

Me vs Brain

**LIFEHACKS VOOR MENSEN
DIE ALLES OVERDENKEN**

Hayley Morris

'TIKTOK'S FUNNIEST COMEDIAN'
Sunday Times

Me vs Brain

Lifhacks voor mensen die alles
overdenken

HAYLEY MORRIS

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Inleiding	5
Ik vs. Opdringerige Gedachten	11
Hoe Brein een WhatsApp-gesprek interpreteert	21
Ik vs. Identiteit	25
Rare leugens die ik over mijn konijn heb verteld	35
Tien rare dingen die iedereen doet (en als dat niet zo is zou je ze eens moeten proberen)	39
Brein vs. Puberteit	45
Ik vs. Menstruatie	55
Fictieve personages waar ik verliefd op was	63
Brein vs. Longen	67
Brein vs. Schoonheidsbehandelingen	79
Brein vs. Speculum	89
Hoe je een scheet verbloemt	97
Slaapliedje voor je vagina	101
Brein vs. Ziektevrees	109
Absoluut ware feiten over Brein	123
Brein vs. Poep	125

Hoe verder te gaan na een break-up	135
Brein vs. Baarmoeder	139
Hart vs. Vagina vs. Baarmoeder	147
Hoe je een kamer binnengaat als een normaal persoon	157
Seksstandjes voor gespannen mensen	161
Ideeën voor babynamen gebaseerd op mijn klasgenootjes van de basisschool	165
Brein vs. Vliegen	169
Koffie bestellen	183
Hoe korte metten te maken met Bedriegersyndroom	187
Veilige openingszinnen	191
Brein vs. Lijf	195
Brein vs. Presentatie	199
Breins adventskalender	207
Een frisse start	213
Dingen waar mijn brein aan denkt tijdens de seks	217
Hoe je als volwassene van seks geniet	221
Ik vs. Gezicht	225
Ik vs. Hormonen	235
Brein vs. Ballistische Raket	241
Brein vs. Onderbuik	249
Pap vs. Brein	261
Ik vs. Rouw	269
Brein vs. Date	281
Ik vs. Therapie	291
Ik en Brein	297
Dankwoord	301

Hoi, ik ben Hayley!

Toen die lieverds van Penguin me vroegen dit boek te schrijven, dacht ik meteen: *Hell yeah!* Ik wil dolgraag een boek schrijven! *Sign me up*, ik stuur je woensdag de eerste miljoen bladzijden. Of weet je wat? Maak daar maar twee miljoen van. Hoe groot is een boek eigenlijk? En waarover moet een boek gaan? Als ik hetzelfde woord steeds weer opnieuw gebruik, ziet het er dan nog altijd uit als een woord of word ik er dan gek van en draai ik door? Witte vellen papier schijnen heel inspirerend te zijn – misschien wordt dit wel het beste boek ooit.

Een paar minuten later sloeg de paniek toe. Zodra ik de eerste woorden – deze woorden – op papier had gezet, begon ik me af te vragen of ik wel enig idee had waar ik mee bezig was. Wat als een boek schrijven heel moeilijk is? Wat als ik niet goed genoeg ben? Als *people pleaser* en *Incredibly Anxious Hot Girl*TM besteed ik het grootste deel van mijn leven aan dit soort gedachten. En toen herinnerde ik me een advies dat de hartstikke populaire schrijver Ernest Hemingway al dan niet heeft gegeven: ‘Schrijf dronken, redigeer nuchter.’

Kijk, als die oude, nu dooie vent helemaal laveloos stapels boeken kon schrijven, dan kan ik dat zeker ook. Ik heb bovendien een redacteur, dus ik hoef niet eens te stoppen met drinken. Net het echte leven. Nee hoor, grapje. Eigenlijk ben ik best saai en ik heb een hekel aan katers.

Nu ik hier een beetje zit te tikken met mijn stomme vingertjes op mijn stomme toetsenbordje, besef ik dat geen van ons echt weet wat we eigenlijk aan het doen zijn. Althans, dat hoop ik, want anders ben ik de enige die zich een weg door het leven stuntelt, *one mistake at a time*. Ik mag dan twijfelen aan elk woord dat ik typ, maar misschien hoort het wel gewoon zo te gaan.

Want weet je, zolang ik me kan herinneren zit mijn hoofd vol met ruis. Niet met soundtracks van populaire films, of adviezen van vriendelijke *spirit guides*, maar met één specifieke stem. Ik heb een tijdlang gedacht dat dit de stem van mijn innerlijke kind is, maar mijn innerlijke kind kan onmogelijk zo gemeen zijn, want al mijn jeugdherinneringen wijzen erop dat ik best lief was. En de stem die ik hoor zegt vooral dat ik dingen niet kan. En dat is niet het enige. Soms sta ik af te wassen en dan – uit het niets – zegt die stem plotseling iets als: *Jij gaat dood*.

Nu beweer ik niet dat ik nooit doodga. Want dat ga ik wel. Sterker nog: dat gaan we allemaal (welkom in mijn boek, ik be-roef je dat het niet allemaal zo sinister is). Maar is het echt nodig dat ik aan de onontkoombare realiteit van de dood denk terwijl ik een bord een klein bubbelbadje sta te geven? Dat dacht ik toch niet. De hele dag zorgt deze stem observaties, geheugensteuntjes en afleidingen in mijn hoofd, van broodnuchter tot venijnig:

Je vriend houdt niet van je.

Als de volgende auto die je ziet blauw is, dan krijg je je droombaan. Maar als dan niet zo is, dan blijf je voor altijd ongelukkig.

Iedereen van wie je houdt gaat dood.

In die spijkerbroek zie je eruit als Repelsteeltje, en dat is geen compliment.

Soms heeft die stem gelijk – ik kleed me soms inderdaad net als Repelsteeltje en dan ziet het er niet uit, maar wat maakt dat uit? Misschien wil ik me wel zo kleden; het zou op een dag mode kunnen worden en dan hoef ik voor één keer geen nieuwe kleren te kopen. Mode is raar en misschien moet je je helemaal niet aan de regels houden (waarschijnlijk een citaat uit een advertentie van Giorgio Armani).

Wanneer mijn hoofd 's avonds het kussen raakt, wordt de stem echt luid. Ze houdt me tot in de kleine uurtjes wakker en fluistert me van alles in over waar ik het aller-bangst voor ben, terwijl ze me er intussen aan herinnert hoe weinig ik precies slaap als ik nu of over een uur ga slapen, totdat de wekker gaat. Wanneer ik in de ochtend compleet uitgeput ben, zegt ze dat ik niet de hele nacht had moeten liggen piekeren, en dat we ons nu maar ziek moeten melden om te gaan slapen. *I can't win.*

Die stem komt van binnenin mijn hoofd, maar ik ben het niet. Het is Brein. Ik, Hayley, ben een evenwichtig, rustig en betrekkelijk goed persoon. Denk ik. Brein is dat niet. Brein is verstrooid, irritant en heeft het eigenlijk altijd bij het verkeerde eind. Ik zou niet willen zeggen dat Brein en ik vrienden zijn – we zijn eerder huisgenoten, in die zin dat ze in mijn hoofd woont zonder huur te betalen, en zonder het te vragen al mijn spullen gebruikt. Ze slaapt ook in mijn bed, en dat is, als je het mij vraagt, toch echt té intiem voor welke huisgenoot ook. Als het kon, zou ik een hersenoperatie laten doen om Brein uit mijn schedel te verwijderen. Dan zou ze in een potje op mijn bureau kunnen wonen, helemaal mooi en schattig op sterk water, en dan kon ik ook een keer gelukkig zijn.

BREIN: Je kunt me niet zomaar in een potje op je bureau zetten. Dan zou je doodgaan en ik weet dat je niet dood wilt, want elke keer dat ik je vertel dat we doodgaan, zeg jij dat dat niet zo is en dat het prima met ons gaat. Wat weer heel raar is, omdat je letterlijk precies net hebt toegegeven dat je uiteindelijk dood zult gaan.

Het punt is dat Brein alles met me heeft meegemaakt, ook al schopt ze de boel meestal in de war. Ze kleineert me altijd, ziet alleen het negatieve en maakt ophef zodat ik in het openbaar voor schut sta. En daarom heb ik een andere dokter, tandarts en kapper moeten nemen – ik schaam me te veel om ooit terug te keren naar die plaatsen. Misschien heb jij ook zo'n Brein, en dan weet je dus waar ik het over heb. En als je dat niet hebt, dan gaat dit boek je de ogen openen. Welkom in de wereld van mensen die overdenken.

In dit boek draait het allemaal om mijn reis met mijn nogal stressvolle, kwebbelzieke Brein, waarin wij hebben geleerd samen door het leven te navigeren. Ik hoop dat jij, door dit te lezen, misschien ook iets van jouw Brein erin herkent, en dat het je misschien zelfs het gevoel geeft dat je normaal bent. Misschien kunnen we op een dag allemaal samenwerken als mensen en Breinen, en zo een betere wereld scheppen voor iedereen.

BREIN: Ugh, wat een *cringeworthy* uitspraak. Haal mijn naam alsjeblieft uit de titel, ik wil hier niet mee geassocieerd worden. Wat zeg ik? Misschien moet je dit boek überhaupt niet schrijven.

Te laat, ik ben al begonnen...

Ik vs. Opdringerige Gedachten

Ik heb altijd genoten van andermans drama. Mijn perfecte avondentertainment zou er ongeveer zo uitzien:

EERSTE AKTE

Een ruzie van een koppel in een restaurant, als je weet dat de jongen het echt vreselijk heeft verpest en het meisje hem doorheeft.

TWEEDE AKTE

Een woordenwisseling in de plaatselijke kroeg, waar de klant koning zou moeten zijn, maar het personeel te weinig betaald krijgt om goed met klachten om te gaan en niet toegeeft.

DERDE AKTE

Een *full-on* knokpartij in de bus tussen een tiener die met het geluid aan een game op zijn telefoon speelt en een vrouw die denkt dat het openbaar vervoer een plek is voor een stillertreat.

Maar drama in mijn eigen leven? Nee, dank je vriendelijk. Dat is niets voor mij.

Wat niet wil zeggen dat ik niet de hoofdrol speel in mijn eigen bestaan. Als tiener liep ik door mijn huis voor de denkbeeldige camera's van mijn denkbeeldige reality-TV-show 'In Huis Hangen met Hayley'. Ik gaf tekst en uitleg bij mijn ongelooflijk eenvoudige en pijnlijk alledaagse make-uproutine alsof ik een blogger was, en ik maakte avondeten alsof legioenen fans me vanuit hun huis volgden. Soms begon ik me zelfs zorgen te maken dat mijn vlam misschien naar mijn denkbeeldige output keek, en dan ruimde ik de vaatwasser nog verleidelijker in dan normaal. Oeps, bukte ik daar echt extra sletterig voorover om een vaatwastablet te pakken? Dat was voor jou, Nathan.

Ik besepte voor het eerst dat ik de hoofdrol had door dat wat ik aanvankelijk De Voice-over noemde. Elke dag, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat, hoorde ik een stem die niet van mij was, maar wel alles wat ik deed beschreef. Ik woonde in mijn eigen, persoonlijke filmtrailer, maar ik voelde me geen ster. De eerste keer dat dit gebeurde was ik zes jaar. Ik keek toen veel van die vreselijk zielige Disneyfilms, die vooral leken te draaien om jonge dieren waarvan de ouders dan doodgingen. Wie dacht dat dat een goed idee was? Was dat de manier waarop ouders hun kinderen moesten leren over de dood? Nogal traumatiserend, als je het mij vraagt. Ik rouw nog altijd om de dood van Bambi's moeder (*spoiler alert*).

Op een avond hoorde ik De Voice-over, vlak voordat ik in slaap viel. Ze fluisterde in mijn oor: *Stel je voor dat je ouders doodgaan*. Waar kwam dat vandaan? Ik wist het niet. Het was niet mijn stem, niet die van mijn moeder of vader en het was ook niet de stem van een Disneyfiguur. Ik had nog nooit eerder zo'n gedachte gehad. Tot op dat moment was de dood van mijn ou-

ders niet iets waar ik ooit over had nagedacht. Ik huilde mezelf in slaap; ik kon me geen wereld zonder mijn ouders voorstellen.

Toen ik ouder werd, werd De Voice-over een constante aanwezigheid in mijn leven. Vanaf het moment dat ik wakker werd tot het moment dat ik in slaap viel hoorde ik haar: ze beschreef mijn dag, stelde me vragen en gaf me nieuwe, vaak angstaanjagende dingen om over na te denken.

Tegen de tijd dat ik vijftien werd, kreeg ik mijn eerste baantje ooit, als serveerster. Meestal hield De Voice-over zich op mijn werk wel gedeisd als ik routineklusjes aan het doen was. Maar op een doodnormale zaterdag, toen ik een klant een paar glazen serveerde, hoorde ik haar plotseling zeggen: *Stel je voor dat je nu zou struikelen en met je gezicht in een berg glasscherven terecht kwam?*

Dit was voor het eerst dat ik heel sterk het gevoel had dat ze iets beschreef wat ook echt ging gebeuren. Als een soort voorgevoel. In films hebben voice-overs een belangrijke taak: ze zetten de toon, vertellen wat er is gebeurd voor het moment dat wij instappen, en natuurlijk geven ze ook belangrijke informatie over de hoofdpersoon. Misschien zelfs informatie die ik zelf nog niet had. Ik zette mijn dienblad als de wiedeweerga neer en ging iets anders doen: bestek oppoetsen.

De Voice-over was er als de kippen bij. *De steakmessen oppoetsen, ja? Weet je hoe scherp die dingen zijn? Wat als je jezelf per ongeluk met zo'n mes in je buik steekt? Dat doet vast pijn.* Die dag glommen de steakmessen niet, zette ik geen glazen op de tafel en... werd ik de laan uitgestuurd.

Toen ik zeventien werd, was het tijd om te leren autorijden. Mijn vader bood aan het mij te leren in de auto die ik net zelf had gekocht. Hij had het mijn broer ook geleerd en die was geslaagd. Niet in één keer, maar wel in twee keer. Ik wist dus dat ik

in goede handen was. Met mijn vader naast me, die me coachte bij elke bocht en zei wanneer ik moest remmen, barstte ik van zelfvertrouwen. Ik voelde me zelfs zo zeker van mezelf dat ik drie maanden later al slaagde voor mijn rijexamen. Ik mocht alleen – wat een vrijheid – over het eiland Wight cruisen.

Met keiharde muziek aan racete ik over al mijn favoriete wegen, met aan de ene kant eindeloze, schitterend groene velden en aan de andere kant die heerlijk blauwe oceaan. En tussen mij en de oceaan? Een enorm hoogteverschil en een klif. *No. Big. Deal.*

Slinger met je auto over de rand.

Wat? O mijn god! Wat? Ik zet de muziek zachter om beter te kunnen zien. Hoe dicht ben ik bij de rand? Ik moet stoppen. Ik ben een gevaar voor mezelf. Ik zou iemand moeten bellen die me naar huis brengt. Ik parkeer de auto op een stoffig parkeerterrein, een paar meter van waar De Voice-over van zich had laten horen, en pak mijn telefoon. Moet ik mijn ouders bellen? Wat vertel ik hen in vredesnaam?

Dit is een onmogelijke situatie. Ik ben bang dat ik, als ik de motor weer start, van die klif af rijd, maar als ik mijn ouders vertel dat De Voice-over mij heeft opgedragen van een klif te rijden, dan pakken ze mijn rijbewijs af en laten ze me mijn auto verkopen. En dan ben ik mijn vrijheid kwijt en ben ik afhankelijk van het openbaar vervoer, dat er op het eiland Wight vrijwel niet is.

Ik leg mijn telefoon weer in het handschoenenkastje, zet een cd op en spiegel-schouder-knipperlicht-manoeuvreer van de parkeerplaats af. Ik kan mijn vrijheid niet kwijtraken, echt niet! Ik brul de hele weg naar huis met Natasha Beddingfield's 'Unwritten' mee. Als De Voice-over nog iets zegt, dan luister ik gewoon niet.

Weken later rijd ik op de snelweg richting Brighton, waar ik op de universiteit ga beginnen. Het is geweldig. De weg is drie rij-

banen breed en ik weet dat ik gemaakt ben voor de snelle baan. Ik kick erop dat ik sneller mag dan de snelheidslimiet van vijftig mijl per uur die op Wight geldt. Ik luister naar een cd (dan hoor ik De Voice-over niet), maar het valt me nauwelijks op dat het laatste nummer is afgelopen. Ik word helemaal geabsorbeerd door mijn plezier in het rijden en het gevoel van vrijheid.

REMMEN, NUUUU.

De Voice-over komt uit het niets, snel en genadeloos.

CRASH IN DE MIDDELSTE VANGRAIL! SLA OVER DE KOP!

TREK AAN DIE HANDREM.

Het stuur trilt en ik houd het steviger vast. Ik manoeuvreer voorzichtig naar de langzame baan. Over mijn schouder hoor ik De Voice-over fluisteren:

Doe de deur open, laat je uit de auto vallen.

Ik pruts met de cd-speler. Ik moet haar overstemmen. De Voice-over is een bedreiging; ze wil niet dat ik me fijn en goed voel; ze wil opwindung, gevaar en misschien zelfs wel de dood. Als ik dat besef laat ik de muziek voor wat het is en focus ik me op de weg. Ik probeer haar te negeren. Omdat ik de hele weg ongeveer tien mijl per uur heb gereden, ben ik een uur later dan ik had verwacht. Als ik bij het studentenhuus aankom, kan ik de grond wel kussen. Ik ben zo dankbaar dat ik het gehaald heb.

Op de universiteit wordt De Voice-over mijn constante metgezel. Het begint te voelen alsof ik leef in de *Final Destination*-franchise – een filmserie waarin een groep tieners de dood aanvankelijk weet te ontwijken, maar er vervolgens door wordt gestalkt. Echt het laatste wat je wilt in je introductieweek.

De Voice-over draagt me elke dag op uit ramen te klimmen, van balkons te duiken en voor treinen te springen. Ik bied elke dag weerstand. Ze draagt me ook op om absurde dingen te doen. Om mijn telefoon uit het raam te gooien, de vogelpoep van auto's

te likken of in andermans drinken te spugen. Op een dag heb ik een een-op-eensessie met mijn docent en probeer ik een vraag te beantwoorden over een essay dat ik heb ingeleverd over hoe internet de tv overneemt. Mijn docent heeft veel vragen. En daar is De Voice-over weer:

Zoen haar.

Dit is nieuw. Waar komt dit vandaan? Ben ik verliefd op mijn docent? Heb ik ongepaste gevoelens voor haar ontwikkeld? Is dit het begin van het grootste liefdesschandaal van mijn universiteit, dat allemaal om mij draait? Plotseling stel ik me ons voor in bruidsjurken en vraag ik me af of ze haar baan kwijt zal raken. Zal ze uiteindelijk wrok richting mij voelen, als ze moet kiezen tussen de liefde van haar leven of de liefde voor haar werk? Dit kan niet goed aflopen.

Mijn docent blijft tegen me praten over het essay:

‘Kijk, ik denk dat het heel interessant is dat je hier de vergelijking maakt...’

De Voice-over stoort weer. *Toe maar, zoen haar gewoon op de mond.*

Nee, houd daarmee op! Dat doe ik niet.

Geef haar dan een pets op het voorhoofd.

Maak je een grapje? Natuurlijk ga ik haar niet op het voorhoofd slaan. Kun je je voorstellen wat ze zou doen? Ik zou van de universiteit geschopt worden. Ik zou haar *liever* zoenen.

Mijn docent valt stil.

Ze kan horen wat wij denken.

Wat? Dat is toch niet waar?

Mijn docent kijkt me wezenloos aan. ‘Dus... wat denk jij?’

De Voice-over zegt dat ik ‘kutwif’ moet roepen en de kamer uit moet gaan en op dit moment lijkt dat me mijn enige optie. Ik zeg tegen de docent dat ik hoofdpijn heb en niet oplette. Ze is

zichtbaar geïrriteerd – onze eerste ruzie als koppel? Ze zegt dat ik kan gaan en roept de volgende student naar binnen.

Ik worstel me door mijn studie. Ik ga verder met mijn leven. De Voice-over is altijd bij me.

Een van mijn vriendinnen krijgt haar eerste kindje en als ik dat schattige, vers-uit-de-baarmoeder-engeltje met dopneusje vasthoud, hoor ik: *Laat d'r vallen.*

Ik verstijf van afgrijzen.

Doe er een drop-kick mee.

Zonder waarschuwing druk ik het tere, kleine cherubijntje weer in de armen van mijn vriendin. Ik ben nergens mee te vertrouwen.

Ik doe niet wat De Voice-over zegt, maar ik luister nu wel naar haar. Beter dan ooit. Ik kan me niet veroorloven niet op haar te letten. Misschien ben ik wel het soort persoon dat haar docent zou zoenen, een baby zou laten vallen of met de auto van een klif zou rijden. Ik luister naar haar waarschuwingen, elke seconde van elke dag.

Jaren later, na een hele hoop Voice-over-kwellingen, besluit ik eindelijk dat het tijd wordt om een ander erover te vertellen. Ik kan haast niet geloven dat ik daar nooit eerder aan gedacht heb. Ik ben bijna verbaasd dat De Voice-over het niet zelf heeft geopperd. Want wat riekt tenslotte meer naar zelfsabotage dan het opbiechten van je diepste, donkerste geheim? Hoewel, misschien denkt zij dat ik, als ik het iemand zou vertellen, vast zwaar verdoofd afgevoerd zou worden, en dat ze zelf dus ook uiteindelijk langzaam zou wegwijnen.

Als mijn beste vriendin en ik over de zeekade lopen, kijk ik haar aan en vertel ik haar alles. Het komt er allemaal als een watterval van woorden uit en ik zie hoe zij mijn gezicht afspeurt terwijl ik praat.

Een hilarisch inkijkje in het brein van TikTok- en Instagram-sensatie en chronisch overdenker Hayley Morris

Brein: We hebben de oven aan laten staan!

Ik: Nee zeg dat niet, ik heb hier geen tijd voor!

Brein: Het huis staat waarschijnlijk in brand!

Ik: Hou op, ik moet deze boekbeschrijving schrijven.

Brein: Maar het laaiende vuur.

Ik: We hebben vandaag niet eens de oven gebruikt.

Brein: Maar wat als –

Ik: Nee. We gaan dit nu niet doen, ik maak deze beschrijving af.

Komt dit je bekend voor? Dan is dit boek wat voor jou! Met veel humor geeft comedian Hayley Morris inzage in een brein dat continu overuren draait en ze geeft tips om hiermee om te gaan. Of het nu gaat om het ongemak van een eerste date, het nemen van ontslag of het gebruik van menstruatiecups, in deze gids gaat ze geen onderwerp uit de weg. Ze heeft over alles nagedacht zodat jij dat niet hoeft te doen en je een pauze kunt nemen van je eigen hersenspinsels. Tijdens het lezen van dit boek kom je erachter dat je niet de enige bent die alsmaar alles overdenkt, we doen het allemaal!



Hayley Morris is met haar humoristische en taboedoorbrekende video's uitgegroeid tot een internetfenomeen, met meer dan 7 miljoen volgers via verschillende socialmedia-kanalen. Ze won meerdere prijzen en haar boek was gelijk een *Sunday Times*-bestseller.



9 789043 931038

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen