

Bespreking: Guus van der Veer

Ruby Wax: 'Tem je geest' Gids voor geestelijk welzijn. Uitgeverij Unieboek/het Spectrum, Houten/Antwerpen 2013. ISBN 978 90 00 33462 9. (Depressie/ED/AG/1). Zie ook: <http://www.unieboekspectrum.nl>

Soort boek/ziekte/stijl:

Dit boek telt maar liefst 285 bladzijden, en het is eigenlijk minstens drie boeken in één band: een ervaringsverhaal, een wetenschappelijke studie, en een zelfhulpboek. Het is geïnspireerd door eigen ervaringen van de schrijfster met ernstige depressieve episodes. Maar het is tegelijk het resultaat van een gedegen studie van de vakliteratuur over de werking van de hersenen, diverse therapievormen voor depressie en de effecten van aandachtstraining (*mindfulness*). Het boek is geschreven door een comedienne, en dat is te merken: er valt af en toe wel wat te lachen. Maar de comedienne heeft gestudeerd in Oxford en een *mastersdegree* behaald in *mindfulness based cognitive therapy*, en dat is ook te merken: aan zowel de inhoud van het boek als haar taalgebruik.

Over de schrijfster:

Ruby Wax is actrice en comedienne (zie voor meer gegevens over haar levensloop http://nl.wikipedia.org/wiki/Ruby_Wax en <http://powervrouwen.blog.nl/media/2013/10/25/ruby-wax-college-tour>. In Nederland werd zij bekend door het programma Ruby Wax goed Dutch, fragmenten uit dat programma zijn te vinden op youtube; zie bijvoorbeeld <http://www.youtube.com/watch?v=RrBD6IM5kf4>. Ze heeft een website opgezet voor mensen met een depressie en andere psychische problematiek: <http://blackdogtribe.com/>

Korte beschrijving:

Het boek is opgebouwd uit vijf delen. Het eerste, met de titel "Wat is er mis met ons? Voor de 'normale' gekken" is verdeeld in paragrafen met titels als Winkelen is onze zoektocht naar liefde, Negatief denken, Onze behoefte om speciaal te zijn. De rode draad in het verhaal is dat we allemaal niet goed weten hoe we wat van ons leven moeten maken, en dat is troostend bedoeld. Het tweede deel. "Wat is er mis met ons? Voor de 'gekke' gekken" gaat over het worstelen met ernstige depressieve episodes – en daar weet de schrijfster alles van. Dit deel bestaat dan ook grotendeels uit stukjes met de titel Mijn verhaal. Deel 3, getiteld "Wat zit er in je hersenen? Waar pieker je over?" is een verhandeling over allerlei processen in de hersenen die in verband gebracht kunnen worden met depressie. Deel 4, "Mindfulness- je geest temmen" geeft uitleg over aandachtstraining en bevat allerlei praktische oefeningen waar de lezer mee aan de slag kan. Ook komen wetenschappelijke studies over de effecten van mindfulness training aan de orde.

Het laatste deel, "Alternatieven voor rust in je hoofd," gaat over andere manieren om jezelf te helpen "omgaan met van alles in het leven, van de kleine hobbels in de weg tot een stormachtige hersenvernietigende inzinking van windkracht 10." Zo staan er uiteenzettingen in over cognitieve gedragstherapie, en allerlei oefeningen voor zelfregulatie.

Wat viel op:

De schrijfster is niet bang om stellige uitspraken te doen, het is op het eerste gezicht alsof ze zelden door twijfel wordt geplaagd.

Citaten:

Blz. 15: “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 leidt 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.”

Blz. 34: “Mijn theorie is dat je kunt zien hoe geestelijk gestoord iemand is door naar zijn of haar badkamer te kijken. Als mensen denken dat ze een kroonluchter, een bad van Italiaans marmer en een toilet dat meer dan drie functies heeft (tegenwoordig spelen sommige ervan zelfs Rachmaninov als je de deksel opendoet en ze besproeien je met seringenparfum nadat je hebt geplast) nodig hebben, dan zijn ze niet gezond en ver afgedwaald van normaal zijn.”

Blz. 116 : “*Mijn verhaal*. Als iemand die lijdt aan depressies, besloot ik mindfulness te proberen als tegengif voor deze zeer schadelijke opbouw van cortisol. We kunnen de stress niet kwijt, dus deze aanpak is een manier waarop ik ermee leerde omgaan. Als mijn emoties te hoog oplopen, of het nu door verrukking of ontzetting is, moet ik terugkomen op een basisniveau, want anders wordt ik letterlijk overspoeld door mijn eigen cortisol en omvergetrokken door een depressie.”

Blz 133: “De orbitofrontale cortex regelt de informatie van de externe en interne werelden, in het bijzonder in relatie tot beloningen. De remmende werking kan ‘ho eens even’ zeggen tegen de amygdala voordat deze het alarm ‘doden of vluchten’ uitzendt. Of andere genante primitieve reacties tegenhouden zoals poepen op het tapijt of sex hebben in de lift. Het gebruik maken van dit terughoudend vermogen maakt je beleefd, zelfs als je het liefst iemands hoofd eraf wilt trekken.”

Recensies/Extra:

Zie <http://reviews-producten.blogspot.nl/2013/10/Tem-je-geest-kopen-en-review.html>

“Tem je geest laat je diverse inzichten zien hoe ons eigen kritische gedachtegang ons gestrest en gespannen kunnen maken. Dit wordt door Ruby Wax op een hele vermakelijke en sfeervolle manier verteld, waardoor het boek naar mijn mening enorm leuk is om te lezen. Als je houdt van verhalen die zich met name op gedachtes richten, is dit boek een echte aanrader voor jou!”

<http://www.nrclux.nl/tem-je-geest-ruby-wax/nl/product/1179059/>

“Hartverwarmend, grappig, ontroerend en vol inzichten – Ruby Wax op haar best!”

Een TED.ex voordracht van Ruby Wax met nederlandse ondertitels is te vinden via [http://www.ted.com/talks/ruby_wax_what_s_so_funny_about_mental_illness.htm](http://www.ted.com/talks/ruby_wax_what_s_so_funny_about_mental_illness.html)