

RAOUNAK KHADDARI

*Een rationele
zoektocht naar
het onzichtbare*

Hoe voel je (je)?

Spectrum

Omslagontwerp: Joyce Zethof
Auteursfoto: Roeltje van de Sande Bakhuijzen
Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 40046 1
ISBN 978 90 00 40207 6 (e-book)
NUR 320

© 2025 Raounak Khaddari
© 2025 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk, 2025

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Maarten Boers Literary Agency.

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Life
 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.
All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Voor mijn familie ♥

‘Voel goed na.’

'I've learned that people will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel.'

Maya Angelou

INHOUD

Proloog	11
Inleiding	17
1. Groeidrang	21
2. Fatalistische groeidwang	25
3. Nooit genoeg	29
4. Je weet al wat gevoel is	39
5. Hoe gevoel onze wereld transformeert	48
6. Gevoel heeft (geen) context	53
7. Hollen	67
8. Koers boven tempo	81
9. Rommelen in de marge	87
10. Struikelen	95
11. Gevoel op stil	99
12. Hoe we ons gevoel weer vinden	107
13. Meer dan we willen	112
14. De G van Geduld	115
15. Zelfwetenschapsles	123
16. Disclaimer	130
17. Als je niet meer verder kunt	135
18. Wandelen	140
19. Natuur	147
20. Waarom we niet naar ons gevoel handelen	153
21. Hulp is een verdienmodel	159
22. Je wordt niet gelukkig	171

Epiloog	183
Voelen is voor iedereen anders	185
Dankwoord	189
Verantwoording	191
Noten	193

PROLOOG

Na precies negen werkdagen voelde ik het zeker: ik moet weg bij mijn nieuwe werkplek. Ik voelde het. En omdat ik het zo sterk voelde, wist ik het zeker. Het was geen rationele wens, geen goed doordachte overweging, maar een diep, ongrijpbaar gevoel dat sluimerde en langzaam meer de ruimte innam. Maar hoe breng je onder woorden wat je niet kunt uitleggen? Hoe vertel je aan de buitenwereld, die deze plek net als ikzelf als het hoogst haalbare ziet, dat je niet meer wil?

Als eerste appte ik mijn broer. 'Ik wil hier weg,' schreef ik zonder enige introductie.

Nee, ik had geen grote ruzie gehad. Nee, ik was toen ook niet uitgescheiden. Niet bedreigd. Niet aangerand. Niet fysiek mishandeld. Nog niet geïntimideerd. Ja, ik wist dat het een geweldige plek zou moeten zijn. Ja, ik wist dat ik nooit meer zo'n goed salaris zou krijgen. Ja, ik wist dat ik straks werkloos zou zijn. Nee, ik had geen plan B. Nee, ik ga me ondanks mijn vaste aanstelling niet ziek melden om tijd te kopen. Hij appte terug met begrip, maar ook met de boodschap dat ik het wel aankon. '*You are Moroccan*: het zit in je afkomst. *You CAN*.' Hij benadrukte dat ik hem mocht appen als ik weer alleen was met de lunch of als ik weer onzeker werd door opmerkingen.

Ik stopte mijn telefoon in mijn jaszak en bleef zitten op het muurtje op het Mediapark, naast de tent waar ik koffie had gehaald. Ik was er een klein halfuur eerder door de sneeuw heen gelopen, toen ik even niet meer wist wat ik moest doen op de redactie.

Ik droeg gloednieuwe plateau-Uggs in het zwart, een lichte spijkerbroek van Levi's en een zwarte winterjas van Elvine. Mijn eerste werkweek voelde voor ik eraan begon als mijn eerste schooldag op de middelbare school. Ik kocht alles nieuw, richtte mijn tas met mijn nieuwe

notitieboek en pennen minutieus in. De weken van tevoren dronk ik koffie met mensen uit het vak om me zo goed mogelijk voor te bereiden. Ik leerde de namen van mijn nieuwe collega's uit mijn hoofd. Voor de zekerheid schreef ik ze ook in mijn notitieboek en googelde ik sommige namen om een beeld van die persoon te krijgen.

Eigenlijk wilde ik al na de tweede dag nooit meer terugkomen, na één opmerking van één iemand. Ik had direct een onbestemd gevoel, maar probeerde mezelf tegelijkertijd gerust te stellen: als er één keer iets gebeurt wat over mijn grens gaat, betekent het niet dat de hele organisatie rot is, dacht ik. Daarvoor scheur ik toch geen vast contract door?

‘Oké, ik probeer het nog een paar dagen,’ appte ik mijn broer terug.

Een dag later kwamen er twee vrienden eten.

‘Hoe is het daar? Je nieuwe baan, wanneer gaan we wat van je zien?’

Er trok meteen een golf van onrust door mijn lijf. Ik wist dat deze vraag zou komen, alleen wist ik nog niet wat ik ging antwoorden. Ik lachte even, maar mijn glimlach voelde dun, bijna breekbaar.

Hun ogen keken me verwachtingsvol aan.

‘Het gaat,’ hoorde ik mezelf liegen. En daarna voorzichtig: ‘Het is... het is niet wat ik dacht dat het zou zijn.’

Hun blikken waren gevuld met diezelfde warme trots die ik altijd zo kon waarderen. Ze wilden horen hoe goed het ging, hoe ik mijn weg vond in deze nieuwe, voor de buitenwereld prestigieuze omgeving. Maar in mij knaagde iets anders, iets wat zich niet in hun verwachtingen liet persen.

‘Ik denk... ik voel dat ik weg wil,’ zei ik.

Er viel een korte stilte aan tafel, alsof mijn woorden nog in de lucht hingen. Toen kwamen de reacties, goedbedoeld, vol begrip en verwarring.

‘Maar het is zo’n mooie kans,’ zei de een, met een stem die niet begrijpt maar probeert te troosten.

‘Jij wilde dit toch zo graag? Iedereen zou een moord doen voor zo’n plek,’ voegde de ander eraan toe.

Het was alsof ze me wilden overtuigen van iets wat ik allang niet meer voelde.

Ik knikte, probeerde hun woorden in me op te nemen. Wat zij zagen als een droom, als mijn droom, voelde voor mij als een kat in een zak.

‘Misschien,’ zei ik uiteindelijk, bijna fluisterend, ‘is het niet genoeg dat het goed klinkt en het er goed uitziet. Misschien moet het ook goed vóelen.’

Ze keken me aan. Ze waren niet boos, niet teleurgesteld, maar eerder verbijsterd, alsof ze niet begrepen hoe iets wat zo perfect leek, voor mij zo verkeerd kon zijn. En misschien begreep ik het zelf ook nog niet helemaal. Toch wist ik, met een zekerheid die ik nog niet in woorden kon vangen, dat ik daar weg moest. Maar je neemt geen ontslag op gevoel. Je breekt geen loopbaan af op gevoel. Toch?

Ik ging door om aan de verwachtingen van anderen te voldoen, denk ik. Om niemand teleur te stellen, om mijn ego niet te laten krenken, om veel geld te blijven verdienen, om ‘gewoon’ te doen wat ik zou moeten doen volgens ongeschreven regels.

Verwachtingen zijn krachtig, soms krachtiger dan ikzelf ben. Dus ging ik door, leunend op de gedachte dat mijn vrienden trots op mij zouden zijn als ik zou blijven, op hun bewondering voor de weg die ik had gekozen en op de lieve berichten die ik op sociale media kreeg toen ik mijn nieuwe werkgever aankondigde. Ik wilde mijn broer niet teleurstellen. Dus probeerde ik mezelf te laten geloven dat het genoeg was, dat dit was wat ik wilde.

Ik heb lang gedacht dat je gevoelens kon wegstoppen. Dat je ze kon negeren zolang de wereld maar zag dat je alles onder controle had. Nu weet ik dat gevoel zich niet laat negeren. Psychische pijn kunnen we, anders dan fysieke gevoelens, niet verbinden, koelen, opereren, vasthouden of zien. En: we kunnen onze gevoelens niet wegwuiven.

We kunnen wel een poging doen. En op de korte termijn zal dat misschien opluchting geven. Op de langere termijn gebeurt er precies hetzelfde als bij een veer die je probeert in te drukken. Het lijkt

even alsof er niets aan de hand is, maar uiteindelijk schiet de veer terug. Ons gevoel komt weer boven en vindt manieren om zichzelf aan ons op te dringen.

Het gebeurde subtiel eerst, als een onrust die ik niet kon plaatsen. Ik dacht dat ik sterk moest zijn om mijn gevoel te verdringen, om erdoorheen te breken. Want ja, wie neemt er nu ontslag na een paar weken? Dat is zwak, getuigt van nul doorzettingsvermogen en is een groot obstakel voor de rest van mijn carrière. Elke werkgever zal zich afvragen of ik niet na drie weken mijn spullen pak en vertrek.

Maar vier dagen later werd ik wakker met een nek die stijf was van de spanning. Ik had fysieke pijn van wat als een onrustig gevoel was begonnen. Mijn HRV-status, die ik kon uitlezen via mijn Garmin Horloge, sloeg al dagen in het rood uit. Nu, omdat ik er geen woorden aan kon geven, deed mijn lichaam dat voor mij. Mijn laatste werkdag was gisteren. Ik was niet sterk genoeg geweest om eerder naar mijn gevoel te luisteren.

‘We think too much and feel too little. More than machinery, we need humanity; more than cleverness, we need kindness and gentleness. Without these qualities, life will be violent and all will be lost.’

CHARLIE CHAPLIN

INLEIDING

Dit is een boek over wat iedereen al kan, wat we collectief minder zijn gaan doen en over hoe we meer naar onze eigen waarden kunnen leven als we meer gaan luisteren naar ons innerlijke weten en daarnaar gaan handelen. Dit is een boek over voelen. Want zonder gevoel hebben we geen richting en geen grenzen. Als gevoel een criterium zou zijn in sollicitaties, bij grote levensbeslissingen, voor schoolrichtingen en carrièrekeuzes, dan zouden we bij elke stap dichterbij onszelf blijven dan we nu zijn.

Maar wat is voelen? Volgens Van Dale is voelen: ‘(in het algemeen) merken, bemerken, beseffen’. Een antwoord waar je precies niets aan hebt. In dit boek houd ik zelf een ruime definitie van voelen en gevoel aan: emoties, innerlijke signalen die ons richting geven, kriebels in ons lijf, het valt in dit boek allemaal onder ‘gevoel’.

De vraag daarbij is: kunnen we goed genoeg voelen? Het korte antwoord: we kunnen het allemaal, maar we doen het te weinig. En de gevolgen van niet naar ons gevoel handelen kunnen desastreus zijn.

Charlie Chaplin schreef in *The Final Speech from The Great Dictator*: ‘We think too much and feel too little. More than machinery, we need humanity; more than cleverness, we need kindness and gentleness. Without these qualities, life will be violent and all will be lost.’

Het levenstempo gaat al honderden jaren omhoog; de inkomens stijgen, het aantal hoogopgeleiden stijgt, status is zichtbaarder geworden en het hoogst haalbare is voor veel mensen net voldoende. We worden constant geconfronteerd met beelden van hoe we zouden moeten zijn. Sociale media, reclames en maatschappelijke verwachtingen schetsen een ideaalplaatje waar we onszelf mee vergelijken. Het resultaat is een voortdurend gevoel van tekortschieten. Wie niet voldoet,

voelt zich afgewezen, zowel door de buitenwereld als door zichzelf. De angst voor sociale uitsluiting – of zoals hoogleraar economie Kees Cools het noemt: de sociale dood – is groot. Die diepe, oerdiepe angst zorgt ervoor dat we koste wat kost proberen erbij te horen. De prijs daarvan is hoog: we verliezen het contact met wie we werkelijk zijn.

Wanneer je geen contact voelt met jezelf, een innerlijke leegte voelt, zoek je meestal troost buiten jezelf. Zoals een van de onderzoekers die ik over dit onderwerp sprak, filosoof Liesbeth Feikema, zei: ‘We zoeken troost in wat de economie ons aanbiedt.’ De economie speelt hierop in. Het systeem draait op onze behoefte aan bevestiging, aan spullen, aan consumptie. We denken dat geluk te koop is – een nieuwe auto, een duur horloge, een perfecte vakantie – terwijl dat slechts een vlucht is voor wat we vanbinnen niet durven te voelen.

Feikema: ‘Als wij vol zijn vanbinnen, dan snakken we niet meer naar iets vanbuiten.’

Deze zin raakt de kern. Het probleem is dat we geen tijd nemen om vol te worden vanbinnen. We rennen mee op de snelweg van groei en presteren, zonder stil te staan. We blijven hongerig naar iets buiten onszelf, zonder ooit echt verzadigd te raken. Dit heeft grote gevolgen, niet alleen voor individuen maar ook voor de samenleving. Burnouts, depressies, gevoelens van zinloosheid: het zijn allemaal symptomen van een systeem waarin we ons gevoel negeren. Onze samenleving is ingericht op groei, op harder werken, meer verdienen, meer consumeren. Maar wat als we de verkeerde kant op groeien? Wat als deze manier van leven ons eerder ziek maakt dan vervult? Is onophoudelijke groei houdbaar? Zijn we tevreden? Het korte antwoord: zelden. Zolang we met ons lichaam achter ons hoofd aan lopen, passeren we onszelf. En dat zien we terug in onze samenleving, waar de mentale gezondheid onder druk staat en we zoeken naar middelen om weer dichterbij onszelf te komen. Raad voor Volksgezondheid & Samenleving sloeg in oktober 2025 nog alarm en stelt dat we leven in hypernerveuze samenleving waarin prestatiedruk, versnelling en individualisme zijn doorgeschoten.

We hoeven niet per se een stap terug te doen met z’n allen. Niet direct, in ieder geval. We moeten als individu een stap dichterbij onszelf zetten en voelen wat we (niet) willen om erger voor te zijn.

Ik wil je daarom uitnodigen om dit boek te lezen en het niet direct weg te leggen als de boodschap schuurt. Als je denkt: ik wil niet meer verder lezen, leg het dan alsjeblieft even weg. Neem de tijd om na te gaan waarom je niet verder wilt. Wat raakt je (niet)? Welk stuk veroorzaakt ongemak? Hoe voel je je?

Het kan zijn dat je niet van mijn schrijfstijl houdt of dit geen goed boek vindt. Allebei heel goede redenen om je tijd anders te besteden, en ik ben de eerste die dan zegt: leg dit boek weg en kijk er nooit meer naar. Nog beter: geef het weg of gebruik het als kladpapier. Maar als je de informatie confronterend, ongemakkelijk of spannend vindt, wil ik je vragen om je te herpakken. Ongemak is niet altijd negatief. Het is soms ook juist het moment waar we doorheen moeten gaan om verder te komen.

Ik denk altijd aan het voorbeeld van de krab als ik ongemak bij mezelf voel. Een krab heeft een harde schaal die zijn kwetsbare zelf beschermt tegen alles vanbuiten; de buitenwereld. Als de krab groeit, gaat de schaal knellen. Daar begint het ongemak. Het pantser groeit niet mee. Als de krab zich wil doorontwikkelen, moet hij door het ongemak heen, zijn oude schild afwerpen en kwetsbaar durven zijn. De naakte periode is een spannende, onzekere en noodzakelijke fase. Alleen door deze tijdelijke kwetsbaarheid kan de krab een nieuw, ruimer schild laten groeien waarin hij zich weer sterk en beschermd voelt.

Net als de krab moeten ook wij soms onze oude zekerheden loslaten om te kunnen groeien en om echt te durven leven.