

# DE COMFORTCRISIS

Maakt de **zoektocht** naar  
**geluk** ons gelukkiger?



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

**TOM  
DE PREST**



## Hoofdstuk 5

### Liefde als geneesmiddel

113

Oxytocine	116
Naasteliefde	120
Start eens bij jezelf	123
Overgave	124
Ik ben spiritueel	126
Heartopener	128
Alleen zijn versus eenzaamheid	130
Heart-centered leven	132

## Hoofdstuk 6

### Het stoïcisme

137

Marcus Aurelius	141
Seneca	143
Basisprincipes van het stoïcisme	146
Doen of laten	150
Integriteit	151
Stoïcisme en emoties	152
Geluk of eudaimonia	154
Ikigai	154
De waarde van tegenslag	156

## Hoofdstuk 7

### Ademen: wat je nog niet wist

159

Pre-bötzingercomplex	162
Mediterende muizen	168
Adem je slank	169
De kracht van meditatie	172
Mediteer je jong	175

## Hoofdstuk 8

### Van lezen naar doen

179

Mildheid	184
Neem je leven in handen	185
Door niet te oordelen begrijp je meer	186
Besluit	193

## Hoofdstuk 9

### De behandeling

195

Physical emotional release	199
Spiermanipulatie	201
Reacties	202
Listening touch	203

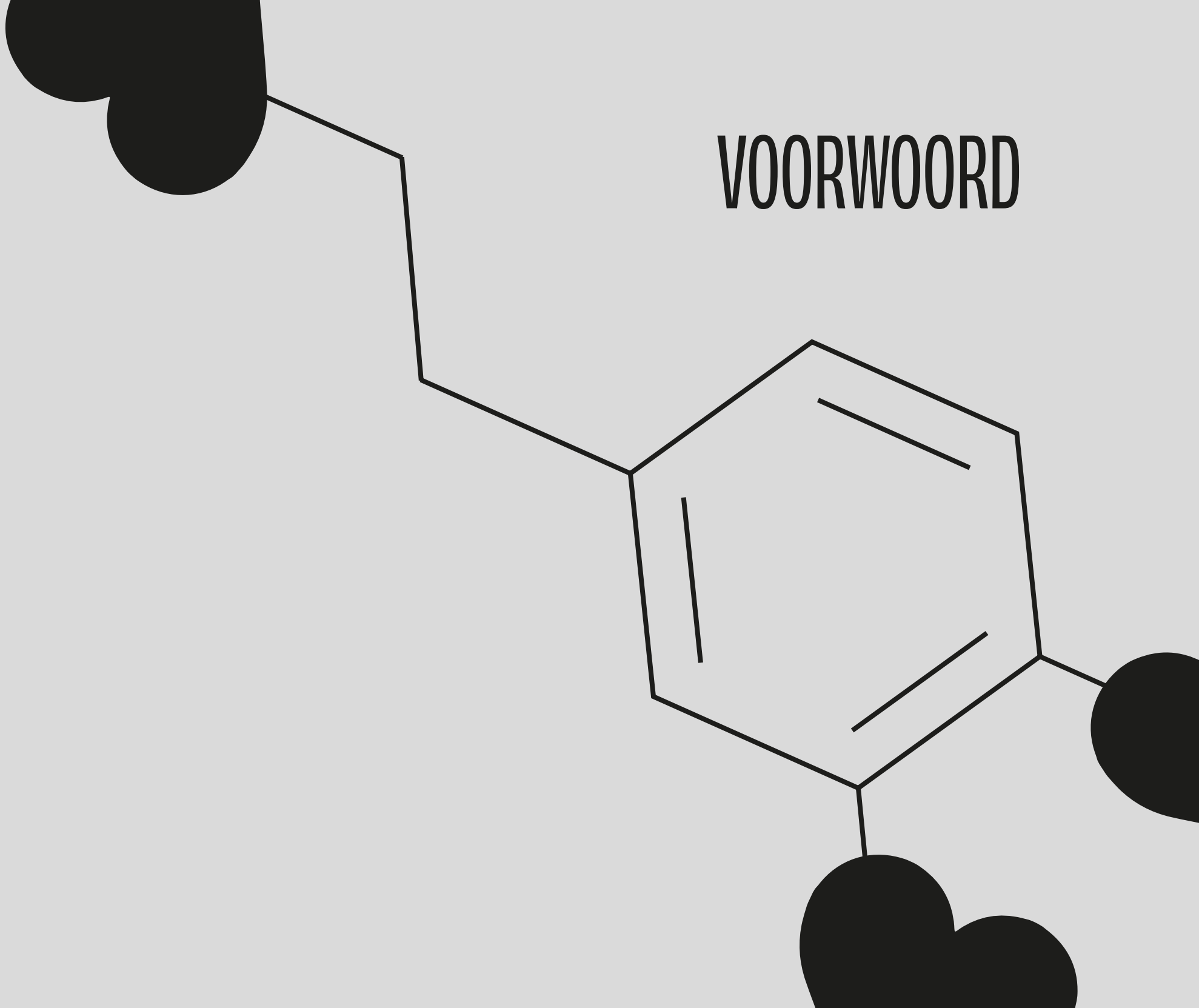
### Dankwoord

207

### Literatuurlijst

213

# VOORWOORD



HET KLOPT DAT SCHEPEN  
HET **VEILIGST LIGGEN IN DE HAVEN,**  
MAAR DAARVOOR ZIJN ZE **NIET GEMAAKT.**

William Shepp

De zoektocht naar Geluk is een eeuwenoud gegeven, maar vandaag lijken we meer dan ooit, soms zelfs obsessief, op zoek naar wat ons gelukkiger kan maken. Het liefst zo snel mogelijk. Je merkt het aan de stapels boeken en tijdschriften over dit onderwerp, aan de talrijke *life coaching*-accounts op sociale media, aan het groeiende aanbod van *retreats*. Mensen hebben daarmee soms de beste bedoelingen, soms louter commerciële. Soms krijg je goede raadgevingen, soms niet. De zoektocht naar Geluk is booming business. Want wat onze afkomst, leeftijd, status of levenservaring ook is, we blijven bewust en onbewust zoeken naar de heilige graal, het Geluk. Soms doen we dat ons hele leven lang.

Dat zoveel mensen op zoek zijn, en zichzelf soms verliezen in die zoektocht, wordt voor mij het duidelijkst op mijn behandeltafel. Dagelijks krijg ik in mijn praktijk mensen over de vloer die letterlijk en figuurlijk vastzitten en maar niet verlost raken van chronische of terugkerende klachten als spierpijn, rugpijn, hoofdpijn, problemen met de darmen... Vaak zijn dat mensen die gezond leven en van alles proberen om hun klachten te bestrijden, van aangepaste diëten tot stretchoefeningen, maar toch keert het probleem steeds terug.

In mijn vorige boek, *Hoe het lichaam onthoudt wat je zelf vergeten bent*, heb ik uitgebreid uit de doeken gedaan hoe emoties vaak de onderliggende oorzaak zijn. Je lichaam kent geen tijd, dus als jij de hele tijd piekert over de toekomst of kampt met onverwerkte emoties uit het verleden, dan denkt jouw lichaam dat het in survivalmodus moet schieten en krijgt het stress, met als gevolg een resem chronische klachten. In dat boek heb ik aangetoond dat onder andere bewustwording van dit mechanisme, meditatie en *emotional release*-sessies hierbij kunnen helpen. Ook in mijn praktijk ben ik al lang gestopt met het bestrijden van symptomen. Ik streef ernaar om mensen breder en dieper te behandelen.

Maar in dit boek wil ik verder gaan dan de wetenschap van de emoties. Ik wil een antwoord vinden op de volgende vraag: hoe komt het toch dat al die mensen die ik over de vloer krijg, ondanks het materiële

comfort waarin ze zich bevinden, geen geluk vinden en dat ze aan die zoektocht naar geluk zowel mentaal als fysiek ten onder lijken te gaan? Waarom raken ze in een permanente kramp, waarom voelen ze leegte en onmacht, ondanks de smartwatches die hen monitoren, ondanks de yogacursussen en het aangepaste dieet? Dat komt, mijns inziens, doordat we met z'n allen in een comfortcrisis zitten.

## DE COMFORTCRISIS

Het comfort in onze westerse samenleving is groot. We zijn de absolute top op het gebied van veiligheid, onderwijs en medische ondersteuning. Toch waren er nog nooit zoveel depressies, burn-outs en mentale problemen. Zoveel comfort, en toch lijden we. Veel mensen voelen die comfortzone als een gouden kooi waar we niet uit raken, niet uit willen raken, ook al vertoont die kooi links en rechts stevige barsten. Een huis met een tuin, een auto, twee gezonde kinderen, een hond, een boeiende maar uitdagende job... en toch ongelukkig.

We zijn dit comfort zo gewoon, dat we wel op zoek willen gaan naar wat ons gelukkiger kan maken, zolang het maar niet ten koste gaat van ons comfort. Diep vanbinnen hopen we dat het geluk ergens onder een steen ligt, zodat we niet te veel aan onze huidige levenssituatie moeten veranderen. We zitten gevangen in de illusie van bezit en controle, maar we zijn bang voor onze eigen gedachten. Dus wat doen we? We laten ons geluk afhangen van onze omgeving: onze relatie, onze financiële toestand, onze vriendschappen... Het probleem hiermee is: als er een probleem is in die omgeving, heeft dat meteen een impact op onze gelukservaring. Die ene whatsapp, een mail, ruzie met onze partner, de kapotte verwarmingsketel... En hup, daar gaat ons goed gevoel. Maar wat als dit niet meer zo zou zijn? Wat als niet elke externe prikkel jou overhoop zou gooien? Het is mogelijk, en ik hoop dat je het kunt leren via dit boek.

## NEUROFILOSOFIE

Die comfortcrisis vaststellen is één ding. De vraag is uiteraard: hoe raken we eruit? Het antwoord ligt niet in de snelle, commerciële oplossingen die ons voortdurend worden aangereikt. Vergis je niet, geluk is een commercieel product, en bedrijven willen je doen geloven dat geluk en genot hetzelfde zijn. Of we krijgen het idee dat geluk betekent dat je vrij bent van zorgen. Ik zal in dit boek aantonen dat dit een valkuil is.

Jaren geleden zat ik in die valkuil. Ik had een erg zware scheiding achter de rug en vroeg me bijna panisch af: wat moet ik doen om rust en balans te vinden? Wat doe ik met het gevoel dat een deel van mij al gestorven lijkt? Wat moet ik doen om vanuit mijn hart te leven en niet continu aan overleven te denken? Wat kan ik doen om mezelf ervan te overtuigen dat levenseindegedachten niet de juiste zijn? Ik zocht eerst snelle antwoorden, en uiteraard vond ik die niet. Maar daarna ging ik me erin verdiepen, en besepte ik dat ik eigenlijk al veel geluk vond in het zoeken zelf. Later meer daarover!

Jarenlang heb ik dus onderzoek gedaan en heb ik ervaringen van patiënten, en van mezelf, genoteerd en geanalyseerd om een antwoord te vinden op de vraag: hoe raken we uit die comfortcrisis? In eerste instantie vond ik antwoorden binnen mijn eigen vertrouwde vakgebied: de wetenschap, meer bepaald de anatomie en de neurologie. Die inzichten wil ik op een toegankelijke manier met jullie delen. Want zodra je begrijpt hoe belangrijk ons bindweefsel is of hoe dopamine werkt, en hoe ze ons leven bepalen, zul je al snel geneigd zijn om kleine, maar belangrijke veranderingen in je leven door te voeren. En ja, die veranderingen houden in dat we een stukje van ons zogenaamde comfort moeten opgeven. Het werkt bevrijdend, je zult het merken.

Naast in het wetenschappelijke, vond ik heel veel antwoorden in de filosofie. Dit was aanvankelijk wat verrassend voor mij, ik ben ten-

slotte een wetenschappelijk aangelegd iemand. Maar hoe verder ik ging in mijn research, hoe meer ik merkte dat die twee werelden erg nauw met elkaar verbonden zijn en elkaar versterken. We zullen ons even verdiepen in de filosofie, en meer bepaald in het stoïcisme, en dit verbinden met iets fysieks, zoals ademhaling en dopamine, met als doel jou uit je comfortcrisis te halen.

Geen paniek, moeilijk is het niet. Ik heb dit boek zo toegankelijk mogelijk gemaakt, zodat je die ‘neurofilosofie’ – de heerlijke combinatie van neurowetenschap met filosofie – in de praktijk kunt brengen, in de hoop dat het je leven zachter en aangenamer kan maken. Het enige wat van jou wordt verlangd, is dat je durft kritisch na te denken over dingen die je al zo lang als waarheid aanneemt of die een automatisme in je leven zijn geworden. Dat durven is geen evidentie, dat weet ik maar al te goed. Maar zodra je zover bent, is het eenvoudiger dan je denkt. Want ik kan je dit al meegeven: eigenlijk mag je nu stoppen met zoeken. De zoektocht naar geluk is immers een illusie. Het gaat niet om het vinden van geluk, maar om het achterlaten van de persoon die het wil zoeken. Het geluk hebben we al, in onszelf. We moeten het alleen leren zien en leren beleven. Het beleven van het leven, daar gaat het om. En hoe meer je beleeft, hoe minder belang je hecht aan het eindresultaat. We zullen ons dus niet meer concentreren op het einddoel van het pad, maar wel op het pad zelf. Het is immers zo mooi onderweg. Geniet dus maar van je wandeling. Het is sneller voorbij dan je denkt.

Liefs,  
Tom

## HOE WERKT DIT BOEK?

In elk hoofdstuk wordt de comfortcrisis – en hoe we eruit kunnen raken om het geluk te leren beleven – benaderd vanuit een verschillende invalshoeken, van wetenschappelijk tot filosofisch. Die invalshoeken versterken elkaar en vullen elkaar aan. De mens is immers complex, net als de crisis waarin we ons bevinden. Een brede benadering is dus een evidentie. Meer zelfs, het is een must. Het boek bouwt dan ook op in intensiteit en begrip.

In het eerste hoofdstuk bekijken we enkele begrippen en maatschappelijke tendensen die de moeite waard zijn om even over na te denken. We vragen ons af wat dit allemaal voor jou betekent en of je je eigenlijk niet in een crisis aan het denken bent.

In hoofdstuk twee kijken we naar de zin van het leven. Het leven is een pak aangenamer en leuker als je aan zingeving doet, maar daarvoor moet je durven denken en moet je de comfortcrisis begrijpen. Die zorgt er immers voor dat onze zingeving niet ingevuld raakt. We zullen het hebben over onze compulsieve welvaartsmaatschappij, maar ook over de dood en het lijden. Uit dergelijke crisissen kan immers iets moois groeien. Misschien is een crisis nodig om je te ontpoppen als de vlinder die in jou schuilt.

In hoofdstuk drie leg ik uit welke impact je emoties en je gedachten hebben op je lichaam, wat bindweefsel allemaal kan betekenen voor je fysieke en mentale gezondheid en dat je lichaam allesbehalve gediend is met comfort. Je leest dat de tijd niet alle wonden heelt, maar dat je actief aan de slag moet.

Hoofdstuk vier gaat over wat dopamine eigenlijk is, en vooral over wat het met onze geest doet en over de manier waarop het ons leven dicteert. Is dopamine er alleen maar voor het plezier? Of zit er ook