hij was niet langer het vrolijke, levenslustige voorbeeld van mijn jeugd, en kwijnde elke dag verder weg. Ondertussen probeerde ik hem tevergeefs weer tot leven te wekken.

Toen ik op de laatste dag van maart 1991 het huis verliet om mijn broer van de luchthaven op te halen, wilde hij per se met me mee. Zo kende ik hem bepaald niet, want hij hield niet van drukke, chaotische plekken. Vanzelfsprekend greep ik de kans aan om hem uit die donkere woonkamer te bevrijden. Tijdens de hele rit naar de luchthaven en terwijl we op mijn broer zaten te wachten, onderhield ik hem met verhalen. Hij zei ondertussen geen woord terug en leek zwijgend in afwachting van iets. Toen mijn broer verscheen, stond hij op om hem te omhelzen. Daarna zei hij: 'Zo, dat hebben we gehad. Ik wil weer thuis zijn.'

Dit waren zijn allerlaatste woorden. Ik beseftte toen nog niet dat hij een ander thuis bedoelde, weg van de pijn van de depressie die hij al zo lang moest ondergaan. Op de terugweg praatten mijn broer en ik honderduit en lachten we over allerlei dingen, maar mijn vader zei geen woord. Toen we thuiskwamen, liep hij direct door naar de

woonkamer en ging in zijn stoel zitten met de houding alsof hij op iets wachtte. Toen mijn oudste broer binnenkwam met zijn gezin, omhelsde en kustte mijn vader hen allemaal. Nadat ze de kamer hadden verlaten om mijn moeder te begroeten, ging hij op de vloer liggen met een kalmte op zijn gezicht die ik lang niet bij hem had gezien. Ik zei niets. Ik dacht dat hij zijn rug wilde strekken, maar een minuut later kreeg hij een hartaanval. Ik nam hem in mijn armen, hij keek me in mijn ogen en verliet rustig deze wereld.

Die avond bracht ik door in zijn kamer en ondertussen dacht ik na. Ik wist niet of ik verdrietig moest zijn omdat ik hem verloren had, of blij omdat hij nu verlost was van de stress en depressie waarvoor hij was weggekijnd. In de weken daarna pakte ik mijn gewone leven weer op zonder te beseffen welke impact zijn overlijden op mij had. Pas de laatste tijd ben ik gaan beseffen dat ik tijdens de uren die ik bij hem in zijn depressieve toestand heb doorgebracht, onbewust tot het inzicht was gekomen wat de echte vijand van de mensheid was. In mijn ogen was de echte vijand de stress, die mijn vader zijn geluk had gekost, en de depressie, die hem van me weggenomen heeft.

Ik beloofde mezelf om, als ik over de middelen daarvoor beschikte, al het mogelijke in het werk te stellen om te voorkomen dat ook maar iemand hetzelfde als mijn vader moest ondergaan. Mijn OneBillionHappy-missie is in feite toen, op de dag dat mijn vader overleed, begonnen. Ik ging daarvoor pas echt mijn best doen op de dag dat ik Aya's hart brak en meer dan twintig jaar later was de dood van mijn zoon aanleiding om al het andere achter me te laten en mijn missie ook te verwezenlijken.

Nu geef ik het toetsenbord over aan een andere fanatieke strijder tegen stress: Alice.

ALS TWINTIGER WAS HET LEVEN GEEN FEEST

Ik heb het geluk gehad op te groeien in een gezin waarin de ouders bij elkaar bleven en gelukkig waren. Mijn vader was ondernemer en had een aantal succesvolle bedrijven in vastgoedontwikkeling en duurzame energie opgebouwd. Hij werkte hard, maar hij zorgde er ook voor dat hij voldoende aanwezig was om ons de aandacht en liefde te geven die kinderen toekomen. Mijn moeder is zo lief en zorgzaam als een moeder maar kan zijn. Ze besteedde al haar tijd aan haar kinderen, waardoor ik me in mijn jeugd beschermd, met

zorg omringd en zeer geliefd voelde. Zelfs toen mijn vader op mijn derde gediagnosticeerd werd met leverkanker, hielden mijn ouders dat zo goed verborgen dat mijn zus Georgina en ik totaal niet vermoedden dat er iets aan de hand was.

Mijn leven tot mijn negentiende verliep grotendeels rustig en zorgeloos, maar toen veranderde alles.

Door de kredietcrisis van 2008 begon mijn vader zich, zoals zoveel anderen die hun geld hadden vastzitten in investeringen, zorgen te maken over zijn bedrijven en de financiële toekomst van ons gezin. Kenmerkend voor mijn geweldige vader is dat hij van mening was dat hij het alleen moest oplossen en de last alleen moest dragen, dus wij hadden – uitzonderingen daargelaten – er geen idee van dat er problemen waren. Maar ik merkte dat de sfeer in huis veranderde. Voor het eerst in mijn leven werd ik geconfronteerd met echte zorgen en stress, met leed zelfs, maar mijn vader ontweek onze vragen over het onderwerp. Ons veilige bestaan kwam langzaam maar zeker op de tocht staan. Dit was de eerste stressfactor in een lange reeks waarmee ik te kampen kreeg.

Geleidelijk aan werd hij een andere vader dan die ik had gekend. Hij dronk meer en lachte minder. Hij raakte zijn onbezorgdheid en plezier in het leven kwijt. Het duurde niet lang voordat hij het bedrijf dat hij gedurende vele jaren had opgebouwd onder curatele moest laten stellen, omdat het anders failliet zou worden verklaard.

Behalve dat mijn vader gebukt ging onder al het papierwerk dat dit met zich meebracht, ging zijn geestelijke gezondheid achteruit. Zijn gevoel van schaamte, verdriet en zorgen vraten aan hem. Doordat hij was opgegroeid in een tijd waarin mannen in hun eentje het hele gezin onderhielden, had hij het gevoel dat er van zijn identiteit niets meer over was. Mijn vader werd steeds minder de man die ik had gekend.

Pijnlijk genoeg zag hij zich gedwongen persoonlijke bezittingen van de hand te doen, waaronder ons huis, het enige thuis dat ik had gekend. Het was een moeilijke tijd, maar dit was nog maar het begin.

Op een avond kregen we totaal onverwacht het zorgwekkende nieuws te horen dat bij Suzanne, mijn oudste halfzus op wie ik zeer gesteld was, kanker was vastgesteld. Het leven van de geweldige Suzanne, een liefhebbende moeder en zelf ook ondernemer, stond op zijn kop. Daarmee kwam bij mijn vader zijn grootste trauma weer naar boven. Hij was niet alleen bang zijn oudste kind te moeten verliezen, maar hij was ook maar al te goed met de ziekte bekend. Behalve dat hij zelf kanker had gehad, had hij zijn tweelingzus

aan de ziekte verloren. Zij was toen precies even oud geweest als Suzanne nu, had eveneens twee kinderen gehad, die toen toevallig van exact dezelfde leeftijd waren als Suzannes kinderen nu. De dood van zijn zus kwam weer heel dichtbij. We konden zien dat hij zich veel zorgen maakte over zijn dochter, en dat hij stress had over zijn bedrijf en financiële problemen. Dit alles putte hem uit, en de rest van het gezin ook.

In eerste instantie kwam Suzanne de ziekte te boven, wat ons de hoop gaf dat alles ten goede zou keren, maar de kanker keerde terug. We zagen haar dapper de nieuwe behandelingen ondergaan. Ze was zo krachtig dat ze de ziekte er opnieuw onder kreeg, en ze was goed op weg om weer helemaal schoon te worden. We waren bijzonder opgelucht daarover, maar toen opeens, tijdens wat een vrolijk weekendje met de familie bij haar thuis had moeten worden, begon de nachtmerrie van voor af aan.

Ik was vanuit Londen onderweg naar haar huis toen ze me belde of ik mijn vader wilde ophalen uit de dorpspub. Ik liep opgewekt de pub binnen en zag mijn vader daar in alle rust een glas drinken met een vriend van de familie. Ik liep glimlachend naar hem toe en omhelsde hem, maar er was duidelijk iets niet in de haak. In zalige onwetendheid ging ik bij hen aan tafel zitten en vroeg opgewekt: 'Hoe gaat het met Suzanne?', waarop mijn vader onmiddellijk omhoogkeek en Nick, onze familievriend, zei: 'Mijn god! Heeft niemand het je verteld dan?'

Ik verstarde en voelde me op slag misselijk worden. Ik keek mijn vader recht aan in afwachting van een reactie. Met zijn blik op de vloer gericht zei hij: 'Suzanne wil het je zelf vertellen.'

Niet veel later hoorde ik Suzanne ongelovig aan. Ze vertelde me niet alleen dat de kanker teruggekomen was, maar ook dat de artsen hadden gezegd niets meer voor haar te kunnen doen. Dit moet wel een grap zijn, dacht ik. Hoe kan iemand het ene moment schoon zijn en het moment daarop in het laatste stadium verkeren? We raakten haar kwijt, en inmiddels begon ik ook mijn geloof in het leven te verliezen.

Vervolgens durfde ik als begin twintiger nauwelijks nog op mijn telefoon te kijken, omdat ik steeds opnieuw slecht nieuws van mijn familie vreesde. Ik werd verteerd door een verborgen angst. Op mijn werk kon ik mijn aandacht er niet bij houden, piekerde ik voortdurend over mijn vaders toenemende depressie en zijn vlucht in de drank, over de pijn die mijn zus leed, over alle moeite van mijn moeder om voor mijn vader de boel bij elkaar te houden, over onze

financiën en de verkoop van ons huis. Ik piekerde over mijn hele familie. Ik verrichtte mijn werk duidelijk niet naar beste kunnen, maar presteerde nog altijd voldoende. Als directieassistent was het vrij letterlijk mijn taak om als het geheugen van anderen te dienen, maar het feit dat mijn geheugen en concentratie onder de situatie leden, leidde tot extra stress.

Daar kwam de sociale druk nog bij. Wanneer ik met vrienden had afgesproken, zette ik een glimlach op, maar ondertussen werd ik vanbinnen verteerd. Ik zat in mijn hoofd opgesloten, terwijl zij over de gebruikelijke onbelangrijke dingen van afgestudeerde twintigers spraken. Daardoor voelde ik me totaal niet met hen verbonden en alleen. Dat droeg eveneens bij aan mijn stress.

Tot overmaat van ramp was de jongen met wie ik al jaren een relatie had naar Singapore verhuisd. Omdat ik daarvoor geen ruimte had in mijn hoofd, had ik voor zijn vertrek de relatie niet beëindigd. Ook al voelde ik diep vanbinnen dat die geen stand zou houden, klampte ik me er uit angst en wanhoop aan vast. Ik wilde ten minste iets in mijn leven hebben wat prettig en vertrouwd voelde. Ik probeerde een lange-afstandsrelatie te onderhouden die duidelijk niet werkte en langzaam afbrokkelde. Dat het niet bekend was wanneer hij zou terugkeren, was een extra stressfactor voor me. Mijn pogingen waren vergeefs en we verbraken de relatie enkele maanden na het verschrikkelijke verlies van Suzanne. Ze liet niet alleen haar echtgenoot en twee kinderen ontredderd achter, maar ook ons gezin.

Juist toen het verdriet van mijn vader over de naderende dood van zijn oudste dochter het grootst was, werd er over een misgelopen investering van jaren geleden een proces tegen hem aangespannen door mensen die hij voorheen als familie had beschouwd. Volstrekt onrechtvaardig daagden ze hem voor de rechter in de zwaarste periode van zijn leven, wat zijn geest definitief brak.

Hij had niet langer de geestkracht en evenmin de financiële middelen om goede advocaten in te huren. Ook ontbrak het bewijs dat hij nodig had om zijn onschuld aan te tonen (dat werd pas in zijn laatste levensuur gevonden). Het juridische gevecht sleepte zich voort en ging ten koste van zijn laatste middelen. Door zijn toenemende depressie zocht hij, in een poging zijn pijn te verzachten, steeds meer zijn toevlucht in de drank.

Ik vond het verschrikkelijk om mijn vader voor mijn ogen weg te zien kwijnen. Ik voelde me heel eenzaam, maakte me zorgen, had verdriet en was voortdurend bang. Ik had geen geloof meer in het leven. Toen volgde de laatst druppel.