

Ruby Wax

Tem je geest

Gids voor geestelijk welzijn

Vertaald door Elisabeth van Borselen

Spectrum

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

© 2013 Ruby Wax

© 2013 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv
Oorspronkelijke uitgave: Hodder & Stoughton Limited

Eerste druk oktober 2013

Zesde druk oktober 2014

Oorspronkelijke titel: *Sane New World*

Vertaling: Elisabeth van Borselen

Omslagontwerp: Davy van der Elsen | DPS Design

Opmaak: Elgraphic bv, Vlaardingen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912, juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB, Hoofddorp).

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

ISBN 978 90 00 37336 9

NUR 770

www.spectrumlifestyle.nl

www.blackdogtribe.com

Huismannen.nl

‘Onmiskkenbaar is *Tem je geest* geschreven met hartstocht. Wax haar expertise is duidelijk merkbaar in de gedetailleerde beschrijvingen die ze geeft van het functioneren van onze brein en MFN. Ook al is het hier en daar hak op de tak geschreven, de anekdotes over haar toestand en die van haar familie zijn ontroerend, pijnlijk en vaak grappig. Het tussencommentaar van een beschrijving van een ziekteverschijnsel is soms op het cynische af, waarmee ze het zweverige imago wat MFN heeft, ontnuchtend onderuit haalt.’

Simply life

‘*Tem je geest* is een mix van Wax’ persoonlijke ervaringen met depressie, en de kennis van het brein en over mindfulness die ze opdeed tijdens haar studie. Het boek bevat veel uitleg over de werking van de hersens (eindelijk een keer in begrijpelijke taal), waardoor je snapt hoe het komt dat we onszelf zo vaak verliezen in gepieker, gesomber en gestress. Eigenlijk, zegt Wax, is ons brein gewoon niet gebouwd op het leven in de 21e eeuw.’

Reacties op internet van lezers

‘Een boek dat het onderwerp depressie met een vleug humor toegankelijk maakt. Daarnaast maakt ze het met haar tips en trucs om de mentale balans weer te vinden, praktisch. Voor iedereen.’

‘Van een kennis gehoord over dit boek; besteld, begonnen te lezen en direct verkocht. Wat een heerlijke schrijfwijze, openhartig, brutaal en duidelijk. Ik moest vaak lachen tijdens het lezen, alsof je Ruby daadwerkelijk hoort vertellen. Een echte aanrader voor een ieder die interesse heeft achter het werken van het menselijk brein. Op humoristische wijze weet Ruby de lezer mee te nemen in de bijzonder complexe wereld van onze hersenen en hoe we naar elkaar kijken.’

‘Vandaag het boek aangeschaft na het zien van college tour. Deze vrouw is het gezicht van het gevecht voor erkenning van de ziekte depressie (, angst, ocd etc). Een enorme openbaring, erkenning. Bij het lezen van dit boek kom je erachter dat je niet de enige bent. Door de gedetailleerde beschrijving van een depressieve episode volgt de herkenning. Een must have voor mensen met een mentale ziekte maar ook voor diegene die het geluk heeft dit gesternte niet tegen te komen.’

Voor Ed, Max, Marina en Maddy

Inhoud

Het begin	9
Deel 1: Wat is er mis met ons? Voor de 'normale' gekken	19
Deel 2: Wat is er mis met ons? Voor de 'gekke' gekken	65
Deel 3: Wat zit er in je hersenen? Waar pieker je over?	95
Deel 4: Mindfulness – je geest temmen	155
Deel 5: Alternatieven voor rust in je hoofd	221
Samenvatting	279
Dankwoord	283

Het begin

Dit boek is opgedragen aan mijn geest, die op een zeker moment de weg kwijt was, en aan alle andere mensen die misschien op een gegeven moment die van hen kwijtraken. Hoewel ik persoonlijk het grootste deel van mijn volwassen leven in een depressieachtbaan heb gezeten, is dit boek niet alleen voor depressieve mensen. Ik ben een van de één op vier mensen die mentaal is ingestort; dit boek is bedoeld voor de vier op vier. Het is voor iedereen, omdat we allemaal hetzelfde zijn uitgerust: we lijden, we lachen, we gaan tekeer, we zeuren, we zijn allemaal kwetsbare, gevoelige schepsels onder onze harde buitenkant.

In dit boek ga ik een poging doen om een grove handleiding te geven van waar wij (het menselijk ras) ons nu bevinden en ik bied wat ideeën waardoor onze tijd op aarde een wat vreugdevollere ervaring kan worden. Ik heb het niet over happy-peppy ‘iedereen in de jacuzzi’-vreugdevol; ik heb het over de bijna hemelse staat die je soms ervaart als de tijd stopt, je lichaam het gevoel heeft thuis te komen en het volume van die innerlijke kritische stemmetjes afneemt. Ik ken die stemmetjes goed. Veel andere mensen die ik spreek kennen deze dictator die orders blaft in hun geest en die hun ’s nachts wakker houdt met dat kwellende ‘ik had beter..., ik moet...’-bandje dat onophoudelijk doorspeelt ook.

Velen van ons lijden onder de druk in de wereld van vandaag die ons via een burn-out naar een depressie drijft. We

zijn slaven van het druk zijn met onze onstilbare honger naar geld, roem, meer Twitterberichten... noem maar op, wij willen het allemaal hebben. Het probleem is dat het slechts de laatste vijftig tot honderd jaar is dat mensen in zo'n overvloed leven. We zijn van schaarsheid (toen we waarschijnlijk enigszins normaal waren en trek hadden die daarbij paste) gegaan naar de onbegrensde verlangens die we tegenwoordig hebben. Je zou kunnen zeggen dat multitasking ons gek heeft gemaakt. Vergelijk het met te veel schermen open hebben op je computer: uiteindelijk zal hij crashen. We zijn gewoonweg niet uitgerust voor de eenentwintigste eeuw. Ze gaat te hard, te snel, er is te veel angst. We hebben gewoon niet genoeg bandbreedte om haar aan te kunnen. Evolutie heeft ons hier niet op voorbereid. Het is al moeilijk genoeg voor ons om bij te houden wie wie bombardeert, dus is er geen ruimte voor ons om ons emotionele landschap te begrijpen. Ons hart bloedt als we over een gestrande walvis horen, terwijl we het volgende moment het bloed eisen van iemand die het laatste winkelwagentje heeft ingepikt.

De reden dat ik heb besloten mezelf te wijden aan deze innerlijke reis is dat ik wat beschutting wilde vinden voor de voortdurende depressieorkanen, die mij uitgeput en gebroken achterlieten. Elke aanval duurde langer en ging dieper. Ik wil mijn ouders niet de schuld geven, maar het opvoeden van kinderen was niet hun sterkste kant. Vrienden van mij kwamen langs en daar zat mijn moeder dan, neergestreken op de lampenkamp, een gier met een Weens accent die erop wachtte tot iemand een kruimel liet vallen. Als ze dat deden, vloog ze door de kamer en schreeuwde: 'Wie brengt er koekjes een gebouw binnen?' Iedereen rende dan doodsbang weg. Later werd het nog veel duisterder, maar daar ga ik het hier niet over hebben. Wat ik wil zeggen, is dat het dit soort

achtergrond is die meestal leidt tot een carrière als comédienne of seriemoordenaar; ik ging voor de komedie.

Na een aantal ernstige inzinkingen besloot ik terug naar school te gaan om psychotherapie te studeren en zo te achterhalen waar ze nu eigenlijk negentig euro per uur voor vroegen. Altijd als ik bij mijn psycholoog vandaan kwam, wist ik precies wie ik was totdat ik bij het metrostation was en alles weer kwijt was. Ook was het zo dat aangezien ik niets over psychologie wist, therapeuten mij van alles konden vertellen, dus hoe kon ik beoordelen of ze goed waren of niet? Eén keer, toen ik op de bank lag, betrapte ik mijn zielenknijper erop dat hij achter mijn rug om een broodje pastrami zat te eten met zijn hele gezicht onder de mosterd.

Dus ik ging psychotherapie studeren. Ik schafte een bibliotheekpas aan en besprak mijn vorige leven nooit meer. Ik dacht: laat ik eens wat teruggeven aan de wereld (dat dacht ik waarschijnlijk niet, maar het is een mooie zin). Het viel me op dat veel vrouwen zoals ik ervoor kiezen om therapie te studeren als ze de wilde golf van de menopauze bereiken; de hormonen drogen op en ze beseffen dat de kans klein is dat ze ooit nog eens versierd worden, dus ze ontdekken dat ze willen zorgen voor andere mensen of ze beginnen een rusthuis voor zwervkatten.

Een paar jaar later besloot ik om verder te gaan en te bestuderen waar ik echt interesse in had: de hersenen. Ik dacht dat als ik zou leren hoe mijn eigen machine werkte, dat zou voorkomen dat ik misschien ergens in een of andere uithoek vast zou komen te zitten, schreeuwend om hulp totdat er iemand zou komen om mij te repareren. Ik zou zo mijn eigen ANWB-dienst zijn. Ik zou dat wilde beest van een brein weten te bedwingen, het tegenhouden om telkens over hetzelfde door te malen waardoor ik 's nachts wakker zou liggen, me zorgen zou maken, alles weer opnieuw zou ophalen, spijt zou hebben en het mezelf kwalijk zou nemen.

Na veel onderzoek dacht ik dat mindfulness mij het beste zou helpen, omdat ik had gehoord dat het je het vermogen geeft om je eigen gedachten te reguleren. (Ik kan zeggen dat het mijn leven heeft gered, maar daar zal ik het later in dit boek over hebben.) Ik besloot om meteen voor informatie uit de eerste hand te gaan en benaderde een van de bedenkers van de cognitieve therapie die gebaseerd was op mindfulness, professor Mark Williams. Hij vertelde me dat ik me helaas moest aanmelden aan de universiteit van Oxford om het vak naast dat van neurologie te studeren.

Ik wist wat oude schoolrapporten bij elkaar te scharrelen en mijn een of twee aanvaardbare cijfers van vakken op de middelbare school op te diepen. Maar ik had vooral een geweldig toelatingsgesprek, dus ik mocht meedoen aan de masteropleiding. De andere veertien studenten in mijn klas waren zeer briljant en keken me op de eerste dag aan alsof ze een ontmoeting hadden met een buitenaards wezen; maar verdomme, ik was binnen.

Dus na vele tientallen jaren van kwellend zelfonderzoek, een master in mindfulness, een graad in psychotherapie en zelfs een voorproefje van beroemdheid, zit ik hier deze handleiding te schrijven over hoe je je geest in bedwang kunt houden.

Ik zal later op de details ingaan, maar ik wil hier al meteen één ding noemen. Het goud aan het eind van de regenboog is dat JE JE GEEST EN DE MANIER WAAROP JE DENKT KUNT VERANDEREN. Dit wordt neurale plasticiteit genoemd. Je genen, hormonen, gebieden in de hersenen en hoe je als kind leert, hoeven niet per se je lot te bepalen.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat neuronen (hersencellen) opnieuw geprogrammeerd kunnen worden en dat patronen ervan kunnen veranderen tijdens je

leven door je ervaringen en hoe je daaraan denkt. Dus je gedachten beïnvloeden de fysiologie van je hersenen en de fysiologie beïnvloedt je gedachten.

Denk eens even aan seks. Geen probleem, ik wacht wel even. Als je eenmaal een vaag idee hebt, wordt er een hele waterval aan hormonen in je lichaam losgelaten om je klaar te maken voor de daad. Soms werkt het omgekeerd. Je houdt je met je eigen zaken bezig en zonder aanwijsbare reden gaat er een hormoon aan in je hersenen waardoor je plotseling perverse gedachten hebt.

Als je geest verandert, veranderen je hersenen en omdat onze hersenen zo elastisch zijn, zijn de mogelijkheden onbeperkt. Ik wil je eraan herinneren dat ik op Oxford kwam toen ik al in de vijftig was, terwijl ik er niet in geslaagd was een diploma te halen voor de Busy Beaver-peuterschool (zoek maar op, dat was de echte naam ervan). Hiermee wil ik bewijzen dat echt alles mogelijk is. Maar er is tijd voor nodig om je denkgewoontes te veranderen. Dat gebeurt niet in een week-end tijdens een workshop ‘Hoe kietel je je eigen engeltje?’ Daar is in de loop der jaren bewuste concentratie en herhaling voor nodig. Je kunt veranderen, maar alleen als je moeite doet om niet telkens het oude liedje op dezelfde manier, dag in, dag uit, te herhalen. Jij, en de manier waarop je de wereld ziet, bent de architect van hoe je hersenen werken. Dit is wat wetenschappers ons in de eenentwintigste eeuw geven; iets wat veel verder gaat dan wat helderziende Maggie in je handpalm kan lezen.

De hersenen zijn als een kneedbaar stuk klei dat zo'n anderhalve kilo weegt. Je kunt ze opnieuw vormgeven door oude, mentale gewoontes te doorbreken en nieuwe, flexiblere denkwijzen te creëren. Gloria Gaynor had het fout toen ze zong: *I am what I am* [‘Ik ben wie ik ben’]. Ze zal die liedtekst moeten veranderen, maar het zal niet zo gemakkelijk

zijn om daarop te dansen. Wat rijmt er in vredesnaam op neurale plasticiteit?

Je innerlijke zelf

Als je in je hersenen kunt kijken en zo ongeveer kunt begrijpen waar alles zit en hoe het werkt, ben je misschien niet in staat om jezelf helemaal te leren kennen, maar met wat oefening ben je misschien wel in staat om jezelf te repareren. Door te leren hoe je jezelf kunt reguleren, kun je de vroege waarschuwingstekens signaleren die voorafgaan aan een complete burn-out of een depressie en kun je er iets aan doen. Er is zoveel bekend over dit idee van zelfregulatie, dat het binnenkort misschien wel het modewoord van dit decennium wordt (en ik hoop dat dat gebeurt). We kunnen met bepaalde oefeningen zoals mindfulness werkelijk wat controle krijgen over de chemische stoffen in onze hersenen die stress, angst en zelfs geluk veroorzaken. Dit buitengewone orgaan in ons hoofd bevat oneindige wijsheid, maar zo weinig van ons weten hoe ze de hersenen moeten gebruiken. Het is vergelijkbaar met het krijgen van een Ferrari zonder dat iemand je er de sleutels van heeft gegeven.

De realiteit is dat het veeleisende stemmetje in ons hoofd niet is wie we zijn. Het speelt slechts een erg kleine rol in het grotere geheel van dingen. Wat werkelijk de leiding over jou heeft, is een miljoenen, triljoenen gigabyte-gestuurde machinekamer in je hersenen – die wordt aangestuurd door je DNA die hormonen, herinneringen, spieren, bloed, organen en werkelijk alles wat er binnen in je gebeurt, instrueert om ervoor te zorgen dat je koste wat het kost overleeft – en niet die stomme innerlijke monoloog die zegt dat je te dik bent om een maillot te dragen.

Mijn doel in dit boek is om je te laten zien hoe je de baas wordt over je geest en niet de slaaf ervan. Als je leert hoe je je stemmingen, emoties en gedachten zelf in de hand kunt houden, en je gedachten richt op waar je aandacht aan wilt besteden in plaats van te worden afgeleid, dan kun je misschien dat denkbeeldige iets wat geluk heet bereiken. We hebben het allemaal, alleen weten we niet waar de aan-knop zit. Het orgaan dat je in staat stelt je bewust te zijn van de wereld om je heen, begrijpt zo weinig van zichzelf.

(Ja, Oprah, ik ben beschikbaar.)

Waarom hebben we een handleiding nodig?

Wat is ons doel op aarde? Dat wil iedereen weten. Dus de vraag is niet: ‘Zijn of niet zijn?’ De grote vragen luiden: ‘Wat moeten we doen terwijl we hier zijn?’ en ‘Hoe beheers en leid ik dit ding dat “ik” heet?’

Ons primaire probleem als soort (ik laat degenen met religieuze overtuigingen buiten beschouwing... zij hebben hun eigen boeken) is dat we geen handleiding, geen instructies hebben die ons vertellen hoe we ons leven moeten leven. Huishoudelijke apparaten hebben handleidingen, wij niet. Wij zijn geboren zonder enige informatie en zijn afhankelijk van mama en papa die hun USB-sticks aan onze onschuldige harde schijf koppelen en al hun neuroses ernaartoe kopiëren. Omdat ik denk dat we het er allemaal over eens zijn dat we een handleiding missen, heb ik geprobeerd het eenvoudig te houden.

Deel 1: Wat is er mis met ons? Voor de ‘normale’ gekken

In dit deel van de handleiding onderzoek ik waarom we allemaal de ‘we doen maar wat in ons opkomt’-denkwijze aanhangen als het aankomt op het leven van ons leven. We nemen aan dat anderen weten wat ze doen, maar dat is niet zo.

Deel 2: Wat is er mis met ons? Voor de ‘gekke’ gekken

Voor de depressieve mensen, angstigen, mensen met paniek-aanvallen, dwangmatige neuroten, mensen die te veel eten, winkelperslaafden, dwangmatige lijstjesmakers enzovoort. De lijst is eindeloos.

Deel 3: Wat zit er in je hersenen? Waar pieker je over?

Ik laat je kennismaken met je ingrediënten: de hormonen, neuronen, hemisferen, regionen enzovoort, zodat je in deel 4 in staat bent om te begrijpen wat er lichamelijk gebeurt in je hersenen als je je bezighoudt met mindfulness; hoe het positieve gevoelens die je uiteindelijk gelukkig maken, kan versterken.

Je bent je eigen kookboek. Hoe jij met je hersenen omgaat, bepaalt of je de ossenhaas of een oude kebab wordt.

Deel 4: Mindfulness – je geest temmen

Zie dit deel als *Wijsheid voor Dummies*. Ik laat je zien hoe je in staat bent om zelf je gedachten en emoties te reguleren waardoor je de meester en niet de slaaf van je geest wordt.

Deel 5: Alternatieven voor rust in je hoofd

Ik wil nooit beschouwd worden als evangelist, dus als mindfulness niets voor jou is, dan geef ik hier alternatieve methodes waarmee je je hersenen kunt veranderen.

Het begin

Ik hoop dat dit boek je helpt om het beeld dat je van jezelf hebt los te laten als het je in de weg zit. Ik hoop dat ik je kan aanmoedigen om dapper te zijn en te weten dat niets zeker is: het leven stroomt, verandert en eindigt. Kom over je angst heen. De enige manier om enige gemoedsrust te vinden is door alles te laten gaan en het onbekende tegemoet te springen. Gewoon springen.

Deel 1

**Wat is er mis met ons?
Voor de 'normale' gekken**

Wat ons gek maakt

Er kunnen veel observaties in dit deel staan die jou niets zeggen doordat je de wereld alleen ziet door je eigen ogen. Ik weet dat er daarbuiten mensen zijn die de wereld niet zo zien als ik, maar helaas schrijven zij dit boek niet. Dus als iemand niet lijdt aan wat hierna volgt, dan verontschuldig ik mij voor het feit dat het lijkt alsof ik het hele menselijke ras over dezelfde pessimistische kam scheer. Ik ben alleen tot deze conclusies gekomen omdat iedereen die ik ooit ben tegengekomen erover heeft geklaagd dat dit de dingen in zijn of haar leven waren die hem of haar horendol maakten.

Kritische stemmetjes

Waarom zijn we zo gemeen tegen onszelf? Wat hebben we verkeerd gedaan? Waarom, als we het beste zijn wat de evolutie tot dusver heeft voortgebracht, mishandelen we onszelf zo? Iedereen heeft een zeurende ouder in zijn of haar hoofd zitten: 'Niet doen... waarom heb je niet... je had dit moeten doen... maar dat heb je niet gedaan', een eindeloos bandje dat maar door blijft spelen. (Mijn moeder zei tegen mij dat ze me alleen maar een mislukkeling noemde omdat ze van mij hield.) Als de meesten van ons ooit hun innerlijke leidmotief met elkaar zouden vergelijken, zouden we elkaar aanklagen wegens plagiaat, omdat onze innerlijke thema's zo op elkaar lijken.

Geen ander wezen is zo wreed als wij voor onszelf zijn. We moeten er niet aan denken om onze huisdieren zo te behandelen als we onszelf behandelen. We slaan ons met een zweep om door te gaan alsof we een oud paard zijn, totdat het uitgeput omvalt en er van zijn hoeven lijm wordt gemaakt. Ik heb aan heel veel mensen gevraagd of ze ooit een stemmetje in hun hoofd hadden dat zei: ‘Gefeliciteerd, je hebt het geweldig gedaan en mag ik zeggen dat je er vandaag zeer aantrekkelijk uitziet?!’ Het antwoord luidt: niemand. Ik weet zeker dat die mensen bestaan, maar ik heb ze gewoon nooit ontmoet.

Als je een aanval van deze zelfopoffering krijgt, dan bevind je je op de glijdende schaal naar een zeer ongelukkige staat. Je hersenen gaan maar door met malen over een probleem dat lijkt op een stuk vlees dat je maar niet doorgeslikt krijgt. Er zal nooit een oplossing zijn voor ‘Ik had dit moeten doen’, dus raad eens wie je aanvalt? Jezelf. Dat is waarom één op de vier van ons een psychische aandoening heeft.

Het is niet onze fout dat we slavendrijvers zijn voor onszelf, want biologisch gezien hebben we allemaal deze ingebouwde chip die ons dwingt om te presteren en vooruit te komen. Zelfs voordat we konden spreken, hadden we een natuurlijke aandrang in elke cel van ons lichaam om verder te gaan. (Googel maar eens op ‘egoïstisch gen’.) Alle organismen, zelfs wormen, hebben dit gen. Op die manier wordt één cel twee cellen, en twee drie (ik kan zo nog even doorgaan, maar daar heb ik geen tijd voor). We streven ernaar te presteren. Het probleem is dat we nu woorden gebruiken en als we geen zout in onze wonden blijven stoppen (iets wat echt zeer doet), beginnen die innerlijke stemmetjes te zeggen: ‘Ik had beter dit kunnen doen’ en ‘Ik moet...’ Dat oude, bekende liedje.

Iedereen maakt zich deze stemmetjes in zijn of haar hoofd