

Gevoel is overrated

Paulien Timmer

Het landschap was adembenemend. De heuvels glooiend, en de bomen oud en trots. De zon scheen, wat in Engeland geloof ik extra bijzonder is, en lichtte delen van het oud-Engelse landschap op. Alsof het wilde zeggen: vergeet niet hier even naar te kijken! Jammer genoeg vergat ik dat wel. Ik heb er niets van opgemerkt, en deze omschrijving komt vrijwel geheel uit foto's en verhalen. Het dieptepunt van wat later de aanleiding van mijn zoektocht zou zijn: een romantisch weekend in Engeland. Ik voelde helemaal niets meer. Ik voelde een leegheid die niet te omschrijven is, maar door me heen denderde als een goederentrein. Zonder gevoel aan boord. En ik maakte me zorgen. Ik maakte me zorgen over of ik ooit nog wel weer iets zou voelen. Over of liefde voelen voor mij wel was weggelegd. Over of ik niet juist heel veel moest voelen, in dit idyllische en romantische landschap in Engeland. Het was absoluut een dieptepunt. Mijn conclusie was dat ik liefde niet waard was, dat ik gedoemd was nooit meer iets te voelen. Geluk leek zo ontzettend ver weg. En zelfs op dat moment realiseerde ik me dat ik dat allemaal zelf had gedaan. Ik had het zo ver laten komen. Ik had geen idee hoe ik er weer uit moest komen, maar dat dit vernuftige stukje zelfdestructie een ingewikkelde creatie van mezelf was, daar was ik wel over uit. Hoe had ik het zo ver laten komen? Maar vooral: wat was de weg terug? Of verder? Wat was een weg uit deze hel in mijn lichaam? Ineens kwam het beeld van Harry Potter en de dementors in me op. De dementors, die al het geluk uit je zuigen en je kunnen laten voelen alsof je nooit meer gelukkig kon zijn. Ik schrok toen ik me realiseerde dat ik me dat kon voorstellen. Mijn lichaam was zo leeg, zo ontnomen van al het gevoel, dat ik dacht dat al mijn gevoelens gevluucht waren en mijn lichaam nooit meer als toevluchtsoord zouden gebruiken. Ik was blijkbaar geen goede gastvrouw geweest. En op een bepaalde manier was dat ook waar. Ik wilde zo graag iets voelen. En dat iets was redelijk specifiek: overweldigende verliefdheid, knikkende knieën en intense euforie. Want dat hoorde bij liefde. Als dat bestond wilde ik het mee maken. En nu, in Engeland, voelde ik het tegenovergestelde. En ik had geen flauw idee wat ik daarmee moest doen.

Advies vragen aan anderen leidde vaak tot het volgende antwoord: volg je gevoel. Maar gevoel was er niet, alleen een constante angst. En wat je moest volgen in de afwezigheid van gevoel, leek niemand te weten. En dus worstelde ik. Met niks voelen. Met angst voelen. Met gedachten over het niks voelen. Er zijn geen dokters voor dit soort dingen. "Dokter, mijn gevoel is kapot. Heeft u een recept voor me?" Dat zou fijn zijn geweest. Het zou ook fijn zijn geweest om te hebben geweten dat nadenken over gevoel er voor zorgt dat je minder voelt. Het zou ook fijn zijn geweest om te hebben geweten dat gevoel kan groeien, en niet alleen maar afneemt in een lang huwelijk.

Ik vraag me af hoe vaak jij in je leven hebt gehoord dat je je gevoel moet volgen. Ik ga er van uit dat dat heel vaak is. Ik vraag me ook af hoe vaak je vervolgens een uitleg hebt gehad over wat gevoel is, en welk gevoel je moet volgen en welke niet. Ik ga er van uit dat dat heel weinig is. En dat laatste is logisch, want gevoel kunnen we als maatschappij niet zo veel mee. Veel van wat we weten, is gestoeld op wetenschappelijk bewijs. Dat is, gerationaliseerd pogen te begrijpen wat een fenomeen inhoudt. En gevoel is daar niet echt geschikt voor. Dus blijft het een mystiek iets, waar te weinig mensen iets van begrijpen. En het gevolg is, dat mensen zoals jij en ik gevoel te belangrijk vinden, zeker in relaties. Ook ik weet de absolute waarheid over gevoel niet. Maar in de afgelopen jaren ben ik wel achter een aantal dingen gekomen, die mijn beeld over gevoel op zijn kop hebben gezet. En wat ik nu weet, geeft mij een veel rustiger en liefdevoller beeld van gevoel en liefde.

Zeker als je probeert het ultrabelangrijke: 'volg je gevoel' te relativiseren. In discussies over dit onderwerp heb ik meerdere malen meegemaakt dat mensen boos werden als ik zei dat ik het niet eens was met dat zinnetje. Totdat ik het uitlegde. En wanneer ik reageerde op een 'het voelt gewoon niet goed' door te zeggen dat dat niets uit hoeft te maken, voelde de persoon in kwestie zich aangevallen. Totdat ik uitlegde wat ik bedoelde. Het is interessant hoe (vooral vrouwen) eindeloos argumenten kunnen weerleggen en bediscussiëren, totdat iemand zegt: 'het voelt gewoon niet goed'. Het is het ultieme argument, waar niemand meer op in durft te gaan. Want, je gevoel moet je volgen. Maar hoe moeten we ons gevoel volgen als we van jongs af aan geleerd hebben dat we datzelfde gevoel moeten onderdrukken? In deze maatschappij zijn we, op zijn zachtst gezegd, niet echt in touch met onze gevoelens en emoties. We denken vaak heel rationeel, en 'sterk zijn' wordt ontzettend geprezen en gestimuleerd. Terwijl sterk zijn onvermijdelijk samen hangt met het onderdrukken van gevoel. Daarnaast zijn er meerdere kanten van gevoel, en dus meerdere richtingen die je kunt volgen. In de Westerse maatschappij betekent 'je gevoel volgen' in een relatie vaak spanning en lust volgen. In dit stuk kijken we naar de verschillende kanten van gevoel, en wat gevoel is.

Waarom is gevoel overrated?

Alleen al het feit dat we er zo weinig van begrijpen en er toch zoveel waarde aan hechten, maakt dat het overrated is. Alleen maar horen dat je iets moet volgen wat je niet begrijpt is gevaarlijk. Gevoel is iets heel moois, en heel zuivers. Maar de manier waarop het nu gebruikt wordt leidt tot misvattingen en verkeerde keuzes in de liefde, en dat raakt me. Het is niet dat ik pleit voor minder gevoel en meer ratio, integendeel. Ik pleit voor meer gevoeligheid, en dichterbij jezelf komen. Ik gun iedereen het in contact te staan met zijn of haar gevoel, en van daaruit te leven en beslissingen te maken. De waarheid is, dat we in een maatschappij leven waarin dat meer uitzondering dan regel is. En om op dat moment te zeggen dat je je gevoel moet volgen, is gevaarlijk. Gevaarlijk

omdat je sensaties en emoties gaan volgen, wat iets anders is dan gevoelens. Ik zal proberen dit uit te leggen. Voel vooral of het voor jezelf waarheid is, of je er iets mee kunt. Gevoelens en emoties worden vaak door elkaar gehaald. Het beste voorbeeld om dat uit te leggen is het volgende: Boeddha was zeer gevoelig, maar niet emotioneel. Hitler was bijvoorbeeld zeer emotioneel, maar niet gevoelig. Emoties zijn dus iets totaal anders dan gevoelens. Voorbeelden van emoties zijn: boosheid, verdriet en blijheid. Gevoelens zijn wat complexer en breder. Empathie, compassie en vrede kunnen gevoelens zijn, maar zijn geen emoties. Dan heb je daarnaast ook nog sensaties. Sensaties zijn bijvoorbeeld een warm gevoel in je borst, kippevel, maar ook een borrelende buik.

Wanneer je voor het eerst op een date gaat met iemand die je leuk vindt, kun je het beste iets spannends gaan doen. Botsauto's, spookhuis, of over een hoge wankelende brug lopen. Wat er namelijk gebeurt, is dat de verhoogde adrenaline en het sneller kloppen van het hart (sensaties), worden gekoppeld aan degene met wie je bent (gevoel – verliefdheid). Dit is gevonden in een zeer bekend onderzoek, die later keer op keer is herhaald. Een ander onderzoek liet een mannelijke testpersoon naar foto's van vrouwen kijken, terwijl hij naar een bandje luisterde met een hartslag. De testpersoon was verteld dat dit zijn eigen hartslag was, terwijl eigenlijk de onderzoekers het geluid van de hartslag konden manipuleren vanuit de controlekamer. Zo lieten ze een versnelde hartslag horen aan de testpersoon bij sommige, willekeurige vrouwen. Aan het einde van het onderzoek moest de testpersoon aangeven welke vrouwen hij het meest aantrekkelijk vond. Vrijwel zonder uitzondering waren dat degene waarbij de hartslag, waarvan hij dacht dat die van hem was, sneller ging. We koppelen sensaties aan gevoelens, en zijn daar heel goed in. Emoties en gevoelens voel je dus, door middel van sensaties. Dit maakt dat het allemaal wat ingewikkeld is.

Het omgekeerde is ook waar. Stel je voor dat je je kut voelt. Je zit op de bank en voelt je leeg. Plotseling denk je aan wat je vriend afgelopen week tegen je heeft gezegd/heeft gedaan/niet heeft gedaan. Voordat je het weet link je het feit dat je je leeg voelt aan je relatie. Vervolgens ben je bang dat dit waar is: het feit dat ik me leeg voel komt door mijn relatie. Je gaat bedenken of dit echt zo is. Heb ik dit eerder gevoeld? Was er toen ook iets met mijn relatie? Je gaat de dagen, weken en maanden daarna opletten of dit weer gebeurt. En ja hoor, je begint het in te zien. Je voelt je vaker leeg, en je relatie gaat achteruit. Je hebt het gevoel dat er iets rigourees moet gebeuren en je besluit om het uit te maken. Een paar weken later zit je op de bank en je voelt je leeg. Wat nu?

Je maakt soms connecties die nergens op slaan. Het kan zijn dat je sensaties hebt, emoties en zelfs gevoelens die niet meteen een link hebben met je partner of je relatie. Maar dit zijn de makkelijkste twee om gevoelens of sensaties aan te linken, want vooral in je relatie heb je te maken met gevoel. Mòet je zelfs wat voelen.

Wat voor mij een grote eye-opener was, is dat gevoel vluchtig is. Het is een fragiel systeem, dat komt en gaat. Dit werd keer op keer bevestigd tijdens de interviews met de koppels die langer dan 40 jaar gelukkig getrouwd waren. Je keuze voor een partner puur op gevoel baseren, en blijven baseren, is gevaarlijk. Gevoel is geen constante bron, niet iets waar je altijd op kan vertrouwen. Dat we er zo weinig van begrijpen, en er zo op vertrouwen, maakt ons een slaaf van ons gevoel. En wanneer dat geen stabiel iets is, zijn we rondjes aan het rennen zonder dat we weten wat we moeten doen.

Gevoel is overrated omdat we een verkeerd beeld van gevoel hebben. We denken dat lust en spanning 'het gevoel' zijn. En hoewel ze belangrijk zijn, en heel fijn, zijn de gevoelens van echte liefde zoveel rijker en complexer. Liefde alleen als gevoel zien, beperkt eigenlijk al wat liefde is. Volgens Deepak Chopra is liefde een helende kracht, die veel sterker is dan wij ons kunnen voorstellen. Vooral omdat we er weinig voorbeelden van hebben. Onze maatschappij maakt spanning, lust en aantrekkingskracht overrated. Het zijn goede gevoelens om te verkopen, en dus zie je ze elke keer terug in films en reclames. Maar spanning, lust en aantrekkingskracht als 'het gevoel' te zien, is een ontzettend vernauwd beeld. Het is het snackfood van ons eten. De makkelijke suikers en vetten, die ontzettend lekker zijn, maar wat zeker niet al het eten is. Gelukkig niet, we zouden namelijk ondervoed raken als we alleen maar snack voedsel eten, omdat we een tekort zouden krijgen aan bepaalde nutriënten. En in feite is dat bij spanning, lust en aantrekkingskracht ook zo. Wanneer we verliefd zijn, voelen we dit heel intens. Daarbij worden heel veel hormonen aangemaakt. Als we altijd alleen maar spanning, lust en aantrekkingskracht zouden voelen, zouden zowel onze schildklier als onze bijniereën uitgeput raken. Liefde is niet spanning en lust, net als voeding niet alleen maar patat is.

Gevoel is overrated omdat we lijken te denken dat wanneer je niet genoeg voelt, het tijd is om te gaan. Maar wat is genoeg? Wat is veel voelen en wat is weinig voelen? Is ook dit alleen weer gebaseerd op lust en spanning? Dat kunnen hele heftige gevoelens zijn. En wanneer je enige ervaring met liefde deze gevoelens zijn, kun je ze heel erg missen als ze niet aanwezig zijn. Daarnaast zouden we een heel scala aan subtielere, rustigere gevoelens van liefde kunnen ervaren, als we niet angstig zouden zijn. Angst geeft voornamelijk ruimte aan spanning, en minder aan de rustige gevoelens zoals ontspanning, vrede of een warm gevoel in je borst. Het kan zelfs zijn dat je die laatste drie nog nooit hebt gevoeld. Als je niet weet dat dat ook gevoelens van liefde zijn, en ze zijn verstopt onder een laag angst, is er een grote kans dat je niets voelt. Dat betekent echter niet dat er niets is. Het betekent alleen dat je niet weet hoe je er bij moet komen.

Gevoel is overrated omdat verliefd zijn niet goed wordt begrepen. Juist de heftigste gevoelens komen soms voort uit angst en onzekerheid, wat helemaal niets met echte liefde te maken heeft. Je bent eigenlijk alleen maar met jezelf bezig, en dat de ander je leuk moet vinden. Hoe is dat echte liefde? Ik kan me het nog zo goed voor de geest halen: Bryan sprak me aan. Of ik een keer wat wilde drinken. Ik kende hem vaag, vond

'm niet zo interessant en wilde eigenlijk nee zeggen. Maar ik dacht: wat kan het kwaad. We gingen wat drinken en hij vertelde dat hij me al een tijd interessant vond. Ik weet nog dat ik dacht: shit, hoe ga ik dit goed afpoeieren, hij vindt me te leuk. Maar tijdens ons gesprek werd hij steeds afstandelijker, en toen hij weg liep en niet meer om keek besepte ik: ik vind hem leuk. De keren dat ik hem daarna tegen kwam was hij aardig, maar afstandelijk. Duidelijk niet meer geïnteresseerd. En na de 4^e of 5^e keer hem tegen komen was het zover. Ik was ontzettend, hopeloos verliefd. Ik had alle tekenen van verliefdheid: vlinders, spanning, niet uit m'n woorden kunnen komen als hij in de buurt was, ik was extreem zelfbewust als hij naar me keek. Ik kon niet stoppen met aan hem denken. De lichte interesse na de eerste date mondde uiteindelijk uit in een oprechte obsessie. Ik koos mijn wandelroutes uit op de kans dat ik hem tegen kwam. Om vervolgens, als ik hem tegen kwam, me te verstoppen in de bosjes. Ik keek uren op zijn Facebook, en toen ik zag dat hij een relatie had met een meisje die ècht niet leuker was dan ik, heb ik een hele nacht gehuild. Waarom vond hij me niet leuk? Hij moest me leuk vinden! Ik gedroeg me, duidelijk, als een idioot. Het duurde zes maanden voordat mijn obsessieve verliefdheid degradeerde tot een 'zwak'. Het was ergens rond die tijd dat ik me iets heel belangrijks realiseerde. Het had nooit om hem gegaan. Het ging allemaal om mij. Hij moest mij leuk vinden, en daar deed ik alles voor. Maar was ik echt verliefd op hem? Nee, ik kende die jongen totaal niet. Dat enige gesprek wat we hadden gehad lette ik niet eens op wat hij zei, ik was alleen maar aan het bedenken hoe ik hem zacht, maar duidelijk, af kon wijzen. En toch had ik onze hele toekomst samen al gepland. Wanhopig mucho? Zeer zeker. Maar die realisatie dat die hele verliefdheid om mij draaide, niet om hem, en dus geen echte liefde was, is me altijd bijgebleven.

Gevoel is overrated omdat het zo groot kan zijn of worden als jij toe laat. Gevoel als een vaststaand iets zien wat je moet volgen en waar je geen invloed op hebt, is jezelf een slaaf maken. Ook dit heeft weer met het plaatje te maken. Als jij denkt dat je partner een degelijke, betrouwbare man is, passen daar in jouw beeld misschien geen gepassioneerde gevoelens bij. Daarmee saboteer je je eigen gevoel, want alles kan. Dit is een hele belangrijke om te begrijpen, dat ook gevoel in je eigen handen ligt. Je bent nooit een slaaf van je gevoel. Je kunt gevoel loslaten, groter maken of doen herleven, door de keuzes die je maakt. Je gevoelens volgen je beeld wat jij hebt van de relatie en van je partner. Als jij het beeld verandert, of helemaal loslaat, kan je gevoel je enorm verrassen. Je partner kan je trouwens ook verrassen. Want op het moment dat je hem anders gaat zien, zal hij zich ook anders gaan gedragen.

'Het gevoel is weg' is een hele belangrijke reden van scheiding. En ook een reden waar niemand meer tegen in gaat. Het gevoel is weg, oh nee dat is inderdaad vreselijk. Dat is onzin! Gevoel kan terugkomen, en sterker dan daarvoor. Maar een relatie of huwelijk beëindigen met de reden: het gevoel is weg, wordt over het algemeen te veel geaccepteerd. Het is iets persoonlijks, iets waar mensen ook niet tegen in durven te

gaan. Maar weet dat 'het gevoel is weg' absoluut geen goede reden is om weg te gaan, omdat er iets aan te doen is, in tegenstelling tot wat over het algemeen wordt geloofd. Dit geeft aan dat gevoel overrated is: er worden zulke grote beslissingen gemaakt, puur op de aan- of afwezigheid van gevoel. In de interviews met de koppels die langer dan 40 jaar gelukkig getrouwd zijn kwam naar voren dat liefde als gevoel nou eenmaal komt en gaat. Het is als eb en vloed. Bob, die 42 jaar gelukkig getrouwd was met Lies, vertelde dat hij op een ochtend wakker werd en zich realiseerde dat hij niets meer voor zijn vrouw voelde. De vlinders in zijn buik, en zijn hart dat sneller ging kloppen op het moment dat zij in de buurt was, waren kalm en stil. Dat ging een aantal dagen en weken zo door, totdat hij besloot om het los te laten. Hij hield van haar, dat wist hij, ook al voelde hij het even niet. De volgende ochtend, toen hij wakker werd, kwam zijn vrouw de kamer binnen en begon zijn hart sneller te kloppen. Hij voelde meer voor haar dan in tijden daarvoor.

Wanneer je dit te serieus gaat nemen, en je gevoel (of afwezigheid daarvan) gaat analyseren, zal dat gevoel niet terugkomen.

Het is ook goed om te realiseren dat gevoel kostbaar en verleggen is. Hoe meer je met je gevoel bezig bent, en hoe meer je wil voelen, hoe minder dat zal gebeuren. Gevoel floreert wanneer je geen verwachtingen hebt. En geen verwachtingen hebben van je partner is iets wat bijna niet meer bestaat. Toen ik mijn afstudeervak deed naar de voorbereiding op het huwelijk van jonge koppels die op het punt stonden te gaan trouwen, kwam ik er achter dat de jonge bijna-bruiden een veel duidelijkere verwachting hadden van de man waarmee ze wilden trouwen (of hij daar nu aan voldeed of niet), dan van een gelukkig huwelijk. Verwachtingen hebben van een partner is normaal, zeker in een maatschappij waar gedicteerd is hoe deze er uit moet zijn, hoe succesvol hij moet zijn, en hoe hij jou zou moeten behandelen.

Gevoel is overrated omdat het aandacht en energie volgt. Iets wat zo ontzettend belangrijk is, maar zo ontzettend wordt onderschat. Misschien heb je wel eens meegemaakt dat je heel veel tijd en energie in een hobby stak. Je vond het ontzettend leuk, en kon niet meer wachten om er weer mee bezig te gaan. Daarna kreeg je het een tijdje druk, er kwamen andere dingen die belangrijker waren. En opeens vond je je hobby ook minder leuk. Je dacht er minder aan, en er was haast een drempel om dat modelvliegtuigje weer op te pakken. Maar op het moment dat je dat deed, en er weer tijd en energie in begon te steken, werd je weer enthousiast. En kon je niet wachten om er weer mee aan de slag te gaan. In feite gaat het met relaties ook zo. Als je jaren lang helemaal geen aandacht aan je partner besteed, kun je er 100% vanuit gaan dat je gevoel ook zal verdwijnen. Het tegenovergestelde (en dat is goed om te weten) is ook waar: wanneer jij een tijd lang heel veel tijd en energie aan je partner besteed, kun je er vrijwel 100% vanuit gaan dat je gevoel ook weer terug zal komen. Je hebt hierin zoveel meer te sturen, en dus zoveel meer vrijheid dan je denkt. Ik zal hier later op

terugkomen, maar over het algemeen is dit een vuistregel die als waar wordt bevonden door de koppels die langer dan 40 jaar gelukkig getrouwd zijn in een huwelijk waar het gevoel kwam en ging, eb en vloed. Dit geeft aan dat gevoel geen duurzame *basis* is voor een relatie of huwelijk, het is misschien beter om het te zien als een cadeautje er bij, die je krijgt als je investeert.

Ook gevoel kan uit twee plaatsen komen: angst en liefde. Wanneer gevoel vanuit angst komt, gaat het voornamelijk om bevestiging. Je wil heel graag dat de ander je leuk vindt, en op het moment dat je daar een bewijs voor krijgt, hoe klein ook, voel je je even heel erg goed. Dit gaat echter weer over, en vervolgens ga je op zoek naar het volgende moment waarop je je weer even goed kunt voelen. Gevoel vanuit liefde is een gevoel van geven, onafhankelijk van wat de ander doet, zegt of van jou vindt. Je kunt het ook zien als onvoorwaardelijkheid. Dit is een veel betere basis van gevoel en liefde, omdat het niet afhankelijk is van bronnen van buitenaf. Deze liefde eindigt ook nooit, terwijl liefde van uit angst eindigt op het moment dat je er niet meer in bevestigd wordt. Liefde uit angst zal ook moeilijk groeien. Je krijgt de meeste bevestiging aan het begin van de relatie, en dus zal je gevoel aan het begin van de relatie ook het heftigst zijn. Gevoel vanuit liefde kan oneindig ver doorgroeien, het is een nooit uitputtende bron. Dit zijn twee verschillende perspectieven op liefde, waarvan het waardevol is om ze allebei te kennen.