

**Ruby Wax**

# **Frazzled**

**Mindfulnessgids voor geestelijk welzijn**

Vertaald door Janine Langeveld en Marie-Christine Ruijs

**Spectrum**

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Houten – Antwerpen

Ik zou graag Maddy, Max en Marina Bye, Mark Williams  
en mezelf willen bedanken.

Oh, en mijn man Ed, terwijl ik het eigenlijk bij  
*Ms* wilde houden.

En ook mijn editor, Joanna Bowen  
(maar dat verpest echt het hele idee).



# Inhoud

Voorwoord	9
<b>Hoofdstuk 1</b> Waarom FRAZZLED?	21
<b>Hoofdstuk 2</b> Mindfulness: Wie? Wat? Waarom?	48
<b>Hoofdstuk 3</b> Hoe ons brein werkt en de achter wetenschap mindfulness	73
<b>Hoofdstuk 4</b> Een depressief intermezzo	104
<b>Hoofdstuk 5</b> De zesweekse mindfulnesscursus	117
<b>Hoofdstuk 6</b> De sociale geest: mindfulness in relaties	157
<b>Hoofdstuk 7</b> Mindfulness voor ouders, baby's en kinderen	176
<b>Hoofdstuk 8</b> Mindfulness voor oudere kinderen en tieners	208
<b>Hoofdstuk 9</b> Mindfulness en ik	241
Bijlagen	263
Dankwoord	271
Over de auteur	279
Register	280



Goedkeurend bekeken door de Dalai Lama

# Voorwoord

## Wie ben ik?

Voor degenen onder jullie die geen flauw idee hebben wie ik ben, volgt hier een korte samenvatting van mijn leven tot nu toe...

Ik hou er niet van om mijn ouders de schuld te geven van mijn depressie (het debat over *nature* versus *nurture* is nog steeds gaande), maar ik zal hier een klein beetje van hun achtergrond schetsen waaruit misschien blijkt dat ik geen schijn van kans had. Beiden zijn halsoverkop uit Oostenrijk gevlucht. Waren ze niet zo snel tot actie overgegaan, dan zou ik dit nu niet schrijven, want dan zou ik niet bestaan; je zou hier naar lege pagina's zitten staren. Gelukkig kom ik uit een lange lijn van Joodse mensen die hun hele leven van het ene naar het andere land moesten vluchten, met onze grootmoeders en salontafels op de rug. Zodra we ergens ons kamp hadden opgeslagen, moesten we alweer vluchten. Ik heb dit syndroom geërfd van altijd maar onderweg zijn; op zoek naar veiligheid, trachtend een thuis te vinden, zonder daar ooit in te slagen.

Toen mijn ouders eenmaal voet op Amerikaanse bodem hadden gezet, richtte mijn vader een worstenvelimperium op en werd bekend als de Worstenvelkoning van Chicago.

Hij werd door iedereen gevreesd, vooral door boerderijdieren van het varkensras. Zonder al te veel in details te treden: worstenvellen zijn gemaakt van varkensdarmen en omsluiten de samengeperste deeltjes van dieren om zo een worst te vormen. Het was de bedoeling dat ik zijn imperium zou erven, maar dat heb ik beleefd van de hand gewezen. Mijn moeder had smetvrees en was het grootste deel van haar leven bezig op haar knieën stofwolken achterna te jagen. Haar opvoedmethode was gebaseerd op de sprookjes van Grimm, waarin kinderen, nadat eerst hun duimen waren afgeknipt, in een taart werden gebakken als ze hun handen niet hadden gewassen voor het eten. Voor meer details over mijn ouders, zoals hoe mijn moeder al van mijlenver een kruimel kon detecteren, verwijst ik je naar mijn eerste boek *Hoe wil je me hebben?*

Mijn ouders spaarden noch de roede, noch hun kind. Telkens wanneer ik gestraft werd, maakte ik heimelijk een lijst van hoeveel ik hun voor elke geestelijke afranseling in rekening zou brengen. Het was een gepeperde rekening. Ik heb nooit schadevergoeding gekregen, maar ze stuurden me naar zomerkamp en betaalden voor mijn beugel. Dat vond ik toch wel aardig van ze, dus daarom verlaagde ik hun schuld.

Ik was elke zomer twee maanden gelukkig, leerde het genot van competitie, van speerwerpen tot de extreme kanosport. Ze vertelden ons dat als we verloren, we niet moesten schromen een pistool te trekken. Het heette Camp Agawak, wat waarschijnlijk zoiets als ‘naar de keel vliegen’ in het Indiaans betekende. Versla de tegenstander tegen elke prijs. Overwin! Overwin! Overwin!

Op de middelbare school was ik ondertussen het pispaltje en werd ik ‘Paardenbek’ genoemd omdat ik zulke vooruitstekende tanden had. Ik moest tien jaar lang een beugel dragen om ze terug te brengen naar dezelfde tijdzone als de rest van

mezelf. Onnodig te zeggen dat ik geen knap kind was. Ja, ik weet het, het is moeilijk te geloven als je me nu ziet.

Wat mijn carrière op het toneel betrof, was ik niet meteen een doorslaand succes. Op de middelbare school kreeg ik de rol van regenworm in *Hello Dolly*. (Het was geen grote rol.) Ondanks een schrijnend gebrek aan ervaring en talent verhuisde ik, gespeend van elke realiteitszin, naar Londen om een groots klassiek actrice te worden. Ik woonde tien jaar in een eenkamerappartement. Het interieur zag eruit alsof iemand er een bloedige dood was gestorven en er was geen verwarming, dus ik moest schrijlings op mijn haardroger zitten om de ijsskoude winters te doorstaan. Ik deed auditie voor elke toneelschool maar werd overal afgewezen, ondanks het feit dat ik een (in mijn ogen) briljante Julia neerzette met een door mijzelf geknutselde kartonnen nonnenkap op haar hoofd. (Draag nooit zo'n ding; het is onmogelijk om een deur door te gaan zonder je nek te verrekken.)

Sprong in de tijd... Door pure volharding kwam ik uiteindelijk bij de Royal Shakespeare Company terecht, door pure volharding bouwde ik een carrière in de televisiewereld op die vijftintig jaar duurde, door pure volharding trouwde ik en stichtte ik een gezin... en met diezelfde volharding dreef ik mezelf zo meedogenloos voort dat ik zeven jaar geleden een burn-out kreeg en over de rand van de waanzin duikelde. Kort daarna werd ik in een psychiatrische kliniek opgenomen, waar ik maanden alleen maar op een stoel zat, te bang om op te staan. Ik had al mijn hele leven last van depressies, maar deze episode was een grote jongen.

Ik kreeg mijn 'aha'-moment toen ik me realiseerde dat ik mijn succes als een pantser had gebruikt om de chaos in mijn binnenste af te schermen. Ik had een vals zelf gecreëerd, als zo'n breed glimlachende kartonnen showgirl in Las Vegas. Het was slechts een façade; achter de façade was er niemand



thuis. Ik heb ondervonden dat beroemdheid een fantastisch tegengif is voor een verstoorde vroege jeugd. Na deze diepste depressie ooit, bedacht ik echter dat het beter zou zijn om de banden met de showbizz door te snijden, wat heel verstandig was omdat ik sowieso minder populair aan het worden was. (Ik wist dat de boel bergafwaarts ging toen ik in terminal drie van luchthaven Heathrow een rood lint doorknipte om een filiaal van Costa te openen.)

Ik bedacht dat dit een goed moment was om mezelf opnieuw uit te vinden en terwijl ik daar toch mee bezig was, erachter te komen wie er al die jaren in mijn hoofd had gewoond. Weer een sprong in de tijd... Ik begon aan een studie cognitieve therapie gebaseerd op mindfulness. Ik doe nooit iets half, dus dat deed ik aan de universiteit van Oxford en ik behaalde zelfs mijn master – en voordat ik het vergeet, had ik al gezegd dat ik dit jaar een ridderorde heb ontvangen? Dus misschien is alle ellende toch de moeite waard geweest... maar waarschijnlijk niet.

## Frazzled – Mindfulnessgids voor geestelijk welzijn

‘Wat bedoelt ze met die titel?’ ‘Waarom heeft ze dit onderwerp gekozen?’ ‘Hoeveel denk je dat ze krijgt voor het schrijven van dit boek?’ ‘Denk je dat iemand het zal kopen?’ ‘Hoe oud zegt ze dat ze nu is?’ ‘Ik vond haar op tv nooit leuk.’

Dit zijn slechts enkele van de opmerkingen die ik mensen heb horen zeggen nadat ze mijn vorige boek *Tem je geest* hadden gelezen. Laat me de eerste vraag beantwoorden: wat bedoel ik met de titel?

Een neurobioloog zou zeggen dat iemand zich in een *state of frazzle*, een toestand van nerveuze uitputting bevindt. Hiermee wordt bedoeld dat het zenuwstelsel van deze persoon

door constante stress is overbelast en door hoge doses cortisol en adrenaline wordt overspoeld. De aandacht is gefixeerd op wat hem of haar dwarszit en niet op de taak die moet worden uitgevoerd, waardoor een burn-out kan ontstaan. (Ik zweer je dat ik niet wist dat ‘frazzled’ een technisch woord was toen ik de titel van dit boek bedacht; ik moet dus wel ongelooflijk slim en intuïtief zijn.)

Tweede vraag: waarom koos ik dit onderwerp? Dat komt omdat ik het grootste deel van mijn wakende (en enkele van mijn slapende) uren in Frazzleland heb doorgebracht, dus ik meen dat ik als deskundig reisleidster kan optreden om je enkele van de meest bijzondere moerassen van verwarring en zelftwijfel te laten zien. Put troost uit de wetenschap dat je niet de enige in die drassige gebieden bent. Ik ben tot de conclusie gekomen dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten: velen verblijven in Frazzleland en we proberen allemaal op de een of andere manier de weg naar de uitgang te vinden. Ik heb ook besloten dat we in plaats van onze tijd te verdoen met klagen of de buitenwereld de schuld te geven van onze malaise, moeten leren ons een weg te banen door het scherpe rotslandschap van onzekerheid en chaos. In dit boek zal ik je enkele tips geven voor de beste vakantiebestemmingen om tot rust te komen en bij te tanken.

### **Mijn verhaal**

Het is november, ik ben in het Ritz-hotel, Londen, en mijn hoofd is gehuld in een waas, een dikke grijze mist. Ik weet niet meer wat me bij dit evenement heeft gebracht of zelfs maar hoe ik hier ben gekomen. Ik vraag wat het thema is van deze benefietavond. Een grote besnorde vrouw in een vest van kattenhaar licht me in: ‘Red de papegaaiduiker’. Ze blijkt

de woordvoerster van de liefdadigheidsinstelling te zijn en geeft later een roerende toespraak in een licht Schotse tongval over hoe moeilijk het voor papegaaiduikers is om vanwege de harde wind op de rotsen van de Orkney-eilanden te landen en dat áls ze er eenmaal in geslaagd zijn om aan land te komen en hun (ene) ei te leggen, ze de grootste moeite moeten doen om ervoor te zorgen dat het niet wegwaait. Geen enkele verwijzing naar de opwarming van de aarde, alleen dat de vogels er niet meer aan land kunnen komen.

De wereld is aan het instorten en ik luister naar iemand die het heeft over hoe moeilijk papegaaiduikers het hebben. Ik moet me inhouden om niet uit te roepen: *Waarom verscheep je ze niet gewoon allemaal naar Miami? Probleem opgelost.*

Elke drie tot vijf jaar kwam deze mist opzetten en kreeg ik een depressie... maar ik had er destijds nog geen naam voor. Het werd 'de blues' genoemd – of een 'dipje', zoals mijn ouders het meestal noemden. Dus ze zeiden bijvoorbeeld dat mijn moeder een 'dipje' had wanneer ze het plafond met een natte doek afnam. Ik wist nooit precies wanneer ik een duik maakte, maar een belangrijke aanwijzing was dat ik terechtkwam op evenementen als die van 'Red de papegaaiduiker' die ik zojuist beschreven heb. Ik zorgde er waarschijnlijk voor dat ik heel erg actief was om de wereld en mezelf te laten zien dat er niets mis met me was en dat mijn gedrag volkomen normaal was. Ik probeerde het feit te verhullen dat ik mijn verstand kwijt was. Alsof je een pleister over een tumor plakt.

Diezelfde november, kort na het papegaaiduikerevenement, stond ik op het punt een duik onder de pier van Brighton te maken om mijn duikbrevet te halen. Ik zag blauw van de kou, mijn tanden klapperden, er werden gewichten aan mijn veiligheidsgordel gehangen... en vervolgens daalde

ik in een rechte lijn naar negen meter diepte af om naar een winkelwagentje en een teenslipper te staren. Waar waren de koraalriffen? De papegaavissen? In mijn ogen kregen andere mensen die dingen in hun leven, het enige wat ik kreeg was een winkelwagentje en een teenslipper...

Dan zal ik je nu wat achtergrondinformatie geven over waarom ik uiteindelijk op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie ben gaan studeren. De enige reden – en ik herhaal, *de enige reden* – dat ik eraan begon, was vanwege het indrukwekkende wetenschappelijke bewijs dat deze therapie het hoogste succespercentage heeft in de behandeling van een heel scala aan lichamelijke en geestelijke stoornissen.

Ik koos voor deze studie omdat ik door zo'n beetje elke psychologische behandeling die er bestaat door de mangel was gehaald, van normale doorsneetherapie (waarin ik zoveel praatte over hoe knettergek mijn ouders waren dat ik er uiteindelijk een onewomanshow van maakte) tot alternatieve bizariteiten, zoals drie dagen lang met een knuppel op een kussen slaan dat ik 'Papa' moest noemen om het vervolgens ceremonieel te begraven en erom te rouwen. Ik schaam me ervoor te moeten zeggen dat ik een rebirthingssessie heb gedaan waarin ze me met een snorkel in een badkuip onderdompelden om me er vervolgens aan mijn hielen weer uit te trekken. (Het was net zo erg als de eerste keer.) Breek me de bek niet open, maar ik ging ook nog naar een vrouw die een middeleeuws kostuum droeg en (naar haar zeggen) Merlijn channelde, hoewel ze in haar eigen San Diego-tongval sprak, hier en daar gelardeerd met een 'gij' en 'edele heer'. Haar echtgenoot, gehuld in een wambuis, maillot en narrenmuts met belletjes, serveerde mede. (Ik zou nog uren kunnen doorgaan, maar dat bewaar ik voor een ander boek.) Noem me gek, maar na al deze ervaringen besloot ik dat de wetenschap de beste weg was.

Dus, na mijn laatste depressie zeven jaar geleden, beloofde ik mezelf dat ik op de een of andere manier mijn geest zou leren temmen en in actie zou komen. Ik stortte me geobsedeerd in de onderzoeksmodus en ploegde talloze wetenschappelijke tijdschriften en artikelen door. Dit is wat ik vond: bij mensen die drie of meer eerdere depressieve episoden hebben gehad, voorkomt op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie in zestig procent van de gevallen een terugval. Wat me het meest aansprak, was dat je het helemaal zelf kon doen: ik hoefde niet langer op de meest vreemde tijdstippen langs een zielenknijper te gaan en ‘Maak me beter!’ te roepen... en het beste nieuws van alles is: het is gratis (voor mij als Joodse vormt dit al de helft van mijn genezing). Aanvankelijk dacht ik dat ‘mindfulness’ betekende dat je recht op op een kussen moest zitten, je benen in een knoop moest leggen en een mantra moest opdreunen die waarschijnlijk gewoon uit het telefoonboek bestond, maar dan achterstevoren. Toch was ik bereid het een kans te geven.

Laat me benadrukken dat ik medicijnen slik voor mijn depressie, net zoals je voor elke andere lichamelijke aandoening zou doen. Als antidepressiva echter een garantie zouden geven, zou niemand ooit een terugval hebben, en toch gebeurt dat bij de meesten van ons... vele malen. Om die reden heb ik meditatie toegevoegd aan mijn medicatie. Zie het als het omdoen van twee condooms: dubbele bescherming. Ik hoop dat ik niet te evangelisch klink; mindfulness werkt voor mij, maar iedereen is weer anders en je moet doen wat voor jou werkt. Als je op je knieën naar Lourdes wilt kruipen om Maria's voeten te kussen en je je daardoor beter voelt, doe het dan.

Hoe dan ook, ik heb onlangs mijn master in op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie aan de universiteit van Oxford ontvangen. (Kan ik het vanaf nu MBCT noemen, als-

jebliedt? Het wordt een beetje vermoeiend om het de hele tijd volledig uit te moeten schrijven.) Dus daarom gaat dit boek over MBCT.

## **Wat bevindt zich tussen de voor- en achterflap?**

**Hoofdstuk 1: Waarom FRAZZLED?** Al die evolutie en we zijn nog steeds niet perfect. Hoewel we op twee benen lopen, op miraculeuze wijze ons evenwicht op achttien centimeter hoge hakken kunnen bewaren en het grootste brein van het hele dierenrijk hebben, zijn we nog steeds half af. Dit hoofdstuk gaat over ons en waarom onze wijsheid niet gelijke tred met ons houdt.

**Hoofdstuk 2: Mindfulness: Wie? Wat? Waarom?** Wat is mindfulness nu precies en waarom hebben we het nodig? Wat in onze hersenen verhindert ons om dat moeilijk te vangen concept ‘geluk’ te bereiken?

**Hoofdstuk 3: Hoe ons brein werkt en de wetenschap achter mindfulness** In dit hoofdstuk laat ik zien hoe slim ik ben door neurologisch bewijs te geven voor waarom MBCT zo effectief is tegen stress. Met stress bedoel ik niet dat je een ‘bad hair day’ hebt, ik bedoel de stress die er uiteindelijk voor zorgt dat je korter leeft.

**Hoofdstuk 4: Een depressief intermezzo** Ik had een lichte depressie nadat ik hoofdstuk 3 had geschreven, dus na een lange tussenpoos schreef ik eindelijk hoofdstuk 4. Het zal allemaal duidelijk worden wanneer je het leest.

**Hoofdstuk 5: De zesweekse mindfulnesscursus** MBCT wordt doorgaans gedurende een achtweekse training gegeven. Hierna is het aan jou om in praktijk te brengen wat je hebt geleerd. Het is niet langer nodig om bij iemand aan te kloppen en diegene te vragen je gebutste geest op te lappen; nu ben jij degene die de touwtjes in handen heeft. Dit boek biedt een gemakkelijke en vermakelijke zesweekse MBCT-cursus. (Voor het geval je je bedenkingen hebt: mijn versie van de cursus is goedgekeurd door mijn professor aan Oxford, Mark Williams, een medegrondlegger van de MBCT-leer; ik heb het niet eventjes gisteravond bedacht en gedacht: ach, wat maakt het uit, niemand merkt er toch iets van.)

**Hoofdstuk 6: De sociale geest: mindfulness in relaties** Dit hoofdstuk gaat over het gebruik van mindfulness om je relaties met vrienden, familie, de gemeenschap, het land en de wereld te verbeteren. We overleven en floreren alleen door anderen, dus ik zou zeggen dat de belangrijkste aan te leren vaardigheid is op vaardige wijze banden met anderen aan te gaan. In essentie bevat dit hoofdstuk mijn allerbeste tips over empathie.

**Hoofdstuk 7: Mindfulness voor ouders, baby's en kinderen** In dit hoofdstuk bied ik enkele oefeningen die ouders met hun kinderen kunnen doen en enkele die ze alleen kunnen doen. (Voordat we zelfs maar met de kinderen aan de slag kunnen, moeten we eerst de ouders op de rails krijgen. Als ze zich niet bewust zijn van hun eigen problemen, hebben hun kinderen geen schijn van kans.)

**Hoofdstuk 8: Mindfulness voor oudere kinderen en tieners** Als je probeert je tiener advies te geven, zul je even

effectief zijn als een irritant zoemende mug die je maar niet te pakken krijgt. De enige manier waarop ze zich zullen verwaardigen zelfs maar na te denken over de voordelen die het heeft om in staat te zijn je te concentreren en je stressniveau omlaag te brengen, is als ze doorhebben dat het hen zal helpen om te gaan met de sociale druk van leeftijdgenoten, examenstress en welke stress dan ook die tijdens de hagelstorm aan hormonen kan uitbreken. Ik vertel ook iets het mindfulnessprogramma .b (dot b) dat op veel scholen met succes wordt toegepast.

**Hoofdstuk 9: Mindfulness en ik** In dit hoofdstuk zal ik letterlijk mijn hoofd inbrengen door mijn hersenen te laten scannen voor en na een intensieve stilte-retraite waarin je zeven uur per dag mindfulness moet beoefenen. Ik zal tijdens mijn stilte-uren een dagboek bijhouden... tenzij ze mijn pen afpakken.

**Bijlagen** Enkele wetenschappelijke stukjes ter ondersteuning van wat ik hier aandraag.

En tot slot enkele notities van een gekkin: door dit hele boek zal ik hier en daar stukjes persoonlijke ervaringen verweven. Dit is het geval wanneer de tekst er **zo** uitziet.