

Jill Weber

HERSEN MIST

10 manieren
om te (over)leven in
chaotische tijden

Boom

Oorspronkelijk: *Overcoming stress-induced brain fog – 10 simple ways to find focus, improve memory & feel grounded*. New Harbinger Publications, Inc.

© Nederlandse vertaling: Boom & V. Walsmit, 2023

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j°. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Vertaling: Vanja Walsmit
Binnenwerk: Mat-Zet bv, Huizen
Omslag: Bij Barbara

ISBN 9789024456345
NUR 770

www.boom.nl
www.boompsychologie.nl

*Met liefde en dankbaarheid voor de sterren die mijn weg verlichten,
Matt, Maddie en Willie.*

Inhoud

Inleiding	9
Oplossing 1 – Overwin verdwazing met bewustzijn	13
Oplossing 2 – Verruil hulpeloosheid voor grip	27
Oplossing 3 – Verruil sociaal isolement voor hechte relaties	45
Oplossing 4 – Overwin de overlevingsstand met emotioneel bewustzijn	61
Oplossing 5 – Overwin negatieve gewoontes met gezonde routines	75
Oplossing 6 – Overwin verslagenheid met een helder brein	93
Oplossing 7 – Overwin prikkelbaarheid met mindfulness en acceptatie	109
Oplossing 8 – Overwin een laag zelfbeeld met zelfcompassie	125
Oplossing 9 – Overwin gebrek aan vreugde en plezier met creativiteit en spel	141
Oplossing 10 – Overwin je hersenmist met uitvoerbare stappen	155
Literatuur	169
De auteur	175

Inleiding

Heb jij weleens het gevoel dat je maar niet tot rust komt? Dat je niet kunt ontspannen, ook al hoeft je even geen aandacht te besteden aan huishoudelijke taken, werk, school, kinderen en andere verantwoordelijkheden? In plaats van te kalmeren, schakelen je hersenen over op een gejaagde, verstrooide modus – je voelt je als het ware mentaal afgemat. Of ben je vaak futloos, en kost het je moeite om je te concentreren en te onthouden wat je moest doen? Je gedachten dwalen af, ook al doe je nog zo je best: *Waarom heb ik mijn tijd vandaag weer verspild? Ik had mijn garage moeten uitmesten, mijn kasten moeten opruimen. Waarom kan ik de motivatie daar niet voor opbrengen? Of: Ik vergeet steeds wat ik moet doen, of: Ik krijg niets gedaan. Wat is er met me aan de hand? Of: Niet te geloven, vroeger kreeg ik zoveel voor elkaar en nu weet ik nauwelijks het hoogstnoodzakelijke te doen.* Voor je het weet, ben je weer een uur aan dit soort gedachtekronkels kwijt. Je voelt je leeg en verwijt jezelf dat je een kans hebt laten schieten om aan dat project voor je werk te beginnen, je kinderen iets nieuws te leren of gewoon iets te doen wat je leuk vindt.

Je bent niet de enige; veel mensen hebben hier in meer of min-

dere mate last van. We leven in een veranderende, onzekere wereld. We gaan gebukt onder te veel verantwoordelijkheden en verplichtingen op allerlei gebieden: werk, school, relaties, gezin. We raken ontmoedigd door dingen in de wereld die ons chronisch stress bezorgen: strijd binnen de landelijke politiek, droogte, branden, extremere weersomstandigheden als gevolg van de klimaatverandering, veranderende normen op de financiële markten, de eisen die nieuwe technologie aan ons stelt, het idee dat er banen verloren zullen gaan door kunstmatige intelligentie, angst voor werkloosheid, wereldwijde crises zoals de COVID-19-pandemie en meer.

Daar komt nog bij dat onze mobiele telefoons ons het gevoel geven dat we vierentwintig uur per dag bereikbaar moeten zijn en altijd direct een antwoord klaar moeten hebben. Om productief te zijn en het sociale tempo bij te benen, checken we voortdurend onze tekstberichten, e-mails, dating-apps, inkomende oproepen, het laatste nieuws en socialemedia-updates.

Sommige mensen hebben meer last van deze ontwikkelingen dan andere, maar alles bij elkaar zorgen ze voor veel stress in onze samenleving. Sommige van mijn cliënten geven aan dat ze constant een soort 'angst' ervaren, dat ze het gevoel hebben 'op eieren te lopen' of 'te wachten op de volgende tegenslag'. Wanneer er aan deze toch al beangstigende realiteit nog extra stressfactoren worden toegevoegd, zoals een ziekte van jezelf of een familielid, een scheiding, een relatiebreuk, een partner die vreemdgaat, een sterfgeval in de familie, het verlies van een baan of de geboorte van een baby, kun je letterlijk niet meer helder denken. De opeenstapeling van stress veroorzaakt hersenmist.

Van hersenmist is sprake wanneer je je minder goed kunt focussen en je geheugen minder goed werkt dan normaal. Je voelt je futloos, verstrooid en ongeorganiseerd. Je voldoet aan je plichten

en doet wat je moet doen, maar je leven lijkt betekenisloos en je hebt het gevoel dat je het contact kwijt bent met jezelf, je geliefden, je werk en andere verantwoordelijkheden.

Als stress chronisch is, en dat is vaak het geval als je last hebt van hersenmist, blijft de fysiologische reactie van je hersenen, de vecht-of-vluchtreactie, geactiveerd. Als gevolg daarvan gieren de stresshormonen, vooral cortisol en adrenaline, continu door je lichaam. Je voelt je depressief en niet gefocust, je bent instabiel, kunt dingen niet onthouden en hebt moeite met concentreren of slapen; allemaal dingen die verband kunnen houden met een chronisch verhoogd cortisolniveau. Dus als je het gevoel hebt dat er meer aan de hand is dan een incidentele slechte week of maand, heb je gelijk.

Veel mensen denken dat ze gestrest moeten zijn, een overvolle agenda moeten hebben en altijd bereikbaar moeten zijn om een succesvol leven te kunnen leiden. Sterker nog, sommigen maken zichzelf wijs dat ze hun leven volhouden en effectief blijven doordat ze maar vijf uur per nacht slapen, de hele dag koffie drinken en op elke e-mail reageren. Maar deze patronen doen ons op de lange termijn geen goed. Vergis je niet, iedereen heeft een breukpunt. Misschien heb jij dat van jou al bereikt en weet je dat ook. Of misschien voel je de mist in je hoofd opkomen en wil je weten wat je kunt doen voordat het erger wordt. Wat jouw situatie ook is, leven met hersenmist is niet noodzakelijk voor succes, en de oplossingen in dit boek kunnen ervoor zorgen dat die mist in ieder geval niet dikker wordt.

Hersenmist is iets anders dan de mentale mist die wordt veroorzaakt door medische of neurologische aandoeningen als Alzheimer en dementie, en ook iets anders dan de neurologische symptomen die kunnen optreden na een operatie, zwangerschap of COVID. Hersenmist is niet het gevolg is van een medische kwaal, maar van stress in je omgeving en hoe je daarop reageert. Na verloop van tijd

geeft een opeenstapeling van stress in je leven je een uitgeput en verdwaasd gevoel, en op een gegeven moment kookt de boel over en kun je niet meer op een gezonde manier functioneren.

Maar er zijn strategieën om het roer om te gooien en ervoor te zorgen dat de mist in je hoofd optrekt en het heldere daglicht terugkeert. De simpele erkenning dat wat je voelt het resultaat is van stress en dat je manieren kunt aanleren om met die stress om te gaan, is een goed begin. Elk hoofdstuk in dit boek behandelt een ander aspect van hoe je geest functioneert en wat die nodig heeft om goed te werken. Voor veel mensen die hun hersenmist proberen te verdrijven, is inzicht in deze mechanismen motiverend en inspireert het tot verandering. De hoofdstukken richten zich ook op de belangrijkste symptomen van hersenmist en bieden voor elk symptoom een bijbehorende oplossing. Om het symptoom 'afwezigheid' te bestrijden, leer je bijvoorbeeld vaardigheden om je bewustzijn te ontwikkelen, en om de hulpeloosheid te bestrijden die kenmerkend is voor hersenmist, leer je vaardigheden die je meer regie geven over je leven. De oplossingen in dit boek zijn allemaal eenvoudig toe te passen en zijn gebaseerd op bewezen methodes; ze zijn afgeleid van therapievormen als cognitieve gedragstherapie (CGT) en acceptance and commitment therapy (ACT), van mindfulness en van neurowetenschappelijk onderzoek. De effectiviteit ervan is wetenschappelijk aangetoond.

Oplossing 1

Overwin verdwazing met bewustzijn

We zijn voortdurend in beweging en rennen van de ene verplichting of bezigheid naar de andere. Daardoor hebben we de neiging om geestelijk af te haken en onze concentratie te verliezen. Want hoe meer we onszelf overvragen, hoe minder mentale bandbreedte we overhouden om te focussen en na te denken. Het is alsof we te veel tabbladen op onze webbrowser open hebben staan, terwijl onze verwerkingssnelheid te laag is – de computer loopt vast. Het grootste deel van onze energie gaat in die openstaande tabbladen zitten, in onze verantwoordelijkheden en verplichtingen, en er blijft maar weinig over om uit te zoeken hoe we kunnen bijsturen of wat we anders moeten doen.

Als je alleen maar obsessief taken aan het afvinken bent zonder echt stil te staan bij wat je doet, word je uiteindelijk ontevreden met je leven en met de persoon die je bent geworden. Doordat we voortdurend in beweging zijn, hebben we de neiging om uit te checken om onze hersenen de broodnodige rust te geven. We rennen van taak naar taak, van verantwoordelijkheid naar verantwoordelijkheid en van verplichting naar verplichting zonder dat we echt in verbinding staan met wat we doen. Langzaam maar ze-

ker gaan we steeds meer als een robot functioneren: we zorgen voor van alles in ons leven, voor kinderen, ouders, werk, maar we halen er geen voldoening of plezier uit.

Deze uitgebluste, ongefocuste, niet-betrokken manier van leven heet hersenmist. Je bent mentaal elders; je bent niet aanwezig in het hier en nu. Doordat je je overweldigd en losgezongen tegelijk voelt, slaat je geheugen geen details op. Daardoor ga je permanent wazig en warrig door het leven. Het kost je moeite je dingen te herinneren en je bent chronisch gestrest en ongeorganiseerd. En op sommige momenten voel je je een mislukkeling, alsof je overal in tekortschiet en je leven nooit op orde krijgt. Om dat fundamenteel onbevredigende gevoel af te zwakken, verdoof je jezelf met wezenloze vormen van ontspanning: heel veel slapen, alcohol, drugs, bingewatchen, te veel eten, roken, porno kijken... En als je de volgende dag wakker wordt, begint het hele proces weer van voren af aan.

Het verhaal van Natasha

Natasha, een 38-jarige getrouwde moeder van drie kinderen en parttime accountant, meldde zich voor therapie omdat ze niet goed sliep en zich voortdurend gestrest voelde. Natasha was in haar hoofd obsessief bezig met haar verantwoordelijkheden en dagelijkse verplichtingen. Ze had er een eindeloze lijst van, die ze tijdens de eerste paar sessies steeds opdreunde: de agenda's van haar kinderen, school, werk, eten, de was, sociale verplichtingen, huishoudelijke taken. Ik begon me plaatsvervangend moe en onrustig te voelen.

Tegen de tijd dat Natasha's kinderen eindelijk in bed lagen, zei ze haar man welterusten, en ging voor de televisie zitten eten. Dat was haar manier om zich staande te houden. Als ze

de volgende dag wakker werd, begon de cyclus opnieuw.

Natasha vertelde dat haar keuken bezaaid lag met spullen: formulieren voor kinderactiviteiten, absentiebriefjes, papieren voor haar werk, stapels dingen die ze nog moest terugbrengen, dozen met kerstversiering van vorig jaar. Vooral de maaltijden waren stressvol; vaak moest ze eten bestellen of op het laatste moment bedenken wat er op tafel kwam. Ze maakte lange dagen op haar werk en haastte zich dan om zeven uur naar de supermarkt, zodat ze om acht uur in de keuken stond. Natasha's collega's en vriendinnen moesten haar vaak aan afspraken en activiteiten herinneren. Ze deed dan alsof ze ervan op de hoogte was en kwam snel in actie, maar in werkelijkheid was ze vergeten. Tegenover de buitenwereld deed Natasha het voorkomen alsof ze alles voor elkaar had. Maar vanbinnen had ze het gevoel dat ze voortdurend achter de feiten aanliep en niet goed functioneerde.

Na de eerste paar sessies zei ik tegen Natasha dat ik het idee had dat ze weliswaar een ondersteunende man en goed opgevoede kinderen had, en dat alle ingrediënten voor een mooi leven in principe aanwezig waren, maar dat ze om de een of andere reden niet in staat was om van het goede te genieten of er contact mee te maken. Voor het eerst sinds lange tijd moest Natasha huilen. Ze begon in te zien dat ze zich eenzaam voelde, en dat ze was afgesloten van zichzelf, haar leven en haar geluk.

Als jij in Natasha's schoenen stond, hoe zou jij dit patroon van onverbondenheid en eenzaamheid dan doorbreken? Dat is zeker mogelijk; daarvoor moet je je allereerst bewust worden van je eigen gemoedstoestand en van het gedrag dat daaraan bijdraagt.

Geef toe dat je bijna verzuipt

Mensen met hersenmist hebben de neiging om verwoed te blijven watertrappelen en naar adem te blijven happen. Intussen zwellen de golven aan en staat het water ze aan de lippen. Ze zijn zo druk en uitgeput, dat ze geen ruimte in hun hoofd hebben om te vertragen en zich te bezinnen.

Pas op de plaats maken en zelfreflectie kunnen zelfs een extra last boven op hun toch al zware bagage lijken, omdat ook die dingen extra inspanning vergen. In het leven zijn er soms omstandigheden waarin je niet veel anders kunt dan je erdoorheen slaan, op de korte termijn althans. Want zolang je je hoofd boven water kunt houden, weet je te overleven. Maar als je nooit bij je situatie stilstaat, kun je uiteindelijk niet groeien en krijg je geen vaste grond onder je voeten. Bovendien herhaal je je zelfondermijnende patronen dan elke dag weer, terwijl er vaak een uitweg is, een weg naar een kalmer leven met ruimte voor meer gemoedsrust, creativiteit en succes en nieuwe kansen.

Je hebt het misschien zo druk met watertrappelen dat je niet eens beseft dat je last hebt van hersenmist. Gelukkig kan hersenmist wel degelijk optrekken. Het eerste dat je daarvoor moet doen, is pas op de plaats maken en je bewust worden van de gedragspatronen die je tegenwerken. Pas als je onderkent wat je gemoedstoestand is en hoe je functioneert, kun je jezelf de kans geven om je beter te voelen, succesvoller te worden, meer aanwezig te zijn en om je leven meer betekenis te geven.

Oefening: Wat is hersenmist?

De meeste mensen hebben af en toe last van hersenmist. Er zijn maar weinig mensen die continu alle onderstaande symptomen ervaren. Kijk eens in welke uitspraken jij jezelf globaal herkent.

- Je zit midden in een gesprek en je vergeet plotseling wat je aan het vertellen was.
- Je hebt het voortdurend druk en tegelijkertijd heb je het gevoel dat je continu achter de feiten aanloopt.
- Je vergeet dingen. Vaak herinner je je ze op het laatste moment en dan probeer je razendsnel bij te sturen.
- Je vindt het moeilijk om alles opzij te zetten en je op één ding te concentreren.
- Je voelt je emotioneel afgestompt, alsof je niet echt toegang hebt tot je gevoelens of niet weet wat je voelt als het om belangrijke aspecten van je leven gaat.
- Je leidt je leven op de automatische piloot; je bent niet echt aanwezig en je hebt niet echt grip op je leven.
- Je bent het grootste deel van de dag druk bezig en afgeleid, maar als de drukte voorbij is, beland je in een emotionele dip en voel je je prikkelbaar of down.
- Als je het niet druk hebt, zit je gedachteloos op je telefoon te scrolen. Je verliest de tijd uit het oog of je hebt het gevoel dat je in trance bent.
- Je voelt je verslagen, alsof je nooit grip op je leven zult krijgen en nooit competent zult zijn.
- Je bent voortdurend uitgeput.
- Tijdens vergaderingen heb je de neiging om mentaal af te haken, uit te checken, te dagdromen, de draad van het gesprek kwijt te raken en geen bijdrage te (kunnen) leveren.

- Je voelt je een bedrieger die doet alsof en je bent bang dat anderen je doorzien.
- Je doet alles wat er van je wordt verwacht, maar vanbinnen voel je je fragiel, alsof je op het punt van breken staat.
- Sommige van je vriendschappen zijn beëindigd of zijn minder hecht geworden omdat je zoveel stress hebt.
- Er is sprake van een disfunctionele dynamiek met je partner of in je gezin.
- Je bent promoties misgelopen of je bent banen kwijtgeraakt door je hersenmist.
- Je bent werkloos als gevolg van hersenmist.
- Je hebt medische klachten die te maken kunnen hebben met de hoeveelheid stress die je ervaart, zoals slaapproblemen, te veel of te weinig eten of een hoge bloeddruk.

Toen je deze lijst doornam en sommige dingen je bekend voorkwamen, ging je waarschijnlijk beter beseffen hoe hersenmist jouw leven beïnvloedt. Je voelt je misschien niet alleen ongeorganiseerd en afgeleid, maar de relaties met de mensen van wie je houdt zijn waarschijnlijk minder hecht en minder gezond dan je zou willen. Je voelt je minder effectief op je werk, of je geheugen en je organisatorische vaardigheden zijn suboptimaal. Met behulp van dit boek kun je deze en andere problemen aanpakken.

Hersenmist kan op allerlei manieren in je leven opduiken. Maar waar wordt het door veroorzaakt? Wanneer je langdurig en herhaaldelijk gestrest bent, wordt stress een chronische toestand. En chronische stress beïnvloedt niet alleen je lichaam, maar ook je hersenen.