

Norman Farb en Zindel Segal

VOELBAAR BETER

**Doorbreek negatieve patronen en
de dagelijkse sleur met de kracht
van je zintuigen**

(Better in Every Sense)



Inleiding

*Veel dwaasheid is goddelijke wijsheid –
Voor de opmerkelijke kijker*

– EMILY DICKINSON

Maya leidde een comfortabel leven. Ze had een vaste baan, ging naar concerten, at af en toe een taco, deed aan yoga en maakte tijd voor vrienden en hobby's. In tegenstelling tot de helden in de grote romans had ze geen rampzalige echtscheiding, verslaving of faillissement meegemaakt. Maya's leven was geen legenderisch traject van verlossing, van succes naar obscuriteit en weer terug, maar was vrij gelijkmatig. Toch werd ze elke ochtend wakker met een rusteloos en ontevreden gevoel. Ze merkte dat ze dacht: ik had verwacht dat het leven beter zou voelen. Maar ze voelde zich niet beter. Ze voelde zich vastgelopen.

Als ervaren probleemoplosser op de werkvloer had Maya aan zelfhulp gedaan en geprobeerd zich op het pad van per-

soonlijke groei te begeven. Ze las bestseller-handboeken op het gebied van zelfverbetering, gericht op gedrag dat haar leven beter zou maken. Het soort dingen dat ze te horen kreeg was: wees volhardend, vier overwinningen, vermijd negatieve gedachten, toon dankbaarheid, blijf in het moment en visualiseer je doelen. Het idee was om wat nuttig was uit te bouwen en wat niet nuttig was te laten vallen, met regelmatig terugkerende controles om er zeker van te zijn dat ze het ‘op de juiste manier deed’.

Maar niets hielp. Ze las meerdere zelfhulpboeken en had nog steeds het gevoel dat ze vastgelopen was. Zelfs een promotie op haar werk zorgde niet voor meer voldoening in haar leven. Op rustige momenten vroeg Maya zich af wat ze moest doen; ze had de beste adviezen opgevolgd en voelde zich nog steeds bezorgd en onvervuld. Hoe kon ze ‘beter worden’ terwijl ze vastzat in existentiële onzekerheid zonder een duidelijk pad om eruit te komen? Wanneer je je door je pogingen tot verbetering geblokkeerd en overweldigd voelt, slaat het idee om ‘beter te worden’ nergens meer op. Wat betekent ‘beter’ eigenlijk?

De remedie kwam uit onverwachte hoek. Maya’s tante sleepte haar mee naar een plaatselijke breiclub. In eerste instantie ging Maya mee vanuit een gevoel van familiale verplichting en verwachtte ze er niet veel van. Maar tot haar verbazing was er iets aan de tastbare beleving van het breien, de plastic breinaalden in haar handen, het metronomische geluid van de klikkende naalden, de draden die over haar vingers gleden en de handigheid die ervoor nodig was, wat haar aantrok. Verrassend genoeg voelde ze vreugde in zich opwellen toen ze zag hoe de strengen garen veranderden in iets groters, iets wat compleet was en een geheel. Ze wist niet zeker hoe het kwam, maar na elke breiles voelde ze zich op de een of andere manier lichter,

vrij om creatiever te denken, terwijl haar problemen in de verte verdwenen. Het allerbelangrijkste was dat ze tijdens die verkennende momenten niet langer het gevoel had dat ze vastgelopen was. Ze vroeg zich af waarom breien zo anders voelde dan de rest van haar leven, maar ze wist niet goed hoe ze van deze ervaring gebruik kon maken.

Daar komen wij in beeld. Achter de vraag waarom we vastlopen en wat we eraan kunnen doen, schuilt een verborgen wetenschap. Meestal ligt het niet aan een gebrek aan probleemoplossende vaardigheden, dus zitten boeken die dergelijke vaardigheden beloven wellicht op het verkeerde spoor. In plaats daarvan beginnen we ons gevangen te voelen als we telkens opnieuw dezelfde problemen moeten oplossen. We worden gevangen van onze eigen probleemoplossende strategieën, zonder een duidelijke manier om de cyclus te doorbreken.

Dat hier een gevaar in schuilt, wordt ondersteund door meer dan een eeuw aan onderzoek: vast blijven zitten leidt onvermijdelijk tot instorten. Een partner die vastzit in ‘gelijk hebben’ wint argumenten en verliest relaties. Een persoon die vastzit in ‘geld besparen’ vergaart rijkdom, maar geen geluk. Iemand die vastzit in ‘veilig zijn’ vermijdt onheil ten koste van verrassing en verwondering. Wat als onze zwaarbevochten gewoonten waarmee we de status quo in stand houden een groot deel van het probleem zijn geworden? Er bestaat een oplossing, maar het is niet wat je verwacht.

Met dit boek willen we je leren hoe je gewoontegedrag wijzigt, je vermogen om weer los te komen herstelt en weer met je leven begint. Deze vaardigheden zullen je in staat stellen om vooruitgang te boeken in je carrière, je relatie, je vastgelopen creatieve project; paradoxaal genoeg door het gevoel te omarmen dat je niet weet hoe je het op moet lossen. Als je erover

nadenkt, is dat min of meer de manier waarop de wereld zich aan ons vertoont – met veel verrassingen. We zijn geconditioneerd om te doen alsof de wereld voorspelbaar is: dat het optellen van x en y uiteindelijk z oplevert en dat z voor geluk zal zorgen. Ons wordt gezegd dat als we hard genoeg werken, we geld en waardering zullen verkrijgen, en dat dat beslist voor voldoening zal zorgen... toch?

Er bestaat natuurlijk een enorme culturele druk om in deze formule te geloven, maar de conditionering komt niet alleen voort uit de cultuur. Feit is dat onze hersens zo zijn geprogrammeerd dat ze patronen zoeken, zich daaraan aanpassen, en dan op voorspelbare manieren op de wereld anticiperen en reageren. Dit is vaak nuttig en zelfs noodzakelijk. Er ontstaat een probleem wanneer je patronen van perceptie, en de gewoonten die daaruit voortvloeien, niet langer aansluiten bij de realiteit, of bij wat je werkelijk wilt.

We hebben jaren – eigenlijk tientallen jaren – besteed aan het bestuderen van het hersennetwerk dat verantwoordelijk is voor het vinden en volgen van patronen. Wij noemen het het Huis der Gewoonten, hoewel het formeel bekendstaat als het defaultnetwerk of default mode netwerk (DMN). Het bepaalt veel meer dan je misschien beseft en vaak stelt het ons in staat om veel gemakkelijker door het leven te glijden dan we anders misschien zouden doen. Maar soms zit het Huis der Gewoonten er helemaal naast en op die momenten moet het omzeild worden.

We hebben door onze onderzoeken, waarover we op de volgende pagina's nog veel meer gaan vertellen, een manier ontdekt om dit dominante deel van het brein, dat altijd patronen volgt, te omzeilen; dit stelt je in staat om te voelen wat er echt aan de hand is en te reageren zonder de starheid van het voorgeprogrammeerde gedrag dat standaard is voor de default

mode netwerken. Dit kan ongelooflijk bevrijdend zijn en, trouwens, heel goed voor de geestelijke gezondheid. Door aan het Huis der Gewoonten te ontsnappen kun je er zelf achter komen wat er klopt in je leven, wat er moet veranderen, wat je moet verdragen, waarvan je kunt genieten en wat je kunt waarderen.

Gelet op wat we om ons heen zien, is Maya niet de enige die ontevreden is. Miljoenen mensen in alle lagen van de bevolking willen vreselijk graag weer ‘loskomen’. De wereld heeft dit soort hulp meer dan ooit nodig. Een van de neveneffecten van het coronavirus was *The Great Resignation*, het besef bij miljoenen werknemers, van de schoonmaakploeg tot de directeur, dat hun huidige baan, en misschien wel elke vaste baan, gewoon niets voor hen was. Deze rusteloze mensen wisten misschien niet helemaal zeker wat ze wilden, maar ze wisten dat het niet was wat ze hadden.*

Dit soort rusteloosheid werd vroeger een midlifecrisis genoemd, een term die in de jaren vijftig in zwang raakte. Recenter begonnen jongeren van vijftientwintig de ‘quarterlifecrisis’ te ervaren, vooral wanneer ze door vroegtijdige teleurstellingen gedwongen werden om weer bij mam en pap op zolder te gaan wonen. Deze crisis komt niet alleen voort uit het besef dat ons een overdreven idealistisch wereldbeeld is aangeprept, maar ook uit het feit dat we niet in staat zijn om een beter wereldbeeld te vinden. Als de tijd dat we wakker zijn te veel door het DMN wordt bepaald, kan het probleem vele vormen aannemen: writer’s block, burn-out in de carrière, compassiemoeheid, of zelfs een verlies aan momentum dat neerkomt op een soort

* Noot van vertaler: *The Great Resignation*, oftewel ‘de grote ontslaggolf’, was, met name in de Verenigde Staten, een economische trend tijdens de coronacrisis in 2021 waarbij werknemers massaal vrijwillig ontslag namen.

lusteloosheid. Wat heeft het voor zin om je best te doen als we maar een bijfiguur in de verhalen van andere mensen lijken, terwijl we ons met tegenzin van de wieg naar het graf bewegen?

Maar piekeren over het feit dat het leven niet gaat zoals jij het wilt, bevrijdt je niet uit je lastige parket. Het voegt alleen maar schuldgevoel over je lusteloosheid toe aan de lusteloosheid. Als je vastzit in verbolgenheid over de ervaringen die je hebt, heb je een nieuwe manier nodig om het leven te ervaren. Je zult niets hebben aan al die uitstekende gewoonten die je hebt geleerd, om je werk te doen en om je geestelijk sterker te maken. Je kunt hier nu eenmaal niet uitkomen met nadenken. Eigenlijk kan al dat harde werk dat je hebt verzet om de wereld te begrijpen heel goed de reden zijn dat je het gevoel hebt dat je vastzit.

ONZE BELOFTE AAN JOU

Veel programma's die tot doel hebben om los te komen en een gelukkiger leven te leiden, stippelen stappen uit om je vanuit wanorde naar zekerheid te brengen, waarbij je begeleid wordt om op een bepaalde manier te handelen of te voelen. Zoals misschien al duidelijk is, hopen wij het omgekeerde te doen. We willen helpen met het beperken van de mate waarin je gebruikmaakt van je bestaande repertoire van voorspelbaar en 'gepast' gedrag (de mentale gewoonten die door het DMN worden opgelegd) en nieuwe mogelijkheden vinden voor het omgaan met de wereld. Dit betekent voorbijgaan aan het volgen van regels en starre patronen van perceptie en actie, en in plaats daarvan in onzekerheid leren zoeken, in feite om 'aan te voelen voordat je de sprong waagt'.

Maar we sturen je niet naar een ashram om je gelukzaligheid

te vinden, om je verstand te ondermijnen of je van de wereld te laten afkeren. We willen dat je floreert in het hier-en-nu, precies waar je bent. Daarvoor moet je een punt zien te vinden waar het behouden van de gewoonten die voor jou werken in balans is met het ontdekken van nieuwe manieren van zijn die beter zijn dan eerdere manieren. Ontsnappen aan de tirannie van het DMN kan je helpen twee menselijke vaardigheden die essentieel zijn zo veel mogelijk te benutten: in staat zijn om gebruik te maken van wat je weet, terwijl je toch vrij bent om te verkennen wat je niet weet. Als beloning zul jij je herboren voelen en een gelukkiger leven gaan leiden.

Het wordt tijd dat het leven voelbaar beter wordt.

1

VASTLOPEN

Je hele leven hoor je steeds hetzelfde: ruim je kamer op, sta rechtop, loop niet te sloffen... wees lief voor je zusje, drink nooit bier en wijn door elkaar... o ja, rijd niet op de spoorrails.

– *GROUNDHOG DAY*

ELKE DAG EEN HERHALING VAN DE VORIGE

Shanice haalde diep adem, zei haar vaste baan als manager van een grote dierenspecialzaak vaarwel en begon voor zichzelf. Ze had hier vertrouwen in omdat het haar was opgevallen hoe vaak klanten om producten bleven vragen die de dierenwinkel niet verkocht. Ze begreep wat de risico's waren van afstand doen van een goed salaris, het grootste deel van haar spaargeld op te nemen en een huurcontract voor twaalf maanden voor kantoorruimte te tekenen, en dit alles voordat ze ook maar één bestelling had ontvangen. Toch bood het netwerk van leveranciers en dierenartsen dat ze als manager had opgebouwd het

perfecte uitgangspunt voor de verkoop van haar eigen lijn van speciaal ontworpen en gepersonaliseerde speeltjes, kleren en gps-halsbanden voor huisdieren. Bovendien gedijde ze goed bij passie, bedrijvigheid en niet-aflatende inspanningen – precies wat nodig is voor het starten van een succesvol bedrijf.

Maandenlang deed ze alles: ze nam werknemers aan, hield strategievergaderingen, sprak af met fabrikanten en deed alles wat er verder nog nodig was. Na een jaar bracht Shanice echter meer tijd dan ooit op kantoor door en draaide ze op adrenaline en koude koffie. Daarna ging het steeds minder goed met haar. Ze merkte dat ze moeite had om zich te concentreren, geërgerd raakte als ze thuis was en bestellingen verkeerd plaatste, tot het op een dag tot een uitbarsting kwam. Shanice zat huilend in een trappenhuis, omdat ze geen idee had wat er aan de hand was of wat ze eraan kon doen. ‘Ik zit er helemaal doorheen,’ snikte ze, ‘ik kan niets meer geven.’

Als het verhaal van Shanice bekend klinkt, komt dat doordat ze zeker niet de enige is die zo’n strijd doormaakt. Uit onderzoeken blijkt dat 28 procent van de ondernemers een burn-out ervaart die met de oprichting van hun bedrijf te maken heeft.¹ Ondernemers worden succesvol door hun gewoonte om zich af te beulen, maar dit kan ook tot hun ondergang leiden. Het echt verraderlijke is dat Shanice, zelfs toen ze de man met de hamer tegenkwam, het gevoel had dat ze geen andere keus had dan door blijven gaan. En vanuit het perspectief van haar brein had ze ook geen keus. Ondanks duidelijke tekenen van uitputting weigerden haar hersenen (in het bijzonder het default mode netwerk), die sterk geconditioneerd waren om als reactie op stress de schouders eronder te zetten en harder te werken, zelfs maar de mogelijkheid te overwegen om terug te schakelen of de koers te wijzigen.

Het zijn niet alleen ondernemers die op deze manier instorten; het gebeurt ook bij kunstenaars, onderwijzers, artsen, ingenieurs – iedereen die zich helemaal aan diens werk geeft. Bijna een derde van de werkende volwassenen in de VS gaf voor de pandemie² aan gevoelens van werkgerelateerde uitputting te hebben en nu zou meer dan 50 procent van de werkenden van zichzelf zeggen een burn-out te ervaren.³ Succes biedt geen bescherming tegen dit gevoel: dit hebben we recent bij topsporters gezien.⁴ Als blijven doorgaan de diepgewortelde aanpak is om tegenslagen te overwinnen, kan het nemen van een pauze op falen lijken, zelfs wanneer duidelijk is dat het juist is om dat te doen.

Hoewel het tegenwoordig steeds vaker voorkomt, is het eigenlijk niet uniek voor onze tijd dat we in een toestand terechtkomen waarin de status quo veilig maar onhoudbaar lijkt. Een van de grootste werken uit de literatuur, die in de veertiende eeuw werd geschreven, begint zo:

*Halverwege het levenspad, bevond ik
Me verduistert in een bos dat zo donker was, dat de weg
Die voor me lag, verduistert was.*

Vijfhonderd jaar nadat Dante zijn *Divina Commedia* met deze troosteloze woorden inleidde, gebruikte de Deense filosoof Søren Kierkegaard ‘levensangst’ als beschrijving van een vage vrees of bezorgdheid over niets in het bijzonder, waarvan hij dacht dat het misschien gewoon de menselijke staat was. Tegen het einde van de negentiende eeuw werd het Franse woord *ennui* gebruikt om een alomtegenwoordig ongenoegen over het industriële leven te beschrijven. De Duitsers hadden er hun eigen woord voor: weltschmerz. Muzikant en singer-songwriter Mark Knopfler noemde het *industrial disease*.

Welke term we ook gebruiken, het gedeelde idee is dat werk, veiligheid en een bepaalde mate van zekerheid soms geen gevoel van voldoening, vervulling en rust opleveren, maar een intens gevoel van rusteloosheid. Deze vage ennuï/weltschmerz/levensangst/vrees/ongerustheid duidt erop dat wat we ook verworven of ervaren hebben, op dit moment gewoon niet is waar we op hadden gehoopt.

Het lijkt alsof de ladder die naar diepere betekenis en ont-plooiing leidt steeds omhoog wordt getrokken buiten ons bereik. We hebben in onze meest elementaire behoeften voorzien, maar waar we hadden gehoopt betekenis te vinden, ontdekken we leegte. Kortom: we zijn gewoon niet gelukkig.

HET GLAZEN PLAFOND VAN MASLOW

Begin jaren veertig ontwikkelde de Amerikaanse psycholoog Abraham Maslow een concept dat sindsdien in inleidende cursussen psychologie wordt gebruikt. Hij visualiseerde de hiërarchie van menselijke behoeften in de vorm van een piramide, met de dingen die ons in leven houden – voedsel, onderdak, warmte – slechts als fundament, noodzakelijk maar in geen geval voldoende om een gevoel van voldoening in het leven teweeg te brengen.



Maslow erkende dat het bereiken van zelfverwezenlijking, of zelfversterking, zeldzaam is, waarbij het onvermogen om aan meer elementaire behoeften te voldoen als een ‘glazen plafond’ dient voor ambities om het toppunt van zelfontplooiing te bereiken. Als aanvulling op de eerdergenoemde gegevens over burn-out, wees een recente Amerikaanse opiniepeiling uit dat slechts twee op de vijf Amerikanen zegt zich in de buurt van de top van de piramide van Maslow te bevinden, in de positieve toestand die we florerend zouden kunnen noemen.⁵ Maar Maslow heeft waarschijnlijk nooit voorzien hoeveel mensen in welvarende, bevoorrechte posities nog steeds op de lagere niveaus vastzitten. Het is verontrustend dat een op de vijf (dat zijn zestig miljoen mensen in de Verenigde Staten) zichzelf beschreef als iemand die het tegenovergestelde ervoer van florerend – wegwijnend – waarbij jongere volwassenen de meeste kans hebben om in deze staat van lusteloosheid en onrust te verkeren.

Als we in aanmerking nemen hoever we als soort gekomen zijn, waarom kwijnen zovelen van ons dan weg? Het is duidelijk dat onze wereld nog steeds veel problemen kent: wispelturige alleenheersers, opduikende virussen, economische en raciale ongelijkheid, overstromingen en hongersnood, terroristische dreiging en militaire agressie. Zelfs een aantal van 's werelds meest bevoorrechte en ontwikkelde landen lijkt ontwricht te raken. Maar toch is dit voor de meeste mensen, in de meeste ontwikkelde landen, een vrij goede tijd om te leven. In de afgelopen eeuw betekende vooruitgang op het gebied van geneeskunde en volksgezondheid dat sterfte onder jonge kinderen veel lager is en de gemiddelde levensverwachting veel hoger is dan op enig ander moment in de geschiedenis van de mensheid, ondanks kleine, aan pandemieën gerelateerde dalingen. We kunnen bijna overal naartoe reizen, omgaan met mensen uit andere culturen en met andere godsdiensten en, ouderlijke bezwaren daargelaten, bij het uitgaan en trouwen de stem van ons eigen hart volgen. Nog nooit hebben zovelen in hun fysieke basisbehoeften, de 'begane grond' van Maslows hiërarchie, kunnen voorzien.

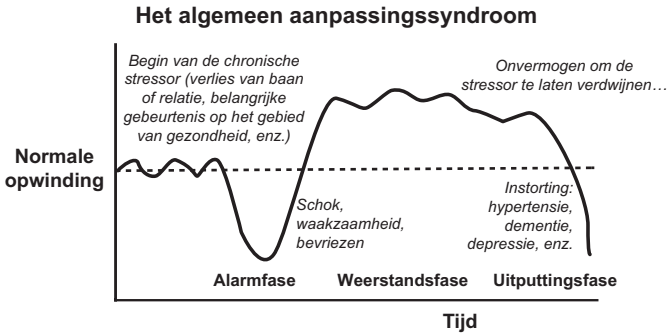
Is wegwijnen dan, om een actueel pejoratief te gebruiken, een 'eerstewereldprobleem', dat wil zeggen iets wat geprivilegieerde mensen dwarszit die geen échte problemen hebben? Zijn al die mensen die het gevoel hebben dat ze vastgelopen, gefrustreerd of geblokkeerd zijn of dat ze bijna op het punt staan te breken, gewoon ondankbare lui die niet weten hoe goed ze het hebben?

Wij zouden zeggen van niet. Om grondig uit te zoeken wat er echt aan de hand is, kunnen we ons wenden tot het werk van een andere grootheid uit de jaren veertig, de Hongaars-Canadese endocrinoloog Hans Selye, die de wereld kennis liet maken

met het ‘algemeen aanpassingssyndroom’, beter bekend als de stressrespons. Selye beschreef hoe we geëvolueerd zijn om te overleven als we onzeker worden of onze middelen toereikend zijn om aan onze levensbehoeften te voldoen. Hoewel enige onduidelijkheid rondom ons vermogen om een uitdaging aan te gaan opwindend kan zijn, kan te veel uitdaging snel uit de hand lopen. Stel je het gevoel voor dat je moe bent aan het einde van je training en nog een ronde moet rennen, en vergelijk dat gevoel met te horen krijgen dat je nog tien ronden te gaan hebt. De explosie van opwindendheid en vastberadenheid om de finish te bereiken, kan snel in bezorgdheid en pessimisme omslaan als de finish onmogelijk ver weg lijkt.

HET LICHAAM HOUDT DE STAND BIJ

De bijdrage van Selye lag in het feit dat het ons hielp begrijpen hoe en waarom er een instorting plaatsvindt. Gedurende tientallen jaren onderzoek toonde hij aan dat ons lichaam in drie voorspelbare fases op de aanwezigheid van stress reageert: een eerste alarmfase, waarin we ons bewust worden van de stress en gemotiveerd zijn om te handelen; een weerstands- of aanpassingsfase, waarin we met de aanwezigheid van de stressor proberen te leven; en als de stress niet vanzelf verdwijnt, een laatste fase van uitputting die biologisch gezien catastrofaal is en soms tot de dood van het organisme leidt.



Wat het werk van Selye zo relevant voor onze discussie maakt, is dat de hardware van ons lichaam in minstens honderdduizend jaar niet veel is veranderd, terwijl de technologie en cultuur sinds de industriële revolutie dramatisch zijn veranderd en het tempo waarin veranderingen plaatsvinden sinds de informatierevolutie omhoog is geschoten. Wat wij ‘wegkwijnen’ noemen, komt overeen met hardware die door onopgeloste stress het breekpunt heeft bereikt.

Maar waarom ervaren zoveel goed gevoede, veilige en redelijk zekere mensen zulke slopende, chronische stress? Ten eerste is het kapitalisme van de eenentwintigste eeuw niet geschikt voor bangeriken. In de huidige wereld lijkt álles aan het individu te worden overgelaten, van gezondheid tot carrière tot pensioenplanning tot zeventwintig verschillende opties voor telefoonproviders, en dat allemaal terwijl we geacht worden kinderen groot te brengen en misschien voor bejaarde ouders te zorgen, om maar niet te spreken van algemenere zorgen over inflatie, de opwarming van de aarde, aanvallen op de democratie en een werkcultuur waarin je wordt verwacht 24/7 bereikbaar te zijn. Het omringende stressniveau wordt dus vaak opgevoerd tot 11. Zelfs als er geen direct levensbedreigende

situaties zijn, worden we door een gebrek aan werkzekerheid, bedreiging van onze veiligheid uit het verleden of zorgen over de toekomst toch gedwongen om op onze hoede te zijn voor gevaar dat op de loer ligt.

Voortdurende bezorgdheid over een onduidelijke toekomst wordt verergerd door onze ongekeerde toegang via de media tot alles wat er mis is in de wereld. Statistisch gezien is het onvermijdelijk dat er op elk willekeurig moment iets vreselijks gebeurt met ten minste een aantal van de miljarden mensen met wie we nu elektronisch verbonden zijn. Misschien zijn we fysiek wel veilig voor die schietpartij op school, of die burgeroorlog of die tornado, maar we voelen de effecten door ons neuro-endocrien systeem stromen, dankzij sociale media en de nieuwsberichten die dag en nacht doorgaan.

En het is niet zo dat de netwerken en platforms die ons met zoveel andere levens verbinden de realiteit op een neutrale manier weergeven. X en Facebook zijn onder vuur komen te liggen vanwege bedrijfsmodellen die ons bezig proberen te houden met grote schokken en verontwaardiging en bedreigingen voor ons gevoel van veiligheid en zekerheid. Ondertussen promoten ze met opzet content die ons gevoel van bekwaamheid ondermijnt, om ons dingen te verkopen die we misschien niet nodig hebben.⁶ Uit gelekte interne documenten blijkt dat, toen Instagram zich ervan bewust werd hoe negatief de geestelijke gezondheid van tienermeisjes door hun platform werd beïnvloed, hun enige reactie was om te proberen te bepalen hoe ze deze beïnvloedbare jonge vrouwen méér tijd op het platform konden laten doorbrengen.⁷ Er leek weinig tot geen bezorgdheid te zijn over het onrealistische beeldmateriaal dat de ontvankelijke geesten meesterlijk opgedrongen kregen door de aandachttrekkende algoritmes.

Er is lang om onze mentale ruimte gevochten op een strijdtoneel dat door politicoloog Herbert A. Simon wordt gekenschetst als ‘de aandachtseconomie’. En wat is de meest trefzekere manier om iemands aandacht te trekken? De suggestie van een ophanden zijnde dreiging. Als we ons opnieuw in het werk van Selye verdiepen, zien we dat ons neuro-endocrien systeem op de waarneming van gevaar reageert met verhoogde waakzaamheid en controle, dat wil zeggen: met gerichte aandacht. Als het dreigingssignaal in stand kan worden gehouden door niet-aflatende meldingen van verontwaardiging, besmetting of politiek extremisme dat in strijd is met de eigen opvattingen, wordt de waakzaamheid zelfs nog groter. Elke post of uitbarsting op je nieuwsfeed beïnvloedt je zenuwstelsel zoals het geluid van een brekend takje paniek kan veroorzaken als je ’s avonds naar huis loopt en je het idee hebt dat iemand je volgt.

We kunnen onze neurale hardware, die zich honderdduizenden jaren geleden ontwikkelde om te kunnen jagen en verzamelen, niet bijwerken, maar de software kunnen we wel bijwerken. En dit kunnen we doen door de ‘interne programmering’ te herzien die we hebben ontwikkeld om onze ervaringen te ordenen en ons dagelijks leven te leiden. Dit betekent niet dat we onze gewoonten gaan ‘verbeteren’. Het betekent dat we de gewoonten ontstijgen.

ONDERTUSSEN, IN DE IVOREN TOREN

Sinds de jaren zeventig hebben artsen, psychologen en anderen technieken zoals meditatie en yoga aangeboden voor het omgaan met aanhoudende stress, burn-out, onthechting en depressie. Terwijl sommige benaderingen de nadruk leggen op het uitzetten van de geest (een verminderingsproces), hebben wij

het krachtige effect van de toevoeging ontdekt. Het was een paradigmaverschuiving voor de westerse psychologie, die problematische gedachten grotendeels had behandeld als een plaag die aangepakt en verdelgd moest worden. De opkomende mindfulnessbeweging draaide het scenario om door aan te voeren dat niet de aanwezigheid van dergelijke gedachten het probleem was, maar het doen alsof deze gedachten bijzonder waren. Mindfulness suggereerde dat een negatieve gedachte slechts een van de vele onopvallende mentale passagiers was, waardoor een kwetsend verhaal van zijn geestelijke ernst werd ontdaan. Toch waren zulke technieken voor een groot deel aan de wetenschappelijke beschrijving ontsnapt, gehuld in de westerse mystificatie van oosterse tradities.

Als psycholoog hielp medeauteur Zindel Segal bij de ontwikkeling van op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie, een van de meest gebruikte trainingsprogramma's ter bevordering van de geestelijke gezondheid. In het voorjaar van 2004 ontmoette hij medeauteur Norman Farb, een masterstudent die werkte aan enkele van de eerste neuroimaging-onderzoeken naar hoe mindfulnessstraining de hersenen verandert. Samen bleken we de perfecte combinatie van vaardigheden te hebben om mindfulnessstraining te gebruiken om de overgang van weggwijnen naar floreren in de hersenen te begrijpen.

We deelden een sterke interesse in hoe nieuwe leerprocessen de hersenen in staat stellen zich te reorganiseren; een concept dat neuroplasticiteit wordt genoemd. In die tijd werden psychotherapie, lichaamsbeweging, meditatie en yoga allemaal aangeprezen omdat ze neuroplastische effecten zouden hebben, maar er was heel weinig feitelijk bewijs. Wij namen ons voor om daar verandering in te brengen.

Werk van Sara Lazar, Richard Davidson en andere weten-

schappelijke pioniers suggereerde dat een leven lang mediteren de veroudering van de hersenen zou kunnen vertragen en hersengolven zou kunnen synchroniseren. Maar we wilden verder gaan dan onderzoek naar degenen die het geluk hadden dat ze een uitgebreide training hadden gevolgd, en ons concentreren op iets wat onbelangrijk lijkt, maar grote gevolgen kan hebben: hoe meditatie gewone mensen helpt om hun emoties beter te beheersen.

Een aanwijzing uit de klinische literatuur duidde erop dat mensen die dingen persoonlijk opvatten – de mensen die de opmerkingen, gebaren en handelingen van anderen als tegen henzelf gericht beschouwen – vaak grotere psychologische problemen hadden. Dus misschien werkte meditatie door het verminderen van zelfreferentie. Klassieke meditatieteksten bieden tenslotte de belofte van het ‘niet-zelf’, ‘geen zelf’, of, om muzikant en singer-songwriter George Harrison te citeren: ophouden met het ‘ik mij mijn’. Het boeddhisme, een van de oude tradities die leidden tot mindfulness en meditatie, leert dat ‘het zelf’ niets meer is dan een geestelijk verzinsel, en dat het zien van dingen door de lens van het zelf een bron van lijden en verdeeldheid kan zijn. Vanuit een boeddhistisch oogpunt begint het floreren met het hebben van een ‘beginnersgeest’, waarbij je de verwachtingen met betrekking tot je zelfconcept loslaat. Maar hoe kun je de mate van egocentrisme van een persoon meten? Gelukkig konden we profiteren van een lijn van westers onderzoek die dertig jaar in ontwikkeling was.

Begin jaren zeventig toonde Fergus Craik met collega's van de Universiteit van Toronto de rol van zelfreferentie aan in ons vermogen om informatie te onthouden.⁸ Ze lieten zien dat proefpersonen aan wie werd gevraagd of een woord op hen als individu van toepassing was dat woord beter onthielden dan

personen aan wie iets minder persoonlijk werd gevraagd, bijvoorbeeld of het woord in hoofdletters of kleine letters was gedrukt. De ontdekking dat de hersenen prioriteit geven aan zelfreflectie boven andere vormen van denken was een belangrijke vondst, die de boeddhistische kenschetsing van het geestelijke leven valideerde, maar ook hielp verklaren waarom mensen vast komen te zitten in negatieve zelfevaluatie. Als zelfoordeel een geprioriteerd mentaal proces is, kunnen we Selyes beschrijving gaan begrijpen van het vastlopen in een weerstandsmodus die tot burn-out leidt: weerstand begint met het zelfoordeel ‘ik weet niet zeker of ik dit aankan’, en de hersenen geven prioriteit aan een dergelijk oordeel waarbij ze andere opties uitsluiten.

In 2005 voerden we ons eerste neuroimaging-onderzoek uit met een vergelijkbaar protocol.⁹ We vroegen de deelnemers om te beoordelen of bepaalde woorden hen wel of niet beschreven, een door het laboratorium gereguleerde versie van het oordeel ‘ben ik goed genoeg’ dat de stressrespons veroorzaakt. In eerdere onderzoeken was geconstateerd dat de hersengebieden die zelfreferentie ondersteunen zich langs de middellijn van de hersenen bevinden, en specifiek in de mediale prefrontale cortex.¹⁰ Het was dan ook niet erg verrassend dat de middellijn van de hersenen oplichtte bij onze deelnemers aan wie gevraagd was om te oordelen.

Daarna kwam de cruciale test. We vroegen de deelnemers om de eigenschapswoorden zonder enige zelfevaluatie te lezen. In plaats daarvan vroegen we hun om alle fysieke gewaarwordingen, gevoelens of gedachten die ze misschien als reactie op deze woorden hadden te voelen. We veronderstelden dat voelen het conceptuele, beredeneerde zelf zou onderdrukken en tegelijkertijd ook de impact van zelfoordeel. Als je je immers van het zelf

ontdoet, is er toch niemand die gebrek aan eigenwaarde, schuldgevoel of hopeloosheid kan voelen?

We wisten dat het moeilijk zou zijn voor onze deelnemers om over te schakelen op zintuiglijke waarneming. Uit de geheugenonderzoeken uit de jaren zeventig was gebleken dat de hersenen prioriteit geven aan zelfbeoordeling boven vrijwel elke andere vorm van gedachten. In recenter werk waren de hersenstructuren die deze prioriteit opleggen het default mode netwerk genoemd.¹¹ Het DMN domineert het mentale leven, zelfs wanneer de hersenen in rust zijn, en leidt hulpmiddelen weg van de zintuiglijke delen van de hersenen.

Om een serieuze kans te hebben om aan te tonen hoe je aan deze sterke neiging tot zelfreferentie kunt ontsnappen, kozen we mensen uit die zich hadden aangemeld voor een cursus van acht weken om te leren door meditatie ‘het ego te overstijgen’. We wezen de helft van de mensen willekeurig aan om na voltooiing van de cursus gescand te worden met behulp van magnetische resonantie beeldvorming (MRI). De andere helft had zich voor de training aangemeld, maar had die nog niet ontvangen, wat in het vakgebied bekendstaat als ‘wachtlijstcontrole’.

In 2006 hadden we een van ’s werelds eerste neuroimaging-onderzoeken naar mindfulnessstraining afgerond. We kregen goede gegevens, waaruit bleek dat zelfevaluatie het DMN deed oplichten. We hadden ons programma voor de mindfulnessstraining gevalideerd, geavanceerde methodes voor beeldvorming van de hersenen ontwikkeld en een geweldig onderzoeksteam samengesteld met een schat aan klinische en neurowetenschappelijke ervaring. We hadden zelfs de training gevalideerd, omdat de mensen die hem hadden voltooid zich veel beter voelden dan de controlegroep die op de wachtlijst stond om de cursus te

doen, maar nog niet had deelgenomen. De grote vraag was echter: zouden we kunnen aantonen dat meditatie stress vermindert door de niet-aflattende druk van het DMN tot zelfevaluatie te doorbreken?

We bestudeerden de functionele MRI (fMRI)-gegevens, op zoek naar specifiek bewijs dat mensen die mediteerden in staat waren de neiging te weerstaan om zichzelf veroordelend te zien. Onze hypothese liet een beperkt succes zien: wanneer mensen zich richtten op het waarnemen van hun belevenis, zagen we minder activiteit in de DMN-hersengebieden die oordeel ondersteunen, zowel bij de ongetrainde als bij de getrainde groepen.

Desondanks konden we niet veel bewijs vinden dat mensen die getraind waren in mindfulness beter waren in het verminderen van zelfoordeel. We probeerden alle mogelijke trucs om dit effect te verhelderen en besteedden bijna een jaar aan het opnieuw uitvoeren van analyses. We hadden ettelijke vergaderingen waarin we bespraken dat dit ‘gebied van het zelf’ in de hersenen gewoon niet uit wilde schakelen, klagend over het feit dat onze theorie niet ondersteund werd door mindfulnessstraining. We bleven aan het feit voorbijgaan dat we bewijs hadden van effecten van de training in andere delen van de hersenen. Dat kwam doordat ze zich niet bevonden waar we ze verwachtten. We zagen niet waar we naar op zoek waren, namelijk het inperken van conceptuele zelfreferentie. In plaats daarvan zagen we een grotere activiteit in ogenschijnlijk irrelevante delen van de hersenen die lichamelijke gewaarwording ondersteunden.

En toen zagen we het. De voordelen van mindfulnessmeditatie komen niet voort uit het zich ontdoen van het zelf. De gegevens toonden een uitbreiding van het zelf, in de vorm van directe zintuiglijke input. De negatieve zelfoordelen worden

niet verzwakt door het ‘oordelen over een oordeel’ en de onderdrukking van de impuls, maar door het zelfconcept te verrijken met nieuwe, tegenstrijdige, ontwrichtende en uiteindelijk creatieve ervaringen. In plaats van de delen van de hersenen die het oordelen ondersteunen uit te zetten, hadden mensen die getraind waren in zintuiglijk waarnemen geleerd om andere hersengebieden die zich bezighouden met gewaarwordingen aan te zetten. Het resultaat: hoewel de mindfulnessgroep even gestrest, angstig en gedeprimeerd begon als de controlegroep, voelde deze zich na de training beter.

Intuïtief weten we allemaal dat een flinke dosis sensatie onze stemming kan verbeteren. Door even afstand te nemen van het denken en streven en op te gaan in het vermogen van ons lichaam om de wereld met onze zintuigen waar te nemen (bij zonsondergang de golven op het strand zien breken, siringen ruiken), kan stress tijdelijk worden verlicht en de geest worden leeggemaakt.

We beseffen niet hoe deze natuurlijke, herstellende reactie in ieder van ons is onderdrukt door een leven lang tegenprogrammeren. Als kinderen wordt ons gezegd om te ‘stoppen met lummelen en te focussen’; als tieners om ‘verantwoordelijkheid te nemen en je op je huiswerk te concentreren’; als volwassenen om ‘er tijd en moeite in te steken tot je succesvol bent’. Zelfs als al die vermaningen goedbedoeld zijn, dragen ze samen de consistente boodschap uit: zintuiglijke gewaarwording is zonde van je tijd tenzij het je helpt om iets nuttigs te doen. Tijdens onze jeugd is er niemand die ons vertelt dat zintuiglijke gewaarwording een vaardigheid is die vergaat in de aanwezigheid van stress. Als die vaardigheid verwaarloosd wordt, kunnen we onze geestelijke gezondheid in gevaar brengen. En na een leven van dergelijke verwaarlozing is het veel minder waarschijnlijk

dat we gebruik zullen maken van de voordelen van zintuiglijk bewustzijn, vooral wanneer we die het meest nodig hebben.

Oefening: maak kennis met je zintuigen

Jezelf onderdompelen in zintuiglijke gewaarwording kan betekenen dat je de zon ziet ondergaan boven de Stille Oceaan vanaf een klif in de buurt van Big Sur of dat je de zout- en ozongeur in je opneemt van een tropische regenbui onder een trillende palmboom. Maar niets zegt dat het zo majestueus moet zijn.

De deelnemers aan onze onderzoeken leerden om bezig te zijn met zintuiglijke waarneming op de plek waar ze waren, als onderdeel van hun dagelijkse routine. Het vergt echter wel oefening, deels omdat onze zintuigen zo bedreven zijn dat we hun werk doorgaans als vanzelfsprekend aannemen.

Hier volgen een aantal oefeningen om mee te beginnen. Ze kunnen overal uitgevoerd worden, maar het is belangrijk om er tijd voor uit te trekken en afleiding te vermijden. Alles wat aandacht krijgt groeit, en aan de uitvoering van deze oefeningen moet echt aandacht besteed worden.

1. Zien

Je ogen vertalen licht naar complexe beeldgegevens die de hersenen moeten decoderen. Zien wordt als het krachtigste zintuig beschouwd, omdat we meer op het zicht vertrouwen dan op het gehoor of de reuk voor het verzamelen van informatie uit de omgeving.

Oefening: of je nu binnen of buiten bent, kijk om je heen en kies vijf dingen die je kunt zien en benoem ze of schrijf

ze op. Sluit daarna even je ogen. Open je ogen weer en kijk nogmaals om je heen, maar kies deze keer vijf dingen uit die je de eerste keer niet hebt gezien, omdat ze zich misschien op de achtergrond bevonden of verloren gingen in een druk tafereel. Neem even de tijd en benoem elk ding dat je opvalt.

2. Aanraken

De tast, misschien wel het allereerste zintuig dat mensen ontwikkelen, werkt via gespecialiseerde receptoren vlak onder de huid die signalen over druk en temperatuur naar de hersenen overbrengen. Omdat de huid het grootste orgaan van het lichaam is, kan het snel aangeven wat je ervaart.

Toepassing: of je nu binnen of buiten bent, vraag een vriend of vriendin om allerlei kleine voorwerpen voor je te verzamelen en in een tas te doen, zodat je niet weet wat je kunt verwachten. Dit mag van alles zijn: een steen, een munt, een potlood, een tennisbal, schelpen, bladeren, rijst. Sluit dan je ogen en doe je hand of handen in de tas om elk voorwerp aan te raken en hun vormen en afmetingen te onderzoeken. Misschien kun je het voorwerp herkennen en benoemen, maar het is belangrijker om te merken hoe het voelt om aan te raken zonder te weten, om te zien wat er tevoorschijn komt voordat het label wordt aangebracht.

3. Horen

Horen is het gevolg van geluidsgolven in de lucht die onze trommelvliezen raken, waardoor trillingen via bot-

ten en vloeistoffen worden overgebracht om geluidssignalen naar de hersenen te sturen. Geluidsgolven trillen op een unieke frequentie, en wanneer ze het oor bereiken, worden ze versterkt zodat de hersenen onderscheid kunnen maken tussen spraak, gelach, muziek en de overige auditieve ervaringen.

Toepassing: zoek in je geheugen naar de laatste paar keer dat je buiten liep en maak daarna een lijst van geluiden die je mogelijk hebt gehoord. Afhankelijk van waar je je bevindt, kan dit bijvoorbeeld een naderende of toeterende auto zijn, het gezang van vogels, pratende mensen, een deur die dichtslaat, takken die ruisen in de wind, de deuren van de metro die dichtgaan, een blaffende hond, of voetstappen op het gras of grind. Ga nu naar buiten en let op deze geluiden, en streep ze een voor een af van je lijst als je ze hoort.

4. Ruiken

Ruiken begint wanneer we door de neus inademen. Chemische stoffen in de lucht raken cellen op het dak van de neusholte en reukspleet, die informatie naar de hersenen overbrengen om als geuren te ontcijferen. Naar schatting kunnen we meer dan één biljoen verschillende geuren waarnemen.

Toepassing: zoek vijf dingen in je huis of buiten, waarvan een aantal bekend zijn en een aantal onbekend, en ruik eraan. Probeer tijdens het inademen elke geur zo levendig mogelijk te benoemen, door die indien mogelijk een naam te geven, maar ook door te bedenken waar je hem

het meest mee associeert. De indringende citrusgeur van een sinaasappelschil, bijvoorbeeld, doet misschien denken aan de clementines in houten kisten die tijdens de feestdagen met het gezin werden gegeten. Wat startpunten voor geuren zijn bijvoorbeeld koffiedik, een badhanddoek, specerijen zoals kaneel, gember en kerriepoeder, een stuk zeep, kokend water, potgrond, je oksel, natte bladeren. De reukzin en het geheugen bevinden zich dicht bij elkaar in de hersenen, wat verklaart waarom geuren vaak herinneringen oproepen. Let goed op of er geuren bij zijn die dit effect veroorzaken.

5. Proeven

De tong is ons belangrijkste smaakorgaan. Duizenden smaakpapillen verdelen smaken in de categorieën zout, zoet, zuur, bitter en hartig. Het kauwen en slikken leidt ertoe dat smaken uit verschillende delen van een maaltijd in onze mond samenkomen. Deze smaken worden allemaal waargenomen door de tong en deze smaakgegevens worden naar de hersenen gestuurd. De hersenen ontcijferen deze informatie vervolgens om ons te voorzien van smaken die we kunnen identificeren.

Toepassing: kijk de volgende keer dat je weer iets eet of je elke onderscheidende smaak kunt benoemen: zout, zoet, zuur, bitter of hartig. Dit kan bij een tussendoortje zijn waarbij je misschien maar één ding eet, of tijdens een maaltijd waarbij je verschillende soorten voedsel eet. Zeg de naam hardop als je een van de hoofdsmaken proeft.

Net als de deelnemers aan ons onderzoek heb je misschien gemerkt dat het niet altijd eenvoudig is om je onder te dompelen in pure gewaarwording. Vaak zijn we in onze gedachten met andere dingen bezig, zelfs wanneer we ons proberen te focussen en goed op te letten. Hoeveel moeite het kost om gefocust te blijven op zintuiglijke gewaarwording benadrukt de hardnekkigheid van meer vertrouwde manieren om met onze ervaringen om te gaan, de gewoonten en mentale routines die onze geest van structuur voorzien.