

Léonard Anthony
Dr. Adrian Chaboche

Moe

Uitrusten? Hoe dan?



Karakter Uitgevers B.V.

INHOUD

Hoofdstuk 1	BURN-OUT	15
Hoofdstuk 2	EENZAAMHEID	48
Hoofdstuk 3	FAMILIE	75
Hoofdstuk 4	SLAAP	104
Hoofdstuk 5	DE SMARTPHONE	140
Hoofdstuk 6	ZIEKTE	181
Hoofdstuk 7	WELZIJN	220
<i>Bronvermeldingen</i>		243
<i>Dankwoord</i>		245

Ik ben lang bang geweest voor moeheid, ik negeerde die, drukte die weg... totdat ik soms zo uitgeput was dat ik nergens meer toe in staat was.

Door te luisteren naar mensen die hetzelfde hebben door- gemaakt, door gezondheidsdeskundigen te raadplegen, en door me te verdiepen in onderzoeken over dit onderwerp, werd me duidelijk hoe groot de impact van vermoeidheid op ons leven is.

Daardoor wilde ik me er nog verder in verdiepen, vermoeid- heid tot in detail verkennen, ernaar luisteren en me er niet langer tegen verzetten.

Deze ontdekkingsreis heeft me een trouwe bondgenoot opgeleverd, die me heeft geleerd om *echt* uit te rusten en niet meer te doen alsof.

Twee jaar geleden komt mijn vriend Adrian, huisarts en psy- chotherapeut, 's avonds bij me eten. Hij is een uur te laat, gejaagd, gespannen; hij transpireert en het lukt hem niet om

te landen. Ik probeer hem tot rust te laten komen. Het heeft op dat moment geen zin om het over zijn toestand te hebben, het komt toch niet bij hem binnen, dus ik dring niet aan en laat de avond voor wat hij is.

De volgende dag bel ik hem bezorgd op en vertel hem wat ik gezien heb: een groot aantal voortekenen van oververmoeidheid als gevolg van overbelasting op het werk, huwelijksproblemen, een jong kind, een mobiele telefoon en een smartwatch waarop voortdurend meldingen binnenkomen... Mijn woorden komen keihard binnen. 'Dank je, vriend,' antwoordt hij. 'Je hebt gelijk, ik ben mezelf aan het uithollen.' Ik merk dat hij zich er maar voor de helft van bewust is dat hij een beginnende burn-out heeft.

Wat Adrian op dat moment doormaakte was me niet geheel onbekend. Een paar jaar daarvoor had ik hetzelfde meegeemaakt. Ik nam destijds de adviezen van deze en gene ter harte en focuste me op de woorden van een vriend – 'Je moet er niet zoveel aandacht aan besteden' – en op andere clichés zoals, 'de morgenstond heeft goud in de mond', 'slapen kan altijd nog', 'werken is gezond' of 'wie veel werkt verdient ook veel'. Ik speelde deze uitspraken voortdurend af in mijn hoofd om mijn vermoeidheid weg te drukken en ontwikkelde honderd-en-een manieren om nog meer te presteren. Ik stond steeds vroeger op en zocht naar efficiënte manieren om bij te tanken, alsof dat een van de vele taken, een doelstelling was. Zo putte ik me alleen maar nog meer uit. Tot ik op een dag opstond en niet anders kon dan weer in bed kruipen. Ik kon geen stap verzetten, mijn hoofd zat vol watten, mijn spieren

reageerden niet meer. Blijkbaar had het zover moeten komen voor ik pas na ging denken over mijn manier van leven. Ik wist hoe schadelijk gebrek aan rust kan zijn, gaf daar anderen advies over, maar leefde er zelf (nagenoeg) niet naar, op twee keer per jaar na. Dan rukte ik me om vier uur 's nachts los uit mijn dagelijks leven om in het Indiase woud te mediteren, terwijl de zon en het dierenrijk nog in diepe slaap waren.

Dit breekpunt is de kans, de gelegenheid gebleken om mijn relatie met ongezonde vermoeidheid, die alle mogelijkheden uitput, eens goed onder de loep te nemen, om alles wat ik dacht te weten met een kritische blik te bekijken. Ik ontmoette mensen die me nieuwe inzichten gaven en naar wie ik vanaf dat moment anders kon luisteren. Met een heel ander oog verkende ik een aantal methoden die ik al dacht te kennen. Ik kwam er ook achter dat ik in sommige opzichten al was waar ik wilde zijn. Bijvoorbeeld als ik improviseer op de piano, zonder enige verwachting, lichaam en geest ontspannen, zonder te weten waar het muziekfragment dat zich onder mijn vingers ontwikkelt me heen brengt.

Een paar dagen nadat ik Adrian had gewaarschuwd voor een burn-out, vertelde ik hem hoe ik over vermoeidheid dacht, welk effect vermoeidheid op mijn gezondheid had gehad en op die van de mensen die mij inschakelen of de workshops bijwonen die ik organiseer. Ik heb een methode ontwikkeld die ik zelfontwikkeling noem. Het is een combinatie van persoonlijke ontwikkeling en begeleiding, anders dan de geneeskunde of therapie waar Adrian zich mee bezighoudt. Daar

waar Adrian gespecialiseerd is in een globale benadering van de patiënt, het lichaam en de geest, focust mijn methode zich op meditatie, yoga nidra en een vorm van ecologische hypnose. Hierbij stelt het individu zich in stilte open voor een groter deel van zijn mogelijkheden.

Onze benaderingen zijn totaal verschillend maar komen op een belangrijk punt met elkaar overeen: we geven de ander alle aandacht die nodig is om een band te scheppen en om echt contact te maken. Daarnaast begeleid ik al meer dan twintig jaar kunstenaars in hun creatieve proces, met name schrijvers (maar ook artsen, therapeuten, filosofen) van wie het werk wordt uitgegeven door de uitgeverij die ik mede heb opgericht. De gesprekken met hen zijn een verrijking voor mijn denken en mijn methode, maar wijzen me er vooral op hoe noodzakelijk dit contact is om de ander over zijn twijfels heen te kunnen helpen; om vragen uit de weg te ruimen die tot oververmoeidheid leiden en die elk proces dat nodig is om het werk te voltooien, lamleggen. Al die ontmoetingen, zowel beroepsmatig als privé, hebben bijgedragen aan mijn ideeën over de oververmoeidheid die een deel van de bevolking treft. Om aan die vermoeidheid een heel andere dimensie te geven heb ik mijn visie gecombineerd met die van Adrian Chaboche. Hij schreef de Focusonderdelen van dit boek en deelt deze zorg, niet alleen ten aanzien van zijn patiënten maar ten aanzien van zijn hele omgeving.

Adrian en ik kennen elkaar goed, alsof we ons hele leven al met elkaar bevriend zijn. Soms werken we samen om de mensen die ons vanwege hun klachten raadplegen en hun

leven willen veranderen zo goed mogelijk te kunnen begeleiden. Naast onze gesprekken over vermoeidheid heeft hij mij als vriend vaak een luisterend oor geboden als ik weer eens flink last had van mijn chronische ziekte. Vermoeidheid is daar een van de symptomen van, maar misschien ook wel een van de oorzaken. En als die vermoeidheid niet meer overgaat, moet je medische hulp zoeken, want achter die vermoeidheid kunnen zich heel wat oorzaken schuilhouden.

Door al die tijd die Adrian en ik samen hebben doorgebracht, kunnen we ons wel experts op het gebied van vermoeidheid noemen: we vermoeien ons, we vermoeien onze naasten en waken over de vermoeidheid van anderen. Het opzoeken en onderzoeken van deze vermoeidheid en er niet bang voor zijn is goed voor ons en voor onze cliënten. Maar ook voor onze vrienden, collega's. En dan heb ik het nog niet eens over mijn kinderen, die mij vermoeien en die ik op mijn beurt ook weer vermoei, over mijn vrouw, die mijn vermoeidheid deelt en toevoegt aan haar eigen vermoeidheid en die van de kinderen...

De daaropvolgende weken en maanden spraken Adrian en ik urenlang over vermoeidheid en namen we zowel onze eigen vermoeidheid als die van anderen opnieuw met elkaar door. We kwamen al snel tot de conclusie dat vermoeidheid alomtegenwoordig is. Iedereen weet wat het is. Ze manifesteert zich in verschillende vormen, kan op elk moment van de dag en de nacht de kop opsteken en kent honderden oorzaken en gevolgen. Je hebt gezonde vermoeidheid, die je voelt na het sporten, na het spelen met je kinderen of na het klussen. Deze

vorm van vermoeidheid heb je nodig om een bepaald doel te bereiken en gaat na een paar uur rusten vanzelf weer weg. Maar er is nog een vorm van vermoeidheid, eentje die slecht en schadelijk is. Veel mensen dragen die met zich mee tijdens hun alledaagse bezigheden, die elkaar in rap tempo opvolgen, ons ketenen, ons belasten en vermorzelen. Vermoeidheid bij het opstaan; overbelasting of dodelijke verveling op kantoor; oververmoeidheid omdat we vierentwintig uur per dag online zijn; moedeloosheid ten aanzien van onze verplichtingen of sociale verplichtingen; het vinden van een soulmate; succesvol zijn; proberen aan niets te denken; onze angsten beugelen. Kortom, de lijst is eindeloos...

Uit deze gesprekken vloeiende het idee voort om dit boek te schrijven, maar voor we zover waren zijn we eerst gaan lezen, hadden we talloze ontmoetingen met artsen, therapeuten, acupuncturisten, ayurvedische artsen, ergonomen, coaches, en zijn we vooral met een ander oor gaan luisteren naar mensen die zeiden 'Ik ben uitgeput', 'Ik ben doodop', 'Ik denk dat ik een burn-out heb'.

We hebben met dit project niet de pretentie om een universele lezing over vermoeidheid of een opsomming van alle aspecten en oorzaken ervan te geven. We willen aanzetten tot denken, op basis van voorbeelden die heel typerend of juist heel uitzonderlijk zijn, zodat er weer ruimte ontstaat voor dingen die vanzelfsprekend horen te zijn, zoals uitrusten, sporten, gezond eten. We willen ook een andere manier van denken op gang proberen te brengen: volg het juiste pad en mat jezelf niet af door het pad van een ander te bewandelen. We geven geen praktische tips, zodat iedereen naar de stem

van zijn eigen vermoeidheid kan luisteren en er een gezonde relatie mee aan kan gaan.

Als je niet meer bang bent voor vermoeidheid, maar die juist tegemoet treedt en omarmt in plaats van ontkent, ontstaat er een nieuwe mogelijkheid: er een onderdeel van je leven van maken in plaats van een obstakel waar je telkens over struikelt.

Want in werkelijkheid is vermoeidheid een bondgenoot die je erop wijst dat het tijd is om een stap terug te doen, om een pauze in te lassen, te stoppen voordat je hoofd en je lichaam bezwijken onder het gewicht van al je zorgen. Geen enkel zoogdier ontkomt aan vermoeidheid, maar in tegenstelling tot veel mensen pikken dieren veel intuïtiever en veel gemakkelijker dit signaal op. Vermoeidheid heeft altijd al bestaan en zal er altijd zijn, zowel mentaal als fysiek, op het werk, thuis, binnen ons ecosysteem, onze manier van zijn, bestaan, bewegen, voeden, enzovoort.

Als ik aan Adrian vraag wat hij als arts denkt als een patiënt zegt dat hij moe is, dan antwoordt hij: 'Van alles! De helft van het aantal mensen dat op het spreekuur komt begint daarmee.' En als hij mij op zijn beurt vraagt wat ik denk, zeg ik: 'Nu? Ik denk aan de wereld, aan het leven.'

Want moe zijn betekent voor alles dat je leeft.

Voor je verdergaat wil ik je vragen om het boek tijdens het lezen af en toe even weg te leggen. Om even een korte pauze te nemen en iets te doen waar je zin in hebt.

Je leest een boek over vermoeidheid in de hoop dat jouw vermoeidheid overgaat, dat je echt leert uitrusten. Je hebt dit boek beet en daarom zijn je handen gespannen. Neem even de tijd om de rest van je lichaam te voelen. Zijn er andere delen die je onnodig aanspant? Je schouders, je bovenbenen, je buikspieren, je nek? Als je in een stoel zit of op de bank ligt, houd je misschien je hoofd naar voren, in afwachting van iets, van heel veel dingen... klaar om op te staan, om onmiddellijk in actie te komen.

Laat dat allemaal even los, al die spanning die je helemaal voor niets vermoeit, en laat het idee los dat je per se wilt uitrusten. Laat het boek zijn werk doen, laat je voorstellingsvermogen je stimuleren, je hebt geen idee hoeveel kracht daarin schuilt.

Vertraag nu het tempo waarmee je elke lettergreep leest... Ontspan je handen, vouw ze open; laat na het lezen van deze alinea het boek los en laat het zo langzaam mogelijk op de grond vallen. Geniet van de doffe klap waarmee het valt en ga op in het geluid, als in een lagune van rust. Er ontsnapt een hoop vermoeidheid via de oppervlakte, en als jij er klaar voor bent sla je zonder enige moeite de bladzijde om.

Ook in het lifestyle- en gezondheidfonds van
Karakter Uitgevers B.V.

ADEM IN, ADEM UIT

DOMINIQUE ANTIGLIO

Over de kracht van sofrologie:
het nieuwe mediteren

‘Sofrologie lijkt het antwoord op al onze problemen.’
– *The Guardian*

‘Sofrologie is groot nieuws in de wellnesswereld.’ – *ELLE*

‘Sofrologie kun je dagelijks beoefenen, in je eigen tijd,
wanneer het jou het beste uitkomt, op je eigen wijze.’
– *Harper’s Bazaar*

En:

GEZONDE HUID VAN BINNENUIT

DR. WHITNEY BOWE

MET KRISTIN LOBERG

In 21 dagen naar een gezonde huid en
een stralend gevoel

‘De weg naar een stralende huid gaat via je darmen, waar
het ondersteunen van de juiste bacteriën kan leiden tot
een verjongde, opgebloeide huid. Dr. Bowe neemt je met
gezonde voedingsstoffen mee naar de frontlinie in de
strijd voor een gezonde huid.’ – Mehmet Oz, MD,
bekend als Dr. Oz van *Oprah*