

RUBY WAX

EGY IDEGTUDÓS ÉS EGY SZERZETES
KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL

HASZNÁLATI UTASÍTÁS
AZ EMBERHEZ

RUBY WAX

EGY IDEGTUDÓS ÉS EGY SZERZETES
KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL

HASZNÁLATI UTASÍTÁS
AZ EMBERHEZ

A fordítás alapja:
Ruby Wax: *How to Be Human: The Manual*
Penguin Random House UK, 2018.

Copyright © Ruby Wax, 2018

Fordította © Dudik Annamária Éva, 2018

Szerkesztette: Sebes Katalin

Borítóterv: Lobotworks

A 8. oldalon szereplő fotó a szerző tulajdona.

HVG Könyvek, Budapest, 2018
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Mandl Orsolya
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-686-9

Minden jog fenntartva.
Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Sörfőző Zsuzsa
Nyomás: Alföldi Nyomda Zrt.
Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

*Nagy köszönet illeti
Ashish Ranpura idegtudóst hihetetlen tudásáért,
valamint Gelong Thubten buddhista szerzetest
bölcességéért és kiváló humoráért. Persze Ash is vicces.*

*Emellett hálával tartozom a szerkesztőnek
(és csodálatos férjemnek), Ed Bye-nak, valamint
a másik szerkesztőnek (aki nem a férjem), Joanna Bowennek.*

*Köszönet a gyerekeimnek, Maddynek, Maxnek és Marinának,
amiért nem lettek drogosok. És annyi örömet okoznak nekem.*

Tartalom

Előszó	9
1. Evolúció	21
2. Gondolatok	37
3. Érzelmek	55
4. A test	72
5. Együttérzés	86
6. Párkapcsolatok	103
7. Szex	123
8. Gyerekek	124
9. Függőség	152
10. A jövő	165
11. Mindfulness-gyakorlatok	182
12. Megbocsátás	242
Köszönetnyilvánítás	269
Jegyzetek	275
Név- és tárgymutató	277



Thubten, én és Ash

Előszó

Miután a legutóbbi könyvemet befejeztem, megfogadtam, hogy soha többet nem vállalkozom ilyesmire. Olyan ez, mint a szülés: annyira fáj, hogy az ember legszívesebben lerágná a karját; a könyvírás hasonló, csak hogy több mint egy évig tart a tágulás. Aztán amikor végre napvilágot lát, és remekül boldogul (első helyre kerül az eladási listákon), akkor jaj, anyám, az ember mégis újra neki akarja durálni magát. Hát, íme, a következő gyermekem.

Kezdetben vala a szó... aztán jött a könyvem. Az elején kezdem, ahol mindannyian kezdtük, a mocsárban, aztán aprólékosan kifejtem, mi minden történt azóta, ami ilyenné tett bennünket. (Néhány szót ejtettem már erről a *Mindfulness-kalauzban* [*A Mindfulness Guide for the Frazzled*],¹ de most mélyebbre ások.) Olyanok lettünk, amilyenek az evolúció megálmodott bennünket? Ha nem – akkor ki ezért a felelős? Nem mintha bármit is tehetnénk, de ha van élet más bolygókon, akkor lehet, hogy tanulni akarnak a példánkból. Az emberi faj fennmaradása valóságos csoda. Aki ezt a könyvet olvassa, igazi győztesnek számít az evolúciós éhezők viadalában, ahol körülbelül egy a billióhoz az esélye annak, hogy nem békának születünk. Ettől elvileg a világ legboldogabb fájának kellene lennünk, mégsem vagyunk azok. A Földön töltött életünk során folyton az elégedettségérzést hajhásszuk, és egyelőre nem jutottunk sehová. Szóval mi jön ezután, merre tartunk?

A jövőt nem lehet feltartóztatni, mindegy, milyen szerre vagyunk ráállva. De ha szinte minden testrészünket robotalkatrészekre cseréljük, azért az agyunk még megmarad (ezt gyorsan le is kopogom), és remélhetőleg még fejleszteni is tudjuk, hogy megőrizzük emberi mivoltunkat, és kevésbé hasonlítsunk a gépekre. Ehhez még ujjakra sincs szükségünk, csupán mindfulnessre és együttérzésre, és nincs az a titánmennyiség a világon, amely ezt meg tudná adni nekünk. A mindfulness nem való mindenkinek, de saját tapasztalataim és a tudományos bizonyítékok azt mutatják, hogy bizony király dolog.

Lehet, hogy valaki egyszer majd feltalál egy testünkre erősíthető kütyüt, amely segít eljutnunk a fontos meglátásokig, és elérnünk a tudatos jelenlétet, ilyen azonban ma még nem létezik.

Amióta előző könyvem, a *Mindfulness-kalauz*t megírtam, mindennap gyakoroltam, pedig kitaláltam mindenféle kifogást. Folyamatos küzdelem az egész, valahogyan mégis sikerült besavasztanom a gyakorlatokat a napjaimba, és ennek eredményeképpen ma boldogabb és nyugodtabb vagyok (kivéve, ha megbüntet a parkolóőr: akkor torokra megyek), sikeresebben összpontosítok arra, amire kell, akkor, amikor kell – ami jelentősen hozzájárul a boldogságomhoz.

Ami pedig a legfontosabb: a gyakorlatok segítenek előre észrevenni a depresszió közeledtét. Ez nem azt jelenti, hogy el tudom kerülni ezeket az időszakokat, de felkészülten fogadom őket. Amikor érzékelem a kétségbeesés apró, távoli lépteinek közeledtét, bedeszkázom az ablakokat, gyorsan elvágom magam a világtól, virtuálisan és személyesen egyaránt, így legalább az e-mailfüggőségről is leszokhatok, mert nekem szükségem van arra, hogy mindenki szeressen, még azok is, akiket én nem szeretek, és folyton amiatt aggódom, mi fog kinyírni bennünket – Észak-Korea, vagy a túl sok só?

Azt mondanám, az előző könyvem óta megváltoztam, de megmaradt bennem az égető tudásvágy, és nem hinném, hogy ez olyan rossz dolog. Szerencsére találtam egy zseniális idegtudóst és egy buddhista szerzetest, akik segítenek megválaszolni néhány csip-csup kérdést. Arra gondoltam, a szerzetes elmagyarázhatná, hogyan működik az agy, a kutató pedig elmesélhetné, hol zajlanak a folyamatok az elménkben.

Miután egy örökkévalóságig együtt éltem és lélegeztem a szerzetessel és a tudóssal, úgy érzem, mintha egy régi házashármas lennénk. Biztatjuk, nyaggatjuk, hecceljük egymást, de a kapcsolatunk tovább él, mert még mindig képesek vagyunk nyerítve röhögni. Azt mondom például a szerzetesnek: „Ez túlságosan buddhistául hangzik. Ma este már nem akarok még egy ilyen halni.” Mire visszaszól: „Ez kétezer éves bölcsesség, szivi, fogadd el!” Egyszer felmerült bennünk, hogy írunk közösen egy könyvet, amelyben összefésüljük kettőnk bölcsességeit, mondjuk azzal a címmel: „Tégy úgy, mint egy buddhista, gondolkodj úgy, mint egy zsidó.” És amikor a tudós elkezdi fitogtatni szupermagas IQ-ját, mi a szerzetessel rászólunk, hogy beszéljen már emberi nyelven, különben kihajítjuk a könyvből.

Több mint egy éven át jártam a nyakukra, teljesen kifacsartam őket, de megvan a könyv, és csak ez számít. Minden fejezet végén kiengedtem őket a ketrecből, hadd szaladgáljanak egy kicsit.

1. fejezet: Evolúció

Mint már említettem, az ősi hangok azt súgják nekünk, hogy legyünk nagymenők, vagy legalább a nagymenők legjobb barátai. Fajként fennmaradtunk, egyénként azonban gyötrődünk, mert úgy érezzük, mintha valami versenyben vennénk részt, de nem tudjuk, mi a verseny célja. Ha többet tudunk meg arról, hogyan és

miért zajlott az evolúciónk, az is kiderül, hogy nem tehetünk arról, amiért ilyenek vagyunk. Az egész az evolúció hibája. Micsoda megkönnyebbülés!

2. fejezet: Gondolatok

Minek azok nekünk? És miért, de most komolyan, miért olyan undokak? Remélem, ebben a fejezetben sikerül megmutatnom, hogy a gondolataink nem mi magunk vagyunk. Mert ha mégis, akkor vajon ki szemléli őket? Ha ezt megértjük, máris szabadon megválaszthatjuk, melyik gondolatot használjuk, és melyikről nem veszünk tudomást, márpedig ez a boldogsághoz vezető sárga köves út.

3. fejezet: Érzelmek

Az érzelem is olyan, mint a feleség a régi viccben: vele együtt élni képtelenség, nélküle meg lehetetlen. Azért van, hogy segítsen navigálnunk az életben; tájékoztat bennünket arról, mit szeretünk, mit nem, és miért éppen ezt a könyvet vettük meg (egyébként nagy köszönet érte). Érzelmek nélkül zombik vagyunk. Igazából nem is úgy van az, hogy „gondolkodom, tehát vagyok”, sokkal inkább úgy, hogy „érzek, tehát vagyok”.

4. fejezet: A test

Sokan nem is gondolnánk, hogy az agyunk bármiféle kapcsolatban áll a testünkkel; azt hisszük, ezek ketten idegenek az éjszakában. Olyanok is vannak (például én), akik számára a test idegesítő bőr- és csonttömeg, amelyet kénytelenek magukkal hurcolni, mint egy esküvői ruha uszályát. Valójában az agy és a test folya-

matosan kommunikál egymással, mindkettő hat a másikra. Ha boldognak gondoljuk magunkat, a testünk is boldog, és fordítva.

5. fejezet: Együttézés

A temérdek közösségi oldal dacára magányosabbak vagyunk, mint bármikor valaha, részben éppen azért, mert csak gépen keresztül beszélünk egymással, személyesen nem.

A mai világban keveseknek akad idejük együttézésre, hiszen annyi a dolgunk. Mégis szükségünk lesz rá, ha azt akarjuk, hogy fennmaradjon a fajunk, mert ne feledjük: az együttézés az az összetartó erő, ami miatt érdemes élni.

6. fejezet: Párkapcsolatok

Ugyan ki ért ehhez? Mindenki bennünk dűlnak az érzések és a vágyak, amelyek szinte szétszakítanak bennünket. Szexisten, vagy jófiú? A nők számára ez az örök dilemma: kit válasszanak, az alfa-hímet, vagy a rendes palit? (Gondoljunk csak az *Üvöltő szelek* [*Wuthering Heights*] vagy az *Elfújta a szél* [*Gone with the Wind*] történetére, sőt akár a *Jóbarátok* [*Friends*] bármelyik epizódjára.) Sokan nőtűnk fel abban a hitben, hogy egy nap majd eljön értűnk a délceg herceg. Sok barátnőm ezért van ma annyira maga alatt – ők nem találták meg. Annyira hozzászoktunk ahhoz, hogy amint van újabb, lecseréljük a régi cuccainkat, hogy már gondolkodás nélkül dobjuk a kukába a régit. Sok ismerősöm tart az iFeleség4-nél vagy az iFérj8-nál, mondván, ami újabb, az jobb is.

7. fejezet: Szex

Ez jó lesz!

8. fejezet: Gyerekek

A gyermek elméjét a szülő formálja. Minden pillantás, minden reakció, minden szánkon kicsúszó szó befolyásolja, mivé lesz a gyermekünk. Mielőtt bepánikolnánk, és már keresnénk is a Xanaxot, sosem késő megtanulni változtatni a viselkedésünkön, gondolkodásunkon és érzelmeinken, hogy a gyerekeinkből jobb eséllyel váljon rugalmas, kiegyensúlyozott és alapvetően jobb ember. A jó pap is holtig tanul.

9. fejezet: Függőség

Az emberiség története során mindig volt valami, amire rá lehetett szokni. Ezek azonban olyan dolgok voltak, amelyeket rágni kellett, letüdőzni vagy felszippantani – azaz fizikai függőségek. Napjainkban azonban az evés, a szerencsejáték, a vásárlás, a szex, a telefon függői vagyunk... a világ csábítások végtelen sorát kínálja. Ma már nemcsak a testünk lesz függő, hanem a gondolataink is gyötörnek bennünket. Tehát ha megváltoztatjuk a gondolkodásunkat, megváltoztathatjuk a függőséget is.

10. fejezet: A jövő

Csak azt remélem, hogy akármilyen applikációink vagy robottartozékaink lesznek is, mindig képesek leszünk magunkba nézni, és valamennyire nyomon követni a gondolatainkat és az érzéseinket. Fennáll a veszélye, hogy egyik örömforrástól a másikig fogunk rohanni, amint szexeltünk egy gömbhallal, szaladunk elolvasni a fák gondolatait, de ettől csak még többre vágyunk majd, és nem lesz annyi játék a világon, ami kielégítené az igényeinket.

11. fejezet: Mindfulness-gyakorlatok

A szerzetessel mindfulness-gyakorlatokat állítottunk össze a kötetben érintett témákhoz. Minden gyakorlat olyan, mint a súlyzó az edzőteremben, csak éppen ezekkel a súlyokkal az agyunkat eddük, hogy jobban tudjon összpontosítani és figyelni, rugalmasabb legyen, ne csapongjon annyira, kevésbé hassanak rá a függőségek, gyorsabb, egészségesebb és – ami a legfontosabb – együttérzőbb legyen.

12. fejezet: Megbocsátás

Mindannyian képesek vagyunk megbocsátani, de annyi a dolgunk, annyi embert kell leköröznünk, hogy nehéz még erre is időt szakítanunk. Ha azonban magunknak meg tudunk bocsátani, akkor képesek leszünk másoknak is. Ahelyett, hogy folyton azt keressük, kit okolhatnánk az elégedetlenségünkért, esetleg végre kapcsolatot teremthetnénk azokkal, akik „nem olyanok, mint mi”, és megérthetnénk, hogy ők is „olyanok, mint mi”.

Most pedig szeretném bemutatni a szerzetest és a tudóst, akik nélkül nem tudtam volna megírni ezt a könyvet.

A szerzetes

Gelong Thubten 21 évesen lett szerzetes a skóciai Kagyu Samye Ling tibeti buddhista kolostorban. Csak nemrég tudtam meg, hogy a „Gelong” annyit tesz: örökös szerzetes. Addig azt hittem, ez a keresztneve. Thubten 46 múlt. Olyan cégeknél és szervezeteknél oktat mindfulness-technikákat, mint a Google, a LinkedIn vagy

a Siemens. Emellett iskolás gyerekeknek és orvostanhallgatóknak tanítja a mindfulness, és – ami ennél sokkal fontosabb – együtt dolgoztunk ezen a könyvön.

A gyerekkoráról annyit, hogy az apja angol, egy vagyont keresett sikeres programozóként, édesanyja pedig ismert indiai színésznő, Indira Joshi, akit a *Kumarék a 42-esben* (*The Kumars at No. 42*) című sorozatból ismerhetünk. Elváltak. Thubten hatévesen megszökött otthonról, stoppal akarta bejárni a világot. Az utca végéig jutott, ott találtak rá egy földgömbbel és egy csomag papír zsebkendővel a kezében. Az anyukája hazavitte.

Az iskolában a többi gyerek szuperintelligensnek tartotta Thubtent (kiejtése: „tuften”), és nem barátkoztak vele, mert azt hitték, kocka. Nem tudták, hogy éjszakánként London-szerte zenés helyeken lép fel az iskola angoltanárával. Thubten ugyanis dzsesszzongorázott. Miközben ő klimpírozott, a tanára szexi vörös ruhában búgta a mikrofonba az olyan klasszikusokat, mint a „Summertime” meg a „The Girls from Ipanema”. Thubten 14 éves volt ekkor, de 21-nek adta ki magát; hátrazselézte a haját, és szmokingot viselt, hogy idősebbnek tűnjön. A páros azt tervezte, hogy tengerjáró hajókon is fel fog lépni. Az iskolában senki sem tudott Thubten kettős életéről.

Ezután az Oxfordi Egyetemre ment angol irodalmat tanulni, de végül otthagyt a csapat-papot, hogy az álmainak éljen, és színésznek állt. Szerzett magának egy londoni ügynököt, aki meghallgatásokra küldte, általában olyan filmek szereplőválogatására, amelyek címében a *Buddha* szó szerepelt: *The Buddha of Suburbia* (A kültelki Buddha), *A kis Buddha* (*Little Buddha*)... Egyik szerepet sem kapta meg, ezért New Yorkba költözött, hogy kövesse az álmait. Kezdő színészként hihetetlenül vad életet élt, két év után azonban kiegészített, és majdnem szívinfarktust kapott. Ekkor állt meg elgondolkodni, és átértékelni az életét.

Így aztán 21 évesen elvonult egy buddhista kolostorba, hogy rendet tegyen a fejében. Négy nappal később szerzetesnek állt. Ezen minden ismerőse meglepődött, még a szülei is. Először csak egy évre kötelezte el magát a szerzetesség mellett, hogy rendbe szedje az életét. Azt tervezte, azután visszamegy New Yorkba, és folytatja ott, ahol abbahagyta. Erre azonban nem került sor: végleg a kolostorban maradt.

Egy év múlva kilenc hónapos, szigorú, magányos elvonulásra ment, ahol csak minden másnap ehetett egyszer, és csak vizet ihatott. A kilenc hónapból ötöt teljes némaságban töltött, napon-ta tizenkét órán át meditált. Később még intenzívebb elvonulásra ment egy Skócia partjainál fekvő, mindentől távol eső szigetre, ezúttal négy évre, amelyből öt hónapot megint csak teljes némaságban töltött. Azt mondja, ez néha túl sok volt; alig bírta ki, olykor szó szerint kapaszkodott a szék szélébe, két és fél évig harcolt a démonaival, aztán egyszer csak minden megváltozott, és Thubten megadta magát a gyakorlatoknak. Azt mondja, érezte, hogy el-lazul, megbarátkozott az elméjével, és most már tudja, hol van a mentális kapcsoló, hogyan lehet elérni a békét és boldogságot.

Mestere, Akong Tulku Rinpocse (igazi nagypályás) körbevitte az egész világon, és megtanította, hogyan beszéljen nagy hallgatóság előtt. Thubten nemcsak a buddhista filozófiáról tart előadásokat, hanem az elsők között tanított mindfulness-technikát börtönökben, kórházakban, iskolákban, jótékonyági szervezeteknél, egyetemeken, drogrehabilitációs központokban és cégeknél, már hús évvel az előtt, hogy a módszer népszerűvé vált volna. Akkoriban ezt mindig meditációnak hívták, a mindfulness vagy tudatos jelenlét elnevezés csak az elmúlt tíz évben terjedt el. Tanítás közben a vallásról nem beszél, a légzésre, a testre és az együtt-érzésre összpontosít. Mivel szerzetes, fizetséget nem fogad el, a nagy cégektől azonban kap adományokat, ezekből elvonulásra al-

kalmas helyeket és mindfulness-központokat épít, amelyek több ezer embernek nyújtanak segítséget.

A Disney Stúdió nemrégiben mindfulness-tanácsadónak kérte fel a *Doctor Strange* című film forgatására, így aztán Thubten mindfulness tanított Tilda Swintonnak és Benedict Cumberbatchnek a szünetekben. (Egyikük sem akkor hallott erről először.)

Én Svédországban ismertem meg egy konferencián. Azonnal megkedveltem, azóta pedig nálam száll meg, amikor Londonban tanít. A saját légfrissítőmnek vagy füstölőmnek szoktam hívni. Tudjuk, hogyan kell a földön fetrengésig megnevettetni egymást.

A tudós

Ash Ranpura klinikai neurológus és idegtudós. Alapdiplomáját molekuláris neurobiológiából szerezte a Yale Egyetemen, orvosi diplomáját klinikai orvoslásból az Ohiói Orvosi College-ban, PhD-fokozatát pedig kognitív idegtudományból a University College Londonban, ahol statisztika és kutatási módszertan kurzusokat is tartott mesterszakos hallgatóknak. A San Franciscó-i Kaliforniai Egyetemen végzett kutatásokat a tanulás és autizmus témakörében, majd visszatért a Yale-re, hogy befejezze a neurológus szakorvosi képzést. Olyan betegekkel foglalkozik, akik a neurológia és a pszichiátria határterületére eső ritka rendellenességekkel élnek, kezelt már agyparazitáktól a pszichogén bénulásig mindent. Változatos témákban publikál, írt arról, hogy csigaidegsejteket növesztett üvegen, hogy tudnak-e a halak számolni, hogyan lehetne gátat szabni a fertőző betegségek terjedésének Bangladesben, meg az Alzheimer-kór gyógyszerelési lehetőségeiről is. (Megkérdeztem tőle: a halak tudnak számolni, de csak úgy nyolcig.)

Talán mondanom sem kell, hogy nagyon okos, eleinte meg is voltam szeppenve mellette. Azóta megismertem, és a hibáit is világosan látom – akad belőlük bőven, úgyhogy már nem félek tőle. Az Ohio állambeli Daytonban született, állítólag a Wright fivérek is ott laktak, és ma már nonstop palacsintázó is üzemel a városban. Édesanyja Indiában, Májszúrban született, belgyógyászként és aneszteziológusként került az Egyesült Államokba a vidéki szakképzett orvosok hiánya miatt indított program keretében. Egy ohioi kórházban ismerkedett meg Ash (szintén aneszteziológus) édesapjával (gondolom, egy beteg feje fölött, akit jól elkábítottak a műtét előtt). Ash szerint az anyja túlféltette, képes volt mintegy „véletlenül” mindig éppen az iskolája és a barátai háza felé hajtani, hogy vethessen rá néhány pillantást. Később megpróbálta távol tartani a lányoktól, mert abban reménykedett, hogy Ash házasságát indiai szokás szerint a család szervezi majd meg. Hiába.

Ash mindkét szülőjétől kivételes intelligenciát örökölt, ötösnél rosszabb jegyet sosem kapott az iskolában. Erről azt mondja, hogy az indiai családokban a négyes felér az egyessel. A színjeles az elvárás. Édesanyja magas képzettsége ellenére is hitt az ómenekben. Olyasmiket mondott, hogy „a kaktusz mindig kivirágzik, mielőtt a nővéred hazajön”, meg „ha a madár háromszor csiripel, néhai nagymamád figyel bennünket”. Ash szerint ez „boszorkányság a csicsás üdvözlőlapok stílusában”. Ugyanakkor számára a misztikum és az orvoslás remekül megfér egymás mellett.

Ash emlékei szerint a szülei már egészen kicsi korától rendszeresen tervezgették a halálukat. Ash mindössze hároméves volt, amikor megígértették vele, hogy nem adja őket szociális otthonba, és nem tesz „drasztikus lépéseket” az életük meghosszabbítása érdekében. Drasztikus lépésnek tekintettek minden beavatkozást, ami nem kurkuma és langyos tej elfogyasztásából állt. Túl sok olyan embert láttak, aki hosszú szenvedés után kórházban fejezte

be az életét, és úgy gondolták, nem volna helyes túl sokáig élni, és elpazarolni a család pénzét. Ash állítja, az első kifejezés, amit megtanult, az volt, hogy „kapcsold le a gépet”.

Édesapja hirtelen, szívinfarktusban halt meg, így vele kapcsolatban nem merült fel, hogy bármilyen gépet le kellene kapcsolni. Hamvasztották, édesanyja pedig, az örök sóher, nem kért urnát, hanem kartondobozban tartotta a hamvakat. Egy nap aztán elhatározta, hogy elégeti a dobozt és a hamvakat egy clevelandi parkban; úgyis kukoricát akart grillezni vacsorára. Mivel kicsit megcsúszott az idővel (és vacsorára várta a testvéreit), arra gondolt, haladjunk, úgyhogy elmondott egy gyors imát, és az apa égő hamvain grillezte meg a kukoricát. Aztán hazament, és Ash nővére elkészítette a szósz a sült kukoricából és paprikából. Amikor a nagynéni tudomást szerzett a grillpartivá avanszált temetésről, dühösen elviharzott. Ash édesanyja viszont, talán azért, mert orvos volt, nem értette, miért baj az, hogy a praktikus oldaláról közelítette meg a dolgot.

Ma már nyolcvanéves, nemrég kapta meg a pszichiátriai szakorvosi diplomáját, még mindig a kórházban dolgozik, hetente többször bent is alszik.

Ash sikeres írótt vett feleségül, Susan Elderkint, akit Londonban ismert meg. Egy fiuk született, Kirin, belőle valószínűleg zseni lesz.