

Hoe we breken

Omgaan met tegenslagen in het leven

Vincent Deary



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Oorspronkelijke titel: *How We Break. Navigating the Wear and Tear of Living.*
Allen Lane, Penguin Random House, Londen, 2024.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Vertaling: Vanja Walsmit, Bergen
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam
Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

© How to Live Ltd, 2024

© Nederlandse vertaling Uitgeverij Nieuwezijds, 2024

Afbeelding pag. 18: *For the Fallen* (2001), © Marion Coutts, foto door Roger Sinek.

Afbeelding pag. 31: Isobelle Deary, foto door Hugh Deary.

Afbeelding pag. 168: *Three of Swords* door Vincent Deary.

ISBN 978 90 5712 6048

NUR 770

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Voor Elayne,
omdat ze ons allemaal bij elkaar houdt.

Het vliegtuig
hoort zo te schudden, zo te zwoegen.
Daar is het voor gebouwd.
Ook jij bent gemaakt om te beven.
Anders breek je.

– Adrienne Rich, ‘Turbulence’

Inhoud

Inleiding 9

DEEL 1: Beven

- 1 Vele ontmoetingen 19
- 2 Het waakzame lichaam 45
- 3 Het achtergrondgebrom van onheil 65
 - 4 Gebeurtenissen 85
 - 5 Aritmie 115
- 6 Het boek met de regels 143

DEEL 2: Breken

- 7 Stijgen en dalen 169
 - 8 Van en naar 199
- 9 De monsters van de rede 229
- 10 Bezet en bezeten 257
 - 11 Zit je lekker? 283
- 12 Exitstrategieën 301

Dankwoord 315

Inleiding

Ik loof U, omdat ik op een heel vreselijke wijze wonderbaarlijk gemaakt ben.

– Psalm 139

We leven in onze eigen wereld. Die wereld begint zodra je ontwaakt. Elke dag, zonder dat je erover na hoeft te denken of je er bewust voor hoeft in te spannen, maak je de wereld waarin je leeft. Maar jij en ik zijn geen god van onze wereld, want we hebben geen zeggenschap over de productiemiddelen die daarbij worden gebruikt. Je brein en je zenuwstelsel hebben er miljarden jaren en een groot deel van je jonge leven over gedaan om zo bedreven te worden in het bouwen van je wereld, om dat zo goed onder de knie te krijgen dat je niet eens weet dat je het doet, laat staan hoe. Maar je doet het. Elke dag wanneer je wakker wordt, ontwaakt met jou een unieke wereld. We vinden dit dagelijkse mirakel heel vanzelfsprekend, maar soms kan het geen kwaad om even stil te staan bij het wonder dat je bent.

Kijk om je heen. Kijk naar wat je eigenlijk bent, hier en nu. Voordat je een lichaam bent, of een zenuwstelsel, een brein of een geest, ervaar je jezelf allereerst als een medium waardoor en waarin zich een wereld manifesteert, met jou als middelpunt. Jouw systeem zet zijn omgeving om in een samenhangend multizintuiglijk spektakel met welgeteld één toeschouwer, en dat doet het nauwkeuriger dan het meest geavanceerde audiovisuele mediasysteem. In deze zelfgeconstrueerde wereld leiden we ons leven, als medium en als publiek. Een wereld die net zo zeer is samengesteld uit significantie als uit sensatie. We leven in een

wereld van significante dingen, doorregen met betekenis, orde, waarde, zin, passies en zorgen. Niets betekent voor iemand anders precies hetzelfde als dat het voor jou betekent. Jouw geluk heeft unieke ingrediënten, waardoor het anders smaakt dan het mijne. Jouw momenten van verwondering en vervulling geven een uniek gevoel, omdat ze op keerpunten komen in een verhaal dat uniek is voor jou. En dat geldt niet alleen voor je momenten van geluk en verwondering, maar ook voor je momenten van angst en beven. Ieder van ons breekt op zijn eigen manier.

Dit wil niet zeggen dat we niet ook een hoop gemeen hebben, dat we geen gemeenschappelijk verhaal te vertellen hebben over hoe we ongelukkig, bezorgd, angstig, wanhopig of uitgeput raken. We delen een leefwereld, de menselijke arena waarin veel van de krachten huizen die ons doen beven en breken. En we delen de fundamentele mechanismen en processen waarmee we onze eigen wereld en onze gemeenschappelijke wereld maken en waarmee we ons door die werelden bewegen. De mechanismen die ons leven vullen met betekenis, passie en energie zijn dezelfde mechanismen die ervoor zorgen dat we uiteenvallen, dat we breken. We breken waar we leven. Daarom werd dit boek voorafgegaan door een boek dat *Hoe we leven* heet. Om te begrijpen hoe we breken, moeten we allereerst inzicht hebben in het soort wezens dat we zijn. In *Hoe we leven* keken we naar alledaagse mensen die alledaagse cycli doorliepen van gewoonte en verandering, van inspanning en comfort. Dat gaf ons een beeld van de mechanismen waaruit wij bestaan en hielp ons een weg te vinden door ons dagelijks leven. Wees gerust, je hoeft dat boek niet eerst te lezen; ik zal de hoofdpunten ervan samenvatten, als opmaat voor dit duisterder, maar hopelijk ook verhelderende en nuttige tweede boek.

Jij bent uniek, juist vanwege het soort wezens dat wij allebei zijn. We zijn immers niet alleen een medium voor de wereld, we zijn ook een medium waarin dingen worden opgeslagen. We zijn de expressie van een onvoorstelbaar oud genetisch archief met opnamen van talloze ontmoetingen met de wereld. En vanaf het moment dat we worden geboren begint het leven zich in ons vast te leggen. We passen ons aan, we overleven, en af en toe gedijen we, omdat de omgevingen waarin we onze tijd doorbrengen zulke onuitwisbare afdrukken in ons achterlaten. Ervaringen worden niet alleen in ons geheugen opgeslagen,

maar ook in de instellingen van onze fysiologische systemen. Zoals ons immuunsysteem zich elk gevaar herinnert waarmee het ooit is geconfronteerd, zo slaat ons zenuwstelsel momenten van gevaar en plezier op, waardoor we die in het heden sneller zullen vermijden of juist opnieuw opzoeken. En we slaan niet alleen onze gedachten en gevoelens op over waar we onze tijd hebben doorgebracht, maar ook onze reacties erop. Ons hoofd, ons hart en onze wil – onze systemen van denken, voelen en doen – creëren een automatisch maar complex repertoire van routines en gewoontes waarmee we bijna zonder nadenken en zonder al te veel energie onze dagelijkse wereld tegemoet kunnen treden. Ieder van ons is hiervoor gemaakt, geprogrammeerd, om ons hart, ons hoofd en onze wil te laten onthouden wie we zijn en hoe we moeten leven, zodat we dat niet steeds bewust hoeven te doen. Daar dienen gewoontes toe: die houden met zo min mogelijk energie en aandacht het stabiele evenwicht in stand binnen het complexe systeem dat jij bent. Dit proces noemen we homeostase: het grotendeels automatische werk dat we elk moment van de dag verrichten, puur om te blijven wie we zijn. Op dit moment wordt een groot deel van je stofwisselingsprocessen gebruikt om jou te houden zoals je bent.

Deze automatismen zitten niet alleen in ons lichaam, zijn niet slechts vastgelegd in ons vlees en onze zenuwen. Ze strekken zich ook uit naar de mensen, plaatsen en dingen die onze wereld vormen; ook daar worden ze opgeslagen en nestelen ze zich. Kijk nog eens om je heen, kijk naar de wereld die je voor jezelf hebt gebouwd. Kijk naar waar je je tijd doorbrengt, naar de ruimtes waarin je je leven leidt; kijk naar wat er aan je muren hangt en wat er op je planken en in je kasten staat; kijk naar de mensen die vaak bij jou in die ruimtes zijn, de vrienden, familieleden, vijanden, collega's en burens die je hebt verzameld. Kijk om je heen en je zult jezelf zien terugkijken. Maar net zoals deze ontmoetingen, gebeurtenissen, mensen en plaatsen ons vormen, hebben ze ook het vermogen om ons te misvormen, om schade en doodsangst in ons boek bij te schrijven. In Deel 1 van dit boek, 'Beven', kijken we naar de aard van de schadelijke dingen waaraan we worden blootgesteld, zowel in ons verleden als in ons heden. Vaak raken we zowel individueel als collectief verzeild in omstandigheden die meedogenloos uitpakken voor ons hart, ons hoofd en onze wil, die onze regulerende mechanismen zozeer belasten dat ze het bijna begeven.

Maar we zijn ook gemaakt om te beven, om de turbulentie van het leven aan te kunnen. Vaak is verandering de manier om hiermee om te gaan. Over verandering, en wat die fysiek, emotioneel en cognitief van ons vraagt, ging het eveneens in *Hoe we leven*. Veranderen vergt meer werk dan dezelfde blijven, hoewel het allebei moeite kost. Verandering roept allerlei emoties op en kost veel energie; het vraagt bewuste zorg en aandacht. Het loont dus om van nature behoudend te zijn, om verandering zo veel mogelijk te voorkomen. Het is minder werk en, op de korte termijn althans, gerieflijker om oude verhalen en routines te blijven afdraaien. We hebben een ingebouwde cognitieve en gedragsmatige weerstand tegen alles wat nieuw is; we doen ons best om van ons *nu* puur een soort kopie van ons *toen* te maken, zodat we niets nieuws hoeven te besluiten, we geen extra inspanningen hoeven te doen, we geen ongemak hoeven te verdragen. Maar deze neiging om in oude patronen te blijven hangen, ook al worden er nieuwe eisen aan ons gesteld, kan ook tot beven en breken leiden. Om Nancy Sinatra en Lee Hazlewood te parafaseren: *We keep saming when we ought to be changing* ('We blijven hetzelfde doen terwijl we eigenlijk zouden moeten veranderen').

Maar het complexe fysieke organisme waarin we huizen, is net zo goed in veranderen als in blijven zoals het is. Als het nodig is, weet het hoe het op nieuwe eisen moet reageren. Want we zijn niet alleen een medium voor de wereld en een opslagplaats van onze interacties daarmee, we zijn ook een transformatief medium. De wereld verandert ons, maar wij veranderen de wereld net zo goed. Deze wereld die elke ochtend samen met je wakker wordt, is doorregen met verplichtingen en dringende zaken, met tekorten en taken. Sommige zijn van jou, sommige krijg je op je bord geschoven. We hebben hoe dan ook plannen voor de wereld en voor onszelf; er is altijd werk aan de winkel. Dat werk kost meer energie dan hetzelfde blijven. Als we veranderen, zijn we voortdurend bezig om signalen te lezen van de omgeving en van ons eigen lichaam, om te anticiperen op wat er gaat gebeuren en daarover voorspellingen te doen. We vergelijken het werk dat ons te doen staat continu met onze beschikbare hulpbronnen en reguleren die dienovereenkomstig, allemaal in dienst van een verhaal over hoe de wereld zou moeten zijn. Dit navigeren in het hier-en-nu heet *allostase*: het proces van stabiel blijven als er veranderingen gaande zijn. Tijdens het ver-

richten van dit complexe en veeleisende werk beven we. Verandering is een turbulente reis. Onze systemen schudden op hun grondvesten terwijl we ons aanpassen, en dat schudden vertaalt zich in fysiologische opwinding, preoccupatie, inspanning en verbruik van energie. Ons hart, ons hoofd en onze wil – onze emotionele, cognitieve en biologische hulpbronnen – veranderen en raken uitgeput als er te lang te veel van ze wordt geëist, of als de eisen maar blijven komen. Dit heet *allostatische belasting*: slijtage die plaatsvindt als de turbulentie te hevig is. Inzicht in de ritmes, gebeurtenissen, ontmoetingen en betekenisssystemen die ons doen beven, dat is het territorium van Deel 1. Hoe deze fundamentele mechanismen van hart, hoofd en wil veranderd en gebroken worden door wat in deze wereld op ons pad komt, behandelen we in Deel 2, ‘Breken’.

Dit is geen boek over psychische aandoeningen, laat dat van begin af aan duidelijk zijn. Dit is een boek over jou en mij en wat er gebeurt als we over onze grenzen worden geduwd. Sommigen van ons zullen uiteindelijk ongetwijfeld een officiële diagnose krijgen of in een zorgtraject belanden, maar we hebben allemaal een kantelpunt waarop we beginnen te haperen. Wat ons op dat kantelpunt brengt, en hoe dat proces er vervolgens uitziet, is voor iedereen anders. Ons breken is van ons, net als onze wereld. Daarom zal ik weinig gebruikmaken van formele categorieën. Ik zal meer kijken naar de dimensies van ons lijden. Ik plaats ze aan de uiteinden van het continuüm van normaal functioneren en beschouw ze als ontregelingen en disharmonie binnen dezelfde systemen die ons in staat stellen om ons dagelijks leven te leiden.

Sommige mensen zijn bang dat als we geen specifieke stoornissen meer benoemen, zoals depressie of sociale angst, als we spreken over ‘transdiagnostische processen’ – de paar fundamentele processen die ten grondslag liggen aan alle stoornissen –, dat ten koste zal gaan van de gespecialiseerde hulp voor en de gedetailleerde kennis van specifieke stoornissen die we door de jaren heen zo zorgvuldig hebben opgebouwd. Maar er is een middenweg tussen een strikt categorische en een strikt dimensionele kijk op lijden. In het leven zijn dingen zelden of/of. Diagnostische labels zijn belangrijk. Een diagnose is een toegangskaartje tot deskundige hulp. Ik heb met eigen ogen gezien hoeveel schade mensen met slecht begrepen of verkeerd gediagnosticeer-

de aandoeningen kunnen oplopen als ze een lange, harde en slepende strijd moeten leveren om hun aandoening herkend, benoemd en behandeld te krijgen. Maar labels kunnen heel goed bestaan naast kennis van de onderliggende dimensies. Neem 'sociale angst', als term en als aandoening. Jouw sociale angst kan heel anders zijn dan die van mij. Voor een presentatie voor honderden toehoorders draai ik mijn hand niet om, maar een etentje met een handvol mensen vind ik intens ongemakkelijk. De sociale angst van mijn dochter Vicky komt voornamelijk tot uiting als ze over straat loopt en haar wangen rood beginnen te kleuren, waardoor ze het gevoel heeft dat ze enorm in het oog springt. Onze manifestaties van sociale angst zijn heel verschillend, maar er ligt een gezamenlijke familietrek aan ten grondslag. Onder het oppervlak van ons beven bevinden zich een onrustig hart met een verlangen om te vluchten, een wil die wordt afgemat door de strijd om stand te houden en de vrees tegemoet te treden, en een verhaal dat in grote lijnen te maken heeft met andere mensen bedreigend vinden. Hart, hoofd en wil zijn betrokken bij elk van onze angsten, hoe verschillend ze ook zijn. Het etiket sociale angst kan ons toegang geven tot deskundige hulp, maar als die deskundigheid haar naam eer aandoet, zal zij zich, voordat zij zich in interventies vertaalt, richten op de individuele aspecten van onze specifieke gevallen. Als het om breken gaat, is ieder van ons een specifiek geval.

Ik werk als gezondheidspsycholoog in een overheidskliniek voor transdiagnostische vermoeidheid. Transdiagnostisch betekent in dit geval simpelweg dat je ongeacht je diagnose – of dat nu kanker is, een auto-immuunziekte of een leveraandoening – kunt worden doorverwezen naar onze kliniek als je eveneens gebukt gaat onder vermoeidheid. Ik werk ook in de academische wereld, als hoogleraar toegepaste gezondheidspsychologie. In die functie doe ik onderzoek naar de ontwikkeling van interventies om mensen beter te helpen omgaan met wat het leven hun toewerpt, of dat nu 'fysiek' of 'mentaal' leed is. Klinisch, academisch en persoonlijk ben ik veel bezig met de vraag hoe wij breken en hoe we kunnen helen. En een van de belangrijkste dingen die ik heb geleerd, is dat onze inzinkingen geen rekening houden met de grenzen die wij hebben opgetrokken tussen het mentale en het fysieke. Breken is net zo goed iets lichamelijks. Breken overkomt ons hele wezen.

Maar onderzoeksgebieden en therapeutische scholen richten zich vaak meer op onderdelen dan op gehelen. Elke tak is geneigd zijn eigen interessegebied af te bakenen en te zoeken naar oorzaken en oplossingen binnen zijn specifieke blikveld. Bovendien zijn simpele verhalen makkelijker te vertellen en te verkopen aan het grote publiek. Er bestaan bijvoorbeeld een heleboel verhalen over de oorzaken van depressie; die zouden liggen in onze vroege ervaringen, in systemische ontstekingen, in onze neurotransmitters, ons microbioom, onze foutieve denkbeelden, ons gedrag, onze relaties, onze sociaal-economische omstandigheden. Sommige van deze verhalen zijn op sommige momenten voor sommige mensen waar, maar zelfs dan bestrijken ze slechts een aspect van de ervaring en verklaren ze bijvoorbeeld niet hoe deze factoren op elkaar inwerken of welke invloed onze economische omstandigheden hebben op alle andere factoren: onze vroege omgeving, ons immuunsysteem, onze voedselkeuzes en onze gevoelens over onszelf en anderen. De laatste tijd worden er pogingen gedaan om over disciplinegrenzen heen te werken. Nieuwe onderzoeksgebieden zoals de psychoneuro-immunologie proberen de complexiteit van ons lijden in kaart te brengen; het denken in termen van netwerken en systemen probeert te achterhalen hoe biologische, psychologische, sociale en economische factoren op elkaar inwerken in 'reële patronen'.* Volgens vertegenwoordigers van deze disciplines zijn onze stoornissen het resultaat van de voortdurende interactie tussen deze factoren door de tijd heen. Maar dit is niet alleen een lastig verhaal om te vertellen, het is ook lastig voor de wetenschap. Het vraagt om disciplineoverschrijdende inspanningen en samenwerking binnen een veld dat vaak competitief van aard is; het vraagt om synthese in een omgeving die zich prettiger voelt bij analyse.

Dit gebrek aan disciplineoverschrijdende inspanningen komt ook tot uiting in onze vergaand gespecialiseerde gezondheidszorg. Die dwingt de patiënten die ik in de kliniek zie vaak om de synthese zelf te doen: het is aan hen om de adviezen op het gebied van emoties en zelfzorg van mij, het fysieke revalidatietraject van een ander en het fysieke

* Denny Borsboom, Angélique O.J. Cramer & Annemarie Kalis (2019). Brain disorders? Not really: Why network structures block reductionism in psychopathology research. *Behavioral and Brain Sciences*, 42 (2019): e2.

ziektenmanagement en de adviezen over vergoedingen van weer andere behandelaars met elkaar te combineren. Al deze factoren die bijdragen aan hun herstel of hun beschadiging moeten zij zien te managen, terwijl dat herstel of die schade zich allemaal voltrekken aan henzelf als één geheel. En de verschillende organen en systemen binnen hun worstelende lichaam – hun immuunsysteem, hun autonome zenuwstelsel, hun microbiom, hun microglia, hun emoties en copingstrategieën – zitten ook niet elk in hun eigen, aparte koninkrijkje. Ze communiceren allemaal met elkaar. We zijn een diep verstrengelde verzameling van fysiologische, emotionele en symbolische systemen wier interacties met beangstigend gemak in de war kunnen worden gebracht. Het verhaal over onze worstelingen en ons lijden moet deze complexiteit, en de manier waarop die bij elk individu anders tot uiting komt, goed zien weer te geven. Dat verhaal ben ik gaan schrijven.

Voor dit verhaal over beven en breken put ik uit mijn klinische werk, mijn onderzoek, mijn eigen leven en de levens van familieleden en vrienden. Dit combineer ik met inzichten en wijsheden uit de natuurwetenschappen, de geesteswetenschappen en de populaire cultuur. Ik wil dat het bruikbaar is, dat het jou en mij beter helpt begrijpen waarom we soms met het leven worstelen. Zo nu en dan spoor ik je voorzichtig aan om aan de hand van de verhalen van andere mensen op je eigen verhaal te reflecteren. In de kliniek zie ik vaak dat begrip van ons lijden op zichzelf al een helpende interventie is. Begrip is vaak het begin van zelfcompassie. Het geeft ons de gelegenheid om ons lijden te kaderen en te managen, en om het te zien voor wat het is: niet een of andere aangeboren fout of onvolkomenheid, maar een ontmoeting tussen onze vermogens en omstandigheden waardoor ze, tijdelijk, werden overweldigd. Uiteindelijk overkomt dit ons allemaal, ook al is het in ons laatste bedrijf. Ik hoop dat het ons iets minder moeite kost om de woelige wateren van het leven te bevaren wanneer we eenmaal weten hoe de turbulentie ervan op ons inwerkt.

DEEL 1
Beven

Vele ontmoetingen

We openen het boek van jou en mij en buigen ons over de eerste hoofdstukken. We proberen recht te doen aan het complexe verhaal over onze oorsprong. In hoofdstuk 1.1 staan we uitgebreid stil bij de vormende invloed van onze ontmoetingen met onze vroege omgeving en de mensen en dingen die haar bevolken. We zien dat de plaats en het tijdstip van onze wording net zo vormend is voor onze wereld als de mensen die zich erin bewegen. Onze unieke identiteit blijkt een complexe vergelijking met vele variabelen. In hoofdstuk 1.2 kijken we naar de invloed van het genetische rad van fortuin op hoe wij worden gevormd. Dat rad geeft ons de materie waarvan we zijn gemaakt. We zien dat sommigen van ons geboren worden met een grotere neiging tot beven dan anderen. We staan stil bij de compleet willekeurige en uitermate vormende ontmoeting tussen ons unieke gestel en onze specifieke omstandigheden. De uiterst specifieke aard van het resultaat van deze ontmoeting illustreren we aan de hand van individuele casussen. De lezer wordt steeds uitgenodigd om op zijn of haar eigen casus te reflecteren.

1.1

Eerste ontmoetingen



Onze eerste hoofdstukken

Morgen hak ik je in tweeën, Deary.

– Schoolmeisje, Carluke, Schotland, 1975

Het merendeel van mijn vroege herinneringen draait om doodsangst.

Ik weet nog dat ik een hekel had aan overgangen. Van de les naar het speelkwartier, van de les naar de lunchpauze, van de les naar huis. Ik vreesde die ellendige episodes, waarin de veroorzakers van mijn doodsangst me konden belagen. Zelfs op de lange, eenzame, angstige en behoedzame routes naar huis, zelfs op de wegen die ik nam om hen te vermijden, wachtten ze me op. Als trollen onder een brug, die daar puur stonden om mij iets aan te doen. Kun je je dat voorstellen? Misschien wel, misschien heb je het zelf ook wel ervaren. We weten tegenwoordig allemaal wat beter hoe doodsangst voelt.

Buiten op een schoolplein, Carluke, Schotland, 1972. We zoomen in op een zachtaardig, wat vrouwelijk aandoend jongetje van negen dat een