

DR. LEON WINDSCHEID

GOED VOELEN

Waarom emoties niet
je zwakte zijn,
maar je kracht



Spectrum

Oorspronkelijke titel: *Besser fühlen*
Oorspronkelijke uitgave: Eine Reise zur Gelassenheit
Copyright © 2021 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg
Vertaling: Marion Hardoar
Illustraties: Leon Windscheid
Omslagontwerp: Joyce Zethof
Opmaak: Elgraphic

ISBN 9789077330418
ISBN 9789077330425 (e-book)
NUR 770

© 2021 Leon Windscheid
© 2022 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Amsterdam
Eerste druk, 2022

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

www.spectrumboeken.nl
 Spectrum Lifestyle Boeken
 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

DE KAART VOOR DE REIS

Waarom we voelen 7

DE BABY EN HET MONSTER

Over de goede kanten van angst 17

DE TERUGKEER VAN VLINDERS

Verliefd tot de laatste dag 39

EEN KORTE VERVELING

Hoe we de voortrazende tijd afremmen 59

DE VELE TINTEN ROOD

Waarheen met onze woede? 77

GELE SOEP VOOR DE HERSENEN

Terug naar een gezonde honger 99

DE TWEE KANTEN VAN TSEWA

De kracht van zelfmedeleven 121

EEN KEURSLIJF DAT NIET PAST

De vele wegen van ons verdriet 139

ONS GEDULD IS OP

Over nieuwe glans van de oude deugd geduld 159

GEPASSIONEERD OPGEBRAND

Over onze gevaarlijke zoektocht naar hartstocht 179

ALLES IS GOED OP TREDE ACHT

Tevredenheid in plaats van geluk najagen 197

WIE MENS WIL ZIJN, MOET VOELEN

Naar het einde van een reis zonder einde 223

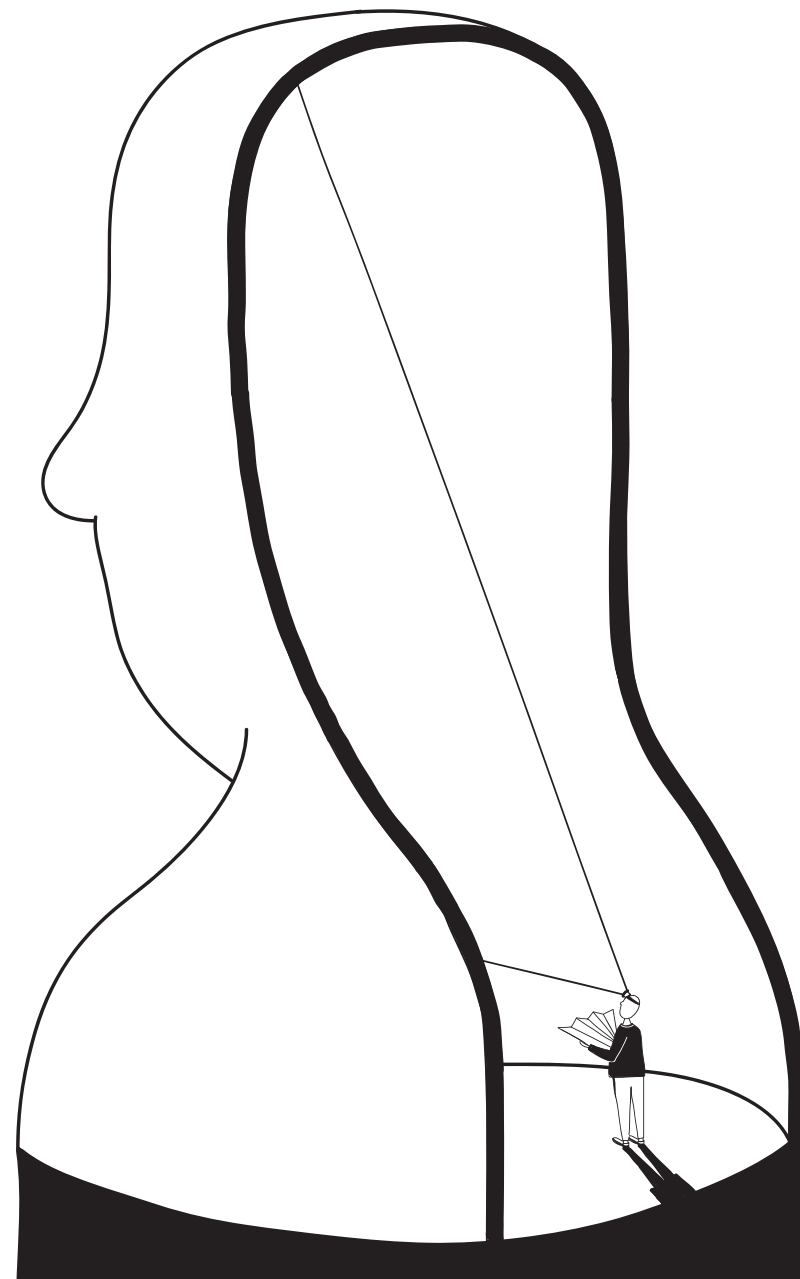
Dankwoord 231

Nawoord 233

Noten 235

DE KAART VOOR DE REIS

Waarom we voelen



*‘Om intelligent te handelen is het
intellect alleen niet voldoende.’*

FJODOR DOSTOJEWSKI

Pas bij het tweede stoplicht merkte ik dat ik huilde. Ik was op de terugweg van de opnamestudio, ik stond met mijn scooter bij de kruising in Friedrichshain en totaal onverwacht begonnen mijn tranen te stromen. Die ochtend had ik een uur lang twee mensen geïnterviewd voor mijn podcast. Beiden waren in hun jeugd slachtoffer geworden van zwaar geweld. Hun beschrijvingen waren schokkend en de littekens op hun ziel waren diep. Als psycholoog vond ik dat ik in dergelijke situaties kalm moest blijven. Een uitbarsting van gevoelens zou onprofessioneel zijn en dus hield ik het gesprek en vooral mezelf onder controle. Ik hoorde choquerende verhalen, maar bleef tijdens het interview rustig verstandige vragen stellen.

Ik huilde bijna nooit. Al helemaal niet in het openbaar. Maar toen ik bij die kruising stopte, kon ik niet anders. Ik was diep geraakt, geschokt en verdrietig, en ik kon me niet meer beheersen. In eerste instantie werd ik er volledig door verrast, kennelijk had ik niet gemerkt wat die gesprekken bij me hadden losgemaakt. Toen ik vlak daarna vertrok, zat ik in gedachten al bij mijn volgende afspraak, de interviews waren van mijn to-do-lijst afgestreept. Pas toen ik voor het rode stoplicht stond, werd ik ingehaald door mijn gevoelens.

Waarom voelt een mens? Deze vraag lijkt misschien vreemd, maar toch vinden we het absoluut vanzelfsprekend dat we voe-

len. Als baby straalden we van plezier als iemand naar ons glimlachte, als kind hadden we hartkloppingen tijdens de eerste spreekbeurt voor het bord en als tiener slingerden we heen en weer tussen liefdesverdriet, moed die op de proef werd gesteld en de verwarrende zoektocht naar een ik-gevoel. Tijdens het volwassen worden ontwikkelen we niet zelden een bepaalde eerezucht. Dan voelen we schaamte als we niet voldoen aan onze eigen verwachtingen of aan die van anderen, we raken gestrest door de druk om uit te blinken in ons werk, in onze relatie en als ouder. Maar we voelen ons diep geraakt door dat kleine gezichtje dat ons uit de kinderwagen stralend aankijkt, we zijn ontroerd door de geborgenheid na vertrouwde seks of we zijn trots als we door onze baas worden geprezen voor een project. Het maakt niet uit hoe oud we zijn, waar we wonen of welk beroep we hebben, we voelen allemaal. En de reden daarvoor is eenvoudig: gevoelens hebben een evolutionair voordeel.

Al 300.000 jaar bestaat onze soort, die we met onze typische bescheidenheid homo sapiens, wijze mens, noemen – waaruit moet blijken dat intelligentie ons van onze voorouders en alle andere dieren onderscheidt. Inderdaad, neanderthalers hebben het wiel niet uitgevonden, dolfijnen kunnen lezen noch schrijven en kraaien construeren geen hangbruggen. Maar is het echt de intelligentie die ons vormt?

Toen grootmeester Garri Kasparov in 1996 voor het eerst door Deep Blue, een computer, met schaken werd verslagen, was dat wereldnieuws. Nu zou het andersom zijn: een slimmerik die een computer schaak zet? Onvoorstelbaar. En we worden allang niet meer alleen door rekenmachines verslagen. Begin 2020 presenteerde Google een kunstmatige intelligentie die zelfs beter borstkanker kan diagnosticeren dan ervaren radiologen.¹ Miljarden worden in fracties van seconden door algoritmen over de wereld verhandeld. En auto's waarin we ooit trots achter het stuur zaten, kunnen vandaag de dag door

boordcomputers veiliger worden bestuurd dan door ons. Het is niet meer het rationele denken, ons hoge IQ, dat ons uniek maakt, want op dat gebied zijn we ingehaald door onze eigen technologieën.

Wat ons werkelijk onderscheidt, is ons vermogen om te voelen. Het kan best zo zijn dat Google al rekenend tot trefzekere diagnoses komt, maar de dag waarop een machine bij de diagnose borstkanker echt medeleven voelt ligt zelfs in de wildste fantasieën onvoorstelbaar ver weg. We hebben onze auto's geleerd te 'denken' om autonoom te rijden. Maar in het voelen is Tesla geen stap verder dan een ossenwagen in het neolithicum.

De mens is in staat de wereld om zich heen te begrijpen, met andere complexe gezelschappen samen te leven en zelf zijn weg te vinden, omdat hij over een enorme hoeveelheid gevoelens kan beschikken. De bekentenis 'ik ben vreemdgegaan', een achtbaan, een tv-serie, een nieuw kapsel, een nieuwe tablet of een vettige pizza, alles maakt gevoelens in ons los. We voelen om te begrijpen wat we meemaken. Zelfs getallen begrijpen we met emotie. Hoeveel is 28 plus 8? Dat weten mens en computer. Maar wat betekent 36? Voelen we ons als we 36 zijn oud of jong? Zijn we te zuinig om een fles rode wijn van 36 euro te kopen? Is een wachttijd van ruim een halfuur op het station lang of kort?

Door onze gevoelens slagen we erin de wereld om ons heen te transformeren. Pas door gevoelens kunnen we wat er om ons heen gebeurt in onze hoofden opslaan. Genegenheid, vertrouwen, schaamte, walging, hoop, melancholie, verlegenheid, jaloezie, tolerantie of empathie: niet elk gevoel ervaren we even graag, en toch hebben ze allemaal een doel. Gevoelens waarschuwen en motiveren ons, ze zijn het sociale bindmiddel van onze gemeenschappen, ze sturen onze aandacht en bepalen ons gedrag. Ze verankeren ervaringen in ons geheugen, ze zijn de basis voor relaties, humor en creativiteit, en daarmee

de voorwaarde voor ons samenzijn. Als verkeersborden helpen gevoelens ons de weg in het leven te vinden. Toen ik na het interview begon te huilen, was dat een stopbord. Mijn gevoelens lieten me zien dat ik te snel aan wat ik net gehoord had voorbij was gegaan, mijn hoofd was dat nog aan het verwerken. ‘Uw intellect mag verward zijn, maar uw emoties liegen nooit tegen u,’ schreef de Amerikaanse filmcriticus Roger Ebert. Gevoelens zijn altijd echt, en dat maakt ze zo belangrijk. Wat we voelen is onze realiteit.

We proberen nog steeds slimme machines bij te houden. Maar daarvoor moeten we nu al steeds sneller lopen, voldoen aan steeds hogere verwachtingen en steeds beter functioneren – rationeel, rechtlijnig, foutloos. Deze ambitie staat het voelen alleen maar in de weg. ‘Hij heeft zijn gevoelens niet onder controle’ of ‘ze werd zo emotioneel’ is de kritiek van onze prestatie maatschappij, die hardheid in plaats van emoties verwacht. In de euforie over de kracht van kunstmatige intelligentie, big data, robotica en zelfrijdende auto’s zien we wat echt belangrijk is voor de homo sapiens over het hoofd: de menselijkheid. En die bestaat niet zonder gevoel.

Emoties zijn fulltime metgezellen, zelfs in onze dromen zijn ze bij ons. Ze ontkennen is even zinloos als weglopen voor je eigen schaduw. En toch proberen mensen gevoelens uit alle macht te onderdrukken, te verdringen of ze met shoppen, eten, zelfexpressie of werk af te leiden. Dat maakt ziek.

We vervloeken onze stress vlak voordat we een lezing moeten houden, we kunnen niet slapen omdat ons hoofd vol stress en spanning zit en we komen nauwelijks tot rust omdat we bang zijn iets te missen. We piekeren erover of we genoeg van de ander houden en we veroordelen onszelf als we ons slecht voelen terwijl er eigenlijk niets aan de hand is. Dat hoeft niet!

We kunnen leren onze eigen gevoelens te begrijpen. Er zijn manieren om er beter mee om te gaan. En als het ons lukt onze

emoties te accepteren zoals ze zijn, in plaats van ze te onderdrukken of te beoordelen, dan komen er onverwachte krachten vrij. Uiteindelijk zijn we dan in staat om onze gevoelens om te zetten in kracht. We zullen beter voelen.

Onze gevoelens zijn zo oud als de mensheid en toch weten we er nog heel weinig over. Maar gelukkig begint daar nu verandering in te komen.

Dit boek leidt je als een routekaart door tien heel verschillende gevoelslandschappen. Deze kaart is het resultaat van mijn ervaring als psycholoog: wat zijn menselijke gevoelens in essentie? Wat doen gevoelens met ons? En hoe kunnen we er ons voordeel mee doen? De antwoorden op die vragen zullen je verbazen, fascineren – en veranderen. Van Singapore tot Bogota en Toronto, Los Angeles en New York tot Wageningen, Bochum, Jeruzalem en Teheran – over de hele wereld wordt onderzocht wat we voelen en waarom. Voor dit boek heb ik uit al deze en nog veel meer plaatsen de nieuwste hersenscanexperimenten, de resultaten van verbluffende proeven en de inzichten van de toonaangevende onderzoekers van onze tijd verzameld.

‘Waar ben je bang voor?’ Toen ik met Harvard-professor Jerome Kagan voor het eerst over die vraag begon na te denken, heb ik meer over mezelf geleerd dan op enig ander moment. ‘Kunnen we in een relatie eeuwig verliefd blijven?’ De antropologe Helen Fisher heeft me met haar onderzoek over de liefde in meer dan 160 culturen een heel nieuwe kijk op deze vraag gegeven. ‘Waarom zijn we zo veel harder voor onszelf dan voor anderen?’ Zonder de hulp van Mark Leary, professor in de psychologie en de neurowetenschappen, had ik niet begrepen hoe makkelijk het kan zijn vriendschap te sluiten met jezelf. Al deze mensen hebben me een samenvatting van hun levenswerk gegeven om met anderen te delen. Ze hebben hun kennis en

ervaring met me gedeeld en me de kneepjes en methoden laten zien die niet zo moeilijk zijn en toch veel kunnen veranderen.

Elk hoofdstuk is het topje van een ijsberg dat onder het wateroppervlak uit tientallen onderzoeken, wetenschappelijke gesprekken en de belangrijkste vakliteratuur bestaat. Tegelijk gaat het ook over mijn eigen inzicht. Als ik over onze moeilijke verhouding met de dood en verdriet schrijf of over het gevaar op te branden door een giftige hartstocht voor je vak, dan wordt het persoonlijk.

Je zult snel zien dat ik een ruime definitie hanteer van het begrip 'voelen', die zowel emoties als lichamelijke gevoelens en manieren van waarnemen van onze samenleving omvat. Het staat ons toe ook in exotischer omgevingen van onze gevoelswerelden door te dringen. Waarom gaat de tijd steeds sneller als we ouder worden? Hoe kun je woede in energie omzetten? Wanneer voelen we het Indiase *abhiman* en waarom zou iets meer boeddhistische *tsewa* onze psyche goeddoen? Vooral in andere culturen ben ik gevoelens tegengekomen waarvoor zo nu en dan de woorden ontbreken en waarvan de waarde door ons makkelijk over het hoofd wordt gezien.

De reis langs deze kaart leidt ons niet alleen rond de wereld, maar ook terug naar het verleden. Wat adviseren ouders hun kinderen als die in hun ogen de verkeerde afslag hebben genomen? 'Ga terug naar waar je vandaan komt.' Veel moeilijkheden zijn in de 21e eeuw makkelijker te overwinnen zodra we beseffen waar de mens vandaan komt. Het is fascinerend te beseffen hoe gevoelens vroeger beschreven werden en te zien dat filosofen in de klassieke oudheid, zoals de stoïcijn Seneca of de Perzische denker Duni, al eeuwen geleden de inzichten hadden die nu de moderne wetenschap heeft en in eenvoudige woorden uitdrukten. In ons verlangen steeds nieuwe dingen

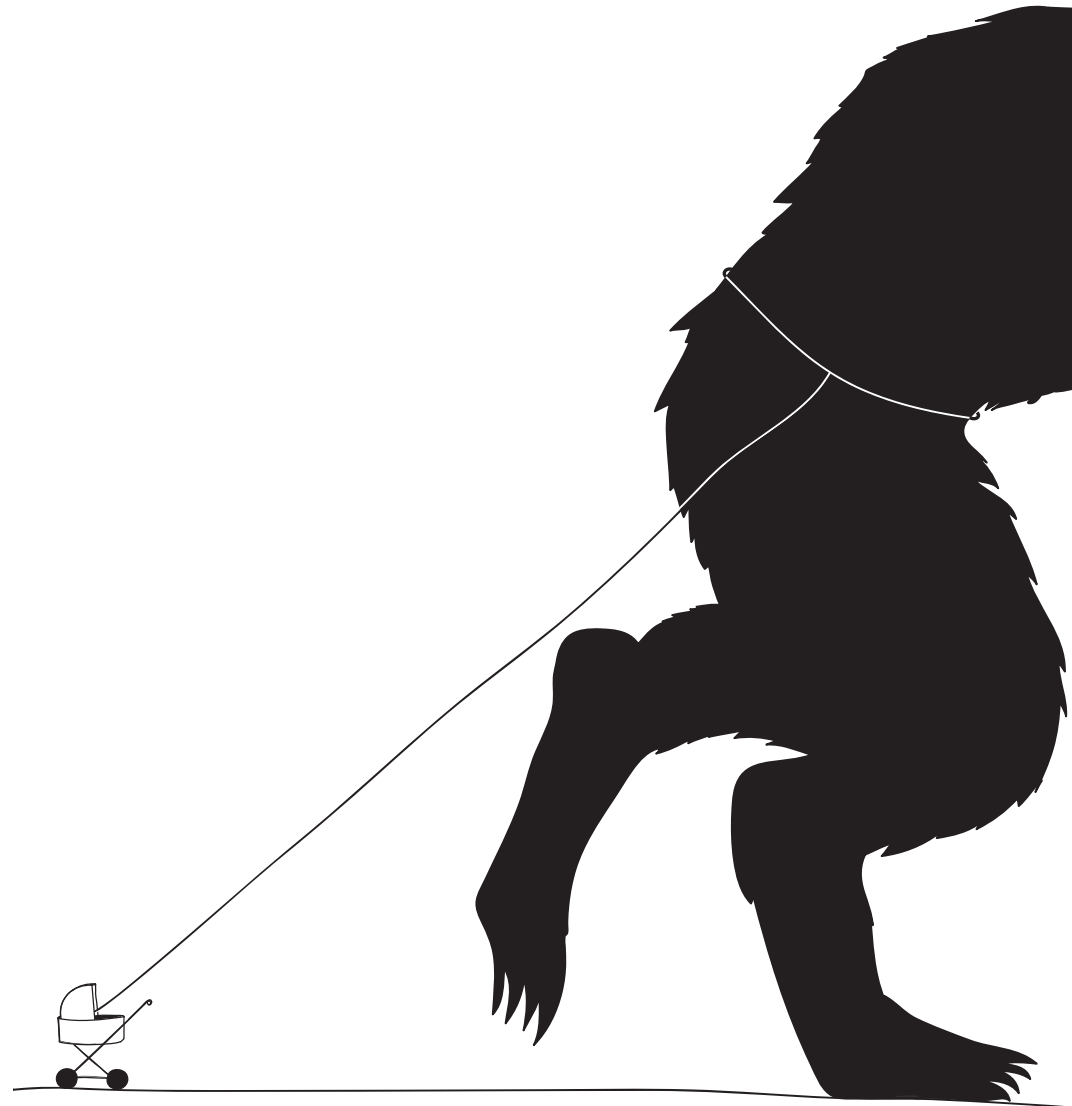
te willen, beseffen we de waarde van wat al is geprobeerd niet. Een blik achterom helpt vaak meer dan een blik vooruit. Wat het verleden ons kan leren met het oog op de toekomst is op zijn minst even nuttig als de inzichten uit Harvard of Silicon Valley.

Mensen leven en voelen heel verschillend. En toch zijn er patronen die ons verbinden en die waardevol zijn om te kennen. Jouw gevoelens en die van anderen onderkennen en toelaten, evenals het vermogen jezelf beter te begrijpen en tevreden je leven te leiden, dat wens ik je toe. Geen bescheiden wens, maar ook geen reden om je druk te maken: begin rustig te lezen. Impulsen die in staat zijn iets bij je los te maken, zullen vanzelf in je hoofd blijven hangen en daar hun werk doen. De rest kun je gerust langs je heen laten gaan.

Goede reis!

DE BABY EN HET MONSTER

Over de goede kanten van angst



*‘Waar ik het meest bang voor ben,
is de angst.’*

MICHEL DE MONTAIGNE¹

In de wetenschap liggen de grote momenten soms in het heel kleine. Voor de beroemde Harvard-professor Jerome Kagan begon destijds alles met baby 19.

Het is 1989 en de onderzoeker heeft moeders met hun vier maanden oude kinderen voor een onderzoek in zijn laboratorium uitgenodigd.² De kinderen worden apart, zonder oogcontact met hun moeder, naar een ruimte met videobewaking gebracht. Ineens begint de luidspreker vreemd te kraken en er klinkt een stem die vraagt: ‘Hallo, baby, hoe gaat het vandaag met je?’ Daarna wordt er een mobiel voor de ogen van de baby opgehangen, en alsof dat nog niet verwarrend genoeg is, komt ook nog de onderzoeksassistent de ruimte binnen en die druppelt een beetje citroensap op het puntje van de tong van de baby. Als het onderzoek erop zit, trekt professor Kagan zich terug met de video-opnamen. Op de eerste achttien banden staan soortgelijke beelden: brabbelende baby’s die geïnteresseerd observeren wat er om hen heen gebeurt. Maar als Kagan band 19 afspeelt, verschijnt op het beeldscherm een kind dat zich heel anders gedraagt.

Baby 19 is een meisje dat vertwijfeld huilt en opgewonden met haar armpjes en beentjes spartelt. Waarom reageert dit kind volkomen anders dan de andere kinderen? Tenslotte kreeg baby 19 precies dezelfde ervaring gepresenteerd. De stem, het

mobiel, het citroensap, dat alles wekte de nieuwsgierigheid bij de andere kinderen. Gefascineerd beginnen de professor en zijn team aan de evaluatie van de andere opnamen. Daarbij ontdekken ze een bijzonder patroon bij menselijke angst.

We kennen allemaal angst. Dit krachtige en onaangename gevoel dat bezit van ons neemt, ons hart laat bonzen, onze maag doet verkrampen en onze pupillen verwijdt. Maar soms sluipt de angst ook onopvallend ons leven binnen. Dan zweven er zorgen in ons achterhoofd, we zijn gestrest of slapen slecht, we zijn permanent gespannen. Als we angst voelen, worden we nerveus en onrustig en vaak ervaren we dat gevoel overal – van top tot teen, soms wat sterker, soms wat minder sterk. Er zijn talloze oorzaken voor angst. Soms zijn het dagelijkse situaties, als we in de kelder schrikken van een spin, als ons een moeilijk gesprek met onze baas te wachten staat. Maar vaak zijn het ook wereldpolitieke gebeurtenissen: in 2020 stond voor veel mensen de politiek van de destijds zittende Amerikaanse president op nummer één. Gevolgd door stijgende kosten voor het levensonderhoud, de schulden crisis van de EU, het slechter worden van de economie en natuurrampen zoals extreem weer.³

Angst heeft dus vele gezichten en we herkennen die niet allemaal meteen, want vaak denken we helemaal niet bewust over angsten na. Er zijn mensen die ervan overtuigd zijn dat ze al een hele tijd niet meer bang zijn geweest, anderen denken dat alleen zwakkere mensen daardoor worden geplaagd. Maar daar zit een verkeerde redenering achter. Vaak zit de angst achter andere emoties verstopt, zoals woede of haat.

Angst hoort bij ons menselijk bestaan, we krijgen allemaal, en steeds weer, dit gevoel in verschillende vormen. Maar ondanks hun alomtegenwoordigheid hebben angsten een slechte reputatie. Dat komt vast ook doordat 284 miljoen mensen op deze planeet angstziek zijn.⁴ Bij hen is het gevoel van angst ontspoord en veranderd in een ziekelijke toestand. Daarbij horen

paniekaanvallen die uit het niets met grote kracht toeslaan, sociale of specifieke fobieën zoals angst voor openbare plekken, voor hoogtes, spinnen of de aandacht van andere mensen. Vooral de zogeheten gegeneraliseerde angststoornis is wijdverbreid, waarbij mensen zich continu verliezen in een aaneenschakeling van zorgen en nog nauwelijks in staat zijn deel te nemen aan het dagelijkse leven. Ongeveer een op de drie mensen moet er in zijn leven rekening mee houden dat hij op een gegeven moment geplaagd wordt door een angststoornis.⁵ Als het zover is, krijgt men vaak de verkeerde behandeling, omdat alleen de daaraan verbonden symptomen zoals slaapproblemen of rugklachten worden behandeld, maar de angststoornis wordt over het hoofd gezien. De waarschuwingssignalen van het lichaam worden dan uitgeschakeld en de stoornis kan zich verder nestelen. Als angststoornissen onbehandeld blijven, worden ze vaak chronisch.

In plaats van angst tot de vijand te verklaren, zouden we er het meest mee geholpen zijn als we het gevoel open benaderen en we de angst zouden proberen te begrijpen. Wat is angst eigenlijk? Hoe ontstaat hij? En wat wil hij ons vertellen? Hoewel we de angst denken te kennen, kunnen we deze vragen toch niet beantwoorden.

Het woord angst komt van het Oudnederlandse ‘angust’, dat zoveel betekent als ‘eng’, ‘benauwd’ en ‘dichtsnoeren van de keel’. Dat beschrijft behoorlijk goed wat we voelen. In onze hersenen werken daarvoor verschillende gebieden samen, waarbij de amygdala een speciale rol speelt. Deze amandelvormige kern maakt deel uit van het limbische systeem en ligt zowel in de linker- als de rechterslaapkwab. Als je dit gebied in de hersenen van apen vernietigt, vertonen de dieren daarna nauwelijks nog een reactie op normaal gesproken angstaanjagende prikkels.⁶ Zonder amygdala blijft een aap ontspannen, zelfs als een giftige slang in zijn kooi wordt losgelaten.