

PLANEET PARANOIA

Eerder verschenen van Matt Haig

Redenen om te blijven leven

De wezens

Het eeuwige leven

Matt Haig

Planeet Paranoia

Hoe de wereld ons in de war brengt

Vertaald door Theo Schoemaker en Monique ter Berg

Lebowski Publishers, Amsterdam 2018

Oorspronkelijke titel: *Notes on a Nervous Planet*

Oorspronkelijk uitgegeven door: Canongate Books, 2018

© Matt Haig, 2018

© Vertaling uit het Engels: Theo Schoemaker en Monique ter Berg, 2018

© Nederlandse uitgave: Lebowski Publishers, Amsterdam 2018

Omslagbeeld: Peter Adlington

Omslagontwerp: Peter de Lange

Typografie: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 488 4526 2

ISBN 978 90 488 4527 9 (e-book)

NUR 770

www.lebowskipublishers.nl

www.overamstel.com

OVERAMSTEL

uitgevers

Lebowski Publishers is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Meld je aan voor de nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van de nieuwste boeken van Lebowski Publishers via www.lebowskipublishers.nl/nieuwsbrief

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Voor Andrea

INHOUD

I	EEN GESTREST MENS IN EEN GESTRESTE WERELD	9
II	HET GROTE PLAATJE	41
III	EEN GEVOEL IS IETS ANDERS DAN JE GEZICHT	57
IV	OVER TIJD	69
V	EEN OVERLADEN LEVEN	79
VI	ZORGEN OM INTERNET	89
VII	SCHOKKEND NIEUWS	119
VIII	EEN STUKJE OVER SLAAP	131
IX	PRIORITEITEN	139
X	TELEFOONGEVAREN	149
XI	DE DETECTIVE VAN WANHOOP	163
XII	HET DENKENDE LICHAAM	185
XIII	HET EINDE VAN DE REALITEIT	197
XIV	WILLEN	207
XV	TWEE LIJSTJES OVER WERK	225
XVI	DE TOEKOMST VORMGEVEN	233
XVII	JE EIGEN LIEDJE	245
XVIII	JE BENT GOED ZOALS JE BENT	263

I

EEN GESTREST MENS
IN EEN GESTRESTE WERELD

‘Toto, ik heb zo’n idee dat we niet meer in Kansas zijn.’

Dorothy in *The Wizard of Oz*

Een gesprek van ongeveer een jaar geleden

Ik was totaal gestrest.

Al ijsberend probeerde ik online mijn gelijk te halen in een woordenwisseling. En Andrea keek naar me. Althans, ik *dacht* dat Andrea naar me keek. Dat wist ik niet, want ik keek naar mijn telefoon.

‘Matt? Matt?’

‘Eh... Ja?’

‘Wat doe je?’ vroeg ze, op de vertwijfelde toon die zich in de loop van een huwelijk ontwikkelt. Of van een huwelijk met mij dan.

‘Niets.’

‘Je hebt al een uur lang niet van je telefoon opgekeken. Je loopt maar rondjes en botst tegen de meubels.’

Mijn hart ging tekeer. Ik had een beklemd gevoel op de borst. Vechten of vluchten. Ik voelde me in het nauw gedreven en bedreigd door iemand op internet die meer dan 12.000 kilometer bij me vandaan woonde en ik nooit zou zien, maar die er wel in slaagde mijn weekend te verknallen. ‘Ik ben alleen even iemand aan het beantwoorden.’

‘Matt, hou ermee op.’

‘Ik ben alleen maar...’

Het probleem van tumult in je hoofd is dat alles wat op korte termijn goed voelt, op de lange termijn slecht voelt. Je leidt jezelf af, terwijl je eigenlijk behoefte hebt aan zelfkennis.

‘Matt!’

Een uur later, in de auto, wierp Andrea me vanachter het stuur

een zijdelingse blik toe. Mijn telefoon stond uit maar ik had hem wel stevig vast, voor de zekerheid, als een non die haar rozenkrans vastklampt.

‘Matt, gaat het wel goed met je?’

‘Ja, hoor. Hoezo?’

‘Je bent zo afwezig. Je ziet er net zo uit als toen je...’

Ze zei nog net niet ‘toen je een depressie had’, maar ik wist wat ze bedoelde. Bovendien kon ik angst en depressie om me heen voelen. Niet echt daar ter plekke, maar wel dichtbij. De herinnering eraan was in de bedompte auto bijna tastbaar.

‘Het gaat prima,’ loog ik. ‘Het gaat prima, echt prima...’

Binnen een week lag ik op de bank en had ik mijn elfde angst-aanval te pakken.

Een ‘bewerking’ van het leven

Ik was bang. Ik kon niet niet-bang zijn. Bij angst gaat het altijd om bang zijn.

De aanvallen volgden elkaar steeds sneller op. Ik maakte me zorgen over waar dat heen moest. Wanhoop leek geen bovengrens te hebben. Ik probeerde mijn zinnen te verzetten. Maar ik wist uit ervaring dat drank uit den boze was. Daarom deed ik wat eerder had geholpen om uit de put te klimmen. Dingen waar ik in het alledaagse leven niet aan denk. Ik lette op wat ik at. Ik deed yoga. Ik probeerde te mediteren. Ik lag op de vloer, legde mijn hand op mijn buik en ademde diep in – en uit, en in, en uit – en werd me bewust van mijn onregelmatige ademhaling.

Maar alles ging moeilijk. Zelfs ’s morgens kiezen wat ik aan zou trekken bracht me aan het huilen. Het maakte niet uit dat ik me al eerder zo had gevoeld. Keelpijn doet ook niet minder pijn omdat je het eerder hebt gevoeld.

Ik probeerde te lezen, maar vond het moeilijk me te concentreren.

Ik luisterde naar podcasts.

Ik keek naar nieuwe programma’s op Netflix.

Ik zat op Facebook en Twitter.

Ik probeerde mijn werk weer onder controle te krijgen, door al mijn e-mails te beantwoorden.

Ik werd wakker, greep mijn telefoon en hoopte vurig dat wat dan ook me afleiding zou bezorgen.

Maar – spoiler! – het werkte niet.

Ik ging me slechter voelen. En al die afleiding had geen zin, want leidde me alleen maar verder af. Ik was, zoals T.S. Eliot in *Four Quartets* zegt: ‘door afleiding afgeleid van afleiding’.

Ik zat dan ontzet naar een onbeantwoorde e-mail te staren, zonder hem te kunnen beantwoorden. Vervolgens ging ik uit gewoonte op Twitter, mijn favoriete digitale afleiding, en merkte dat mijn angst toenam. Alleen al passief door mijn tijdlijn scrollen voelde als het blootleggen van een wond.

Ik las nieuwswebsites – een andere afleiding – en het ging mijn verstand te boven. Het besef van al dat leed in de wereld hielp niet om mijn eigen pijn in perspectief te zien. Ik voelde me alleen maar machteloos. En waardeloos, omdat mijn onzichtbare ellende me zo verlamde terwijl er op de wereld zoveel *zichtbare* ellende is. Ik werd steeds wanhopiger.

Toen besloot ik er wat aan te doen.

Ik verbrak de verbinding.

Ik besloot een paar dagen niet naar social media te kijken. Ik stelde een automatisch antwoord op mijn e-mail in. Ik keek of las geen nieuws. Ik keek geen tv. Geen videoclips. Zelfs tijdschriften vermeed ik. (Bij mijn eerste instorting, jaren terug, bleven de felgekleurde plaatjes van tijdschriften altijd hangen en zat mijn hoofd vol koortsachtige, flitsende beelden als ik wilde gaan slapen.)

Als ik naar bed ging liet ik mijn telefoon beneden. Ik probeerde vaker naar buiten te gaan. Op mijn nachtkastje lag een warboel aan kabels en apparaatjes, en boeken die ik eigenlijk niet las. Dus dat ruimde ik ook op.

Binnenshuis probeerde ik zo veel mogelijk in het donker te liggen, zoals je misschien een migraineaanval aanpakt. Sinds mijn eerste zelfmoordneigingen, toen ik in de twintig was, heb ik altijd geweten dat genezen een soort redactie van het leven inhield.

Een *weghalen*.

Zoals de pleitbezorger van het minimalisme Fumio Sasaki het zegt: ‘Er schuilt geluk in minder hebben’. De enige dingen die ik

in het begin van mijn eerste paniekervaring heb weggehaald waren drank, sigaretten en sterke koffie. Maar nu, jaren later, besepte ik dat een veel algemenere vorm van overbelasting het probleem was.

Overbelasting van het leven.

En in elk geval een overbelasting van techniek. Los van de auto en het fornuis bestond de enige echte techniek waar ik bij mijn huidige herstel gebruik van maakte, uit yogafilmpjes op YouTube, die ik met laaggedraaide helderheid bekeek.

De angsten gingen niet zomaar vanzelf weg. Natuurlijk niet.

In tegenstelling tot mijn smartphone heeft angst geen uitknop. Maar ik ging me niet *slechter* voelen. Ik bleef op hetzelfde niveau. En na een paar dagen werd het rustiger. De bekende weg naar herstel diende zich sneller aan dan gedacht. Stoppen met stimulerende middelen – niet alleen drank en cafeïne, maar ook die andere dingen – droeg daaraan bij.

Kortom, ik begon me weer vrij te voelen.

Hoe dit boek tot stand kwam

De meeste mensen weten wel dat de huidige wereld een effect op het lichaam kan hebben. Dat elementen van het moderne leven, ondanks de vooruitgang, gevaarlijk voor ons lichaam zijn. Auto-ongelukken, roken, luchtverontreiniging, een leefwijze die voornamelijk bestaat uit op de bank hangen, afhaalpizza, straling, dat vierde glas merlot.

Zelfs achter je laptop zitten heeft risico's. De hele dag erachter en je krijgt RSI. Een opticien zei zelfs eens dat mijn oogontsteking en verstopte traanbuisjes werden veroorzaakt door voortdurend naar een scherm te kijken. Bij het werken op een computer knippen we kennelijk minder met onze ogen.

Als lichamelijke en geestelijke gezondheid met elkaar vervlochten zijn, kun je dan niet hetzelfde zeggen over de moderne wereld en onze geestelijke toestand? Zouden elementen van onze moderne manier van leven niet de oorzaak kunnen zijn van hoe we ons vandaag de dag *voelen*?

Niet alleen in termen van wat we tegenwoordig allemaal *hebben*, maar ook in termen van waarden. Waarden die ons stimuleren om méér te willen dan we al hebben. Om werk hoger aan te slaan dan spel. Om onze slechtste trekjes te vergelijken met de beste van anderen. Om altijd te denken dat we iets *missen*.

En terwijl ik elke dag een beetje opknapte, groeide bij mij een idee voor een boek – dit boek.

In *Redenen om te blijven leven* had ik al over mijn geestelijke gezondheid geschreven. Maar nu was de vraag niet: waarom zou

ik blijven leven? De vraag was nu breder: hoe kunnen we in een krankzinnige wereld leven zonder zelf krankzinnig te worden?

Nieuws van Planeet Paranoia

Toen ik me begon te oriënteren vond ik al snel een aantal opdringerige kopregels uit een opdringerig tijdperk. Nieuws is natuurlijk zo ongeveer *uitgevonden* om ons stress te bezorgen. Als het was uitgevonden om ons rustig te houden zou het geen nieuws zijn. Dan was het yoga. Of een jong hondje. Het is ironisch dat de pers over angst rapporteert en ons daarmee juist angstig maakt.

Hoe dan ook, hierbij een aantal van die kopregels:

STRESS EN SOCIAL MEDIA LEIDEN BIJ MEISJES TOT CRISIS
(*The Guardian*)

CHRONISCHE EENZAAMHEID EEN EPIDEMIE VAN DEZE TIJD
(*Forbes*)

FACEBOOK 'KAN JE NEERSLACHTIG MAKEN', ZEGT FACEBOOK
(*Sky News*)

'STERKE STIJGING' VAN AUTOMUTILATIE BIJ TIENERS (*BBC*)

73 PROCENT VAN WERKNEMERS ERVAART STRESS OP HET WERK
(*The Australian*)

STERKE TOENAME EETSTOORNISSEN VEROORZAAKT DOOR OVER-
DOSIS AANDACHT VOOR UITERLIJK VAN STERREN (*The Guardian*)

ZELFMOORD OP UNIVERSITEITEN EN DE DRUK VAN PERFECTIO-
NISME (*The New York Times*)

PIKKEN ROBOTS DE BANEN VAN ONZE KINDEREN IN?
(*The New York Times*)

STRESS OP DE WERKVLOER FORS GESTEGEN (*Radio New Zealand*)

STRESS EN AGRESSIE OP AMERIKAANSE SCHOLEN NEMEN TOE IN
TIJDPERK TRUMP (*Washington Post*)

IN HONG KONG LEREN KINDEREN UIT TE BLINKEN, NIET OM
GELUKKIG TE WORDEN (*South China Morning Post*)

ZORGWEKKEND: STEEDS MEER MENSEN SLIKKEN PILLEN TEGEN
STRESS (*El País*)

THERAPEUTEN MASSAAL NAAR SCHOLEN GESTUURD OM ANGST-
EPIDEMIE TE STOPPEN (*The Telegraph*)

KRIJGEN WE ALLEMAAL ADHD VAN INTERNET? (*Washington Post*)

TECHNEUTEN VREZEN DYSTOPIE DOOR SMARTPHONE: ‘ONS
BREIN WORDT GEKAAPT’ (*The Guardian*)

TOENEMENDE ANGST EN DEPRESSIE BIJ TIENERS (*The Economist*)

INSTAGRAM SLECHTSTE APP VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEID VAN
JONGEREN (*CNN*)

WAAROM RIJZEN ZELFMOORDCIJFERS OVERAL TER WERELD DE
PAN UIT? (*Alternet*)

Zoals ik al zei, is het ironisch dat het lézen van nieuws over dingen die ons angstig en depressief maken, ons ook wérkelijk angstig kan maken, en dat zegt net zoveel als de kopregels zelf.

Het is niet de bedoeling van dit boek om te zeggen dat alles rampzalig is en dat we allemaal bedonderd worden, want daar hebben we Twitter al voor. Nee. Het is zelfs niet de bedoeling om te zeggen dat de wereld anno nu grotere problemen dan vroeger heeft. In bepaalde opzichten gaat het aantoonbaar beter. Uit cijfers van de Wereldbank blijkt dat het aantal mensen dat wereldwijd onder zware economische omstandigheden leeft drastisch aan het dalen is: de afgelopen dertig jaar daalde dat aantal met ruim een miljard. En denk eens aan al die miljoenen kinderlevens die wereldwijd door vaccinaties worden gered. Zoals Nicholas Kristof in 2017 in een artikel in de *New York Times* naar voren bracht: ‘als een kind verliezen ongeveer het ergste is wat een ouder kan overkomen, dan is de kans daarop sinds 1990 gehalveerd.’ Dus ondanks de niet aflatende gewelddadigheid, intolerantie en economische onrechtvaardigheid die aan onze soort eigen zijn, is er globaal gezien ook reden voor trots en hoop.

Het punt is dat elk tijdvak zijn eigen unieke en complexe uitdagingen kent. En ook al is er veel verbeterd, dat geldt niet voor alles. Er bestaat nog steeds ongelijkheid. En er zijn een paar nieuwe problemen bijgekomen. Terwijl het mensen in materieel opzicht beter gaat dan ooit, leven ze in angst, voelen ze zich tekortschieten, of zijn ze zelfs suïcidaal.

Ik ben me er scherp van bewust dat het opsommen van de voordelen van onze tijd op het gebied van gezondheid, onderwijs en gemiddeld inkomen, niet helpt. Dat is net zoiets als met opgeheven vinger tegen een depressief persoon zeggen dat hij nog blij mag zijn aangezien er niemand is overleden. In dit boek onderken ik dat wat we voelen even belangrijk is als wat we hebben. Dat geestelijk welzijn even zwaar telt als lichamelijk welbevinden – sterker nog, dat het deel uitmaakt van lichamelijk welbevinden. En dat er op dit vlak iets misgaat.

Als we ons door de moderne wereld niet goed voelen, maakt het niet uit wat we verder voor positiefs hebben: je niet goed voelen is balen. En je niet goed voelen als je te horen krijgt dat daar geen reden voor is, dat is nog erger.

Ik wil met dit boek die gestreste kopregels in een context plaatsen, en bekijken hoe we onszelf in een wereld waar paniek op de loer ligt, kunnen beschermen. Omdat onze geest nog altijd kwetsbaar is, wat voor positiefs we verder ook mogen hebben. Geestelijke problematiek neemt meetbaar toe, en als we ons geestelijk welzijn belangrijk vinden, moeten we hoognodig onderzoeken wat er achter die verandering zit.

Problemen met de geestelijke gezondheid zijn geen:

Massahysterie.

Modegril.

Bevlieging.

Trend bij sterren.

Gevolg van toegenomen bewustzijn van geestelijke problematiek.

Gemakkelijk gespreksonderwerp.

En: geestelijke problemen zijn niet meer wat ze geweest zijn.

Geen yang zonder yin

– de werkelijkheid heeft immers twee gezichten.

Toegegeven, velen van ons in de ontwikkelde wereld hebben redenen om dankbaar te zijn. Gestegen levensverwachting, daling van kindersterfte, beschikbaarheid van voedsel en onderdak, geen allesomvattende wereldoorlogen. Aan veel van onze fysieke basisbehoefte is voldaan. De meesten van ons leven in een veilige omgeving, met een dak boven ons hoofd en eten op tafel. Maar zijn er problemen overgebleven, nu er een aantal zijn opgelost? Heeft sociale vooruitgang nieuwe problemen gecreëerd? Natuurlijk.

Het lijkt soms wel of we het schaarsteprobleem voorlopig hebben opgelost en hebben vervangen door het overdaadprobleem.

Waar we ook kijken, overal zien we mensen die proberen hun leefwijze te veranderen door dingen weg te halen. Diëten zijn het voor de hand liggende voorbeeld van deze passie voor beperking, maar denk ook aan de trend om een paar maanden per jaar veganistisch te eten en geen alcohol te drinken, en de groeiende behoefte aan digitaal afkicken. De toename van mindfulness, meditatie en minimalistisch leven is een duidelijk antwoord op een overbelaste cultuur. Yin als reactie op het uitzinnige yang van het leven in de eenentwintigste eeuw.

Instorten

Toen ik mijn laatste angstaanval achter de rug had, begon ik te weifelen.

Misschien was het allemaal maar een stom idee. Ik vroeg me af of het wel goed was om zo lang bij problemen stil te staan. Maar toen bedacht ik dat juist *niet* over problemen praten een probleem is. Daardoor storten mensen in, op hun werk of op school. Daardoor zitten de afkickklinieken en de ziekenhuizen vol en stijgen de zelfmoordcijfers. Uiteindelijk besloot ik dat het voor mij essentieel is om me hier in te verdiepen. Ik wil graag redenen vinden om positief te zijn en manieren om gelukkig te worden, maar dan moet je eerst weten wat de werkelijkheid is.

Ik wil bijvoorbeeld weten waarom ik bang ben vaart te minderen, alsof ik in *Speed* in de bus zit die zou exploderen als hij minder dan 80 kilometer per uur rijdt. Ik wil uitzoeken of mijn snelheid verband houdt met de snelheid van de wereld.

De reden hiervoor is eenvoudig en voor een deel egoïstisch. Ik ben verlamd van angst voor de dwaalwegen van mijn geest, want ik weet waar hij allemaal al is geweest.

En ik weet ook dat een van de oorzaken waarom ik als twintiger ziek werd, te maken had met mijn manier van leven. Veel drinken, slecht slapen, iets ambiëren wat ik niet was, en de druk van de maatschappij in het algemeen. Dat wil ik nooit meer meemaken, en daarom moet ik niet alleen in de gaten houden wat stress met je kan doen, maar ook waar die stress vandaan komt. Is een van de redenen dat *ik* af en toe op het punt van instorten sta soms dat de

wereld op het punt van instorten lijkt te staan?

Instorten is een onspecifiek woord, wat misschien verklaart waarom medici het tegenwoordig mijden, maar in essentie begrijpen we wat het uitdrukt. Het woordenboek definieert het als 1. In stukken breken, ontregeld raken (mechanisch), en 2. Ziek worden.

Het is niet zo moeilijk om de waarschuwingssignalen van een zenuwinstorting te zien, niet alleen in onszelf, maar in de wereld in het algemeen. Het klinkt misschien dramatisch om te zeggen dat de wereld dreigt in te storten. Maar het staat buiten kijf dat de wereld op allerlei manieren – technologisch, ecologisch, politiek – aan het veranderen is. En snel ook. Dus moeten we, meer dan ooit, leren hoe we de wereld kunnen bewerken, om te voorkomen dat we zelf instorten.

Het leven is mooi (hoewel...)

Het leven is mooi.

Zelfs het hedendaagse leven. Misschien zelfs *vooral* het hedendaagse leven. We zwelgen in een zee van vluchtige magie. We hoeven maar een apparaatje te pakken en we hebben contact met mensen aan de andere kant van de wereld. Als we een vakantiereisje uitzoeken, kunnen we de recensies lezen van de mensen die vorige week nog in ons uitverkoren hotel hebben gelogeed. We kunnen satellietbeelden van alle wegen in Timboektoe bekijken. Als we ziek zijn kunnen we naar de dokter en krijgen we antibiotica voor ziektes waar we vroeger nog dood aan gingen. In de supermarkt kunnen we pitaja's uit Vietnam en wijn uit Chili kopen. Als een politicus iets zegt of doet waar we het niet mee eens zijn, is het makkelijker dan ooit om dat kenbaar te maken. We hebben toegang tot meer informatie, meer films, meer boeken, meer van álles, dan ooit tevoren.

In de jaren negentig was de slagzin van Microsoft: Waar wil je vandaag heen? Een retorische vraag. In het digitale tijdperk is het antwoord: overal. Angst mag dan, om de filosoof Søren Kierkegaard te citeren, de 'duizeling van vrijheid' zijn, maar al die keuzevrijheid is wel een wonder.

Maar terwijl de keuzes oneindig zijn, is ons leven beperkt in tijd. We kunnen niet elk leven leiden. We kunnen niet elke film zien, elk boek lezen, of elke plek op Moeder Aarde bezoeken. In plaats van ons erdoor te laten blokkeren, moeten we de keuzes waarvoor we gesteld staan 'redigeren'. We moeten uitzoeken wat goed voor

ons is en de rest laten zitten. We hoeven geen andere wereld. Alles wat we nodig hebben is hier, als we maar het idee laten varen dat we alles nodig hebben.