

ELAINE FOX



DE KUNST VAN MENTALE
WENDBAARHEID

ten have

Inleiding

Ik lag onbedaarlijk op mijn bed te snikken.

Ik huilde bijna nooit, maar ik voelde me overweldigd door de enorme fout die ik had gemaakt. Ik was zeventien en had enkele weken eerder besloten om me niet in te schrijven voor een universitaire studie. In plaats daarvan wilde ik een opleiding tot accountant gaan volgen, zodat ik genoeg geld kon verdienen om de wereld rond te reizen. Maar nadat ik enkele weken als stagiaire in een plaatselijk accountantskantoor had gewerkt, wist ik dat ik de verkeerde beslissing had genomen. Het voelde alsof ik mijn toekomst had verpest.

Mijn collega's waren heel vriendelijk, maar ik vond het kantoor nogal saai en het werk enorm geestdodend. Ik zat elke dag uit het raam staren, en telde de minuten af tot het eindelijk vijf uur was en ik naar huis kon. Ik wist dat ik het in de accountancy niet zou volhouden, maar omdat ik uit een kansarm arbeidersgezin uit Dublin kwam, door wie ik me overigens zeer gesteund voelde, viel er in mijn beleving niet zoveel te kiezen. Meer scholing leek mijn enige uitweg, maar ik had het te laat in de gaten; de uiterste aanmeldingsdatum voor de universiteit was de volgende dag om twaalf uur. Het Centraal Aanmeldingsbureau, dat de aanmeldingen vanuit het hele land behandelde, bevond zich in Galway, helemaal aan de andere kant van het land, en de deadline om de formulieren per post te versturen was allang verstreken.

Ik begroef mijn hoofd weer in mijn kussen, tot een zach-

te klop op de deur me uit mijn ellende wakker schudde. Ik vertelde mijn ouders dat ik mijn kansen had verspeeld. Ze hadden me nog nooit zo overstuur gezien.

‘Nou, dat heb je helemaal niet, hoor,’ zei mijn moeder.

Ik was stomverbaasd toen ze voorstelde de avondtrein naar Galway te nemen, daar te overnachten en de formulieren de volgende ochtend persoonlijk in te leveren. Deze positieve manier van denken kende ik helemaal niet van mijn moeder. Normaal gesproken keek ze eerder naar problemen dan naar mogelijke oplossingen, maar mijn oprechte ontredering leek haar tot actie aan te zetten. Voor ik het wist had mijn vader ons naar het station van Heuston gereden, aan de andere kant van Dublin, en zat ik in de trein naar Galway mijn aanmeldingsformulieren in te vullen. Mijn moeder en ik logeerden die nacht in een piepkleine B&B, en aten die avond fish and chips in een druk restaurant met uitzicht op zee. Ik kan me nog heel levendig de vreugde herinneren die ik de volgende ochtend voelde toen we het aanmeldingsbureau hadden gevonden en daar mijn dichtgeplakte envelop afleverden.

Zes maanden later, na een intensieve studieperiode die de vereiste cijfers moest opleveren, kwam er een brief waarin me een plekje werd aangeboden voor de studie Algemene Wetenschappen aan het University College Dublin. En daarmee begon een ongelooflijke reis naar en binnen de academische wereld, waarbij ik nog steeds nieuwe dingen ontdek. Als ik terugkijk op die veertig jaar na mijn middelbareschooldiploma, is het heel bijzonder om stil te staan bij de talloze wendingen in mijn leven. Ik heb veel hoogtepunten meegeemaakt, maar ook een heleboel dieptepunten. Elke verandering vergde allerlei aanpassingen die me ertoe dwongen ook als persoon te veranderen – zowel vanbinnen als vanbuiten – zodat ik met de nieuwe situatie kon omgaan en me eraan kon aanpassen. Als verlegen tiener stond ik bijvoorbeeld zelden in het middelpunt van de belangstelling en was ik doodsbang om voor groepen mensen te spreken. Ik moest heel hard mijn

best doen om deze angst voor het spreken in het openbaar te overwinnen, voordat ik universitair docent, wetenschappelijk voorlichter en levenscoach van talrijke topsporters en zakenmensen kon worden en hen kon helpen bij het leveren van topprestaties. Ik weet zeker dat mijn belangstelling voor de psychologische aspecten van ons aanpassingsvermogen en onze veerkracht, die een levenslange passie van mij zijn geworden, door deze ervaringen vroeg in mijn leven werd opgewekt. En natuurlijk besef ik nu dat ik, ook als ik die deadline voor de universiteit niet had gehaald, vast wel via een andere weg had kunnen komen waar ik nu ben, of een totaal andere weg had kunnen inslaan. In het leven gaat het er vaak om dat je je openstelt voor nieuwe mogelijkheden, en dat je de routes ziet die om obstakels en tegenslagen heen lopen.

De weg naar je toekomst

Je moet altijd keuzes maken in het leven, en die zijn zelden 'goed' of 'fout'. In welke situatie je je ook bevindt, je hebt vrijwel altijd vele opties die het moeilijk kunnen maken om een keuze te maken. Deze natuurlijke onzekerheid hoort bij het leven. Zelfs als je erop terugkijkt kun je er nooit echt zeker van zijn dat je de juiste beslissing hebt genomen. Je kunt bijvoorbeeld dankbaar zijn dat je met je partner bent getrouwd omdat je zulke geweldige kinderen en een gelukkig leven hebt. Maar als je met dat andere meisje of die andere man was getrouwd, had je misschien wel net zulke geweldige kinderen gehad en was je misschien nog gelukkiger geweest. Dat zul je nooit weten. En dat 'niet weten' kan heel bevrijdend zijn.

Of het nu gaat om je carrière of om beslissingen in je privéleven, er zijn altijd een heleboel wegen waaruit je kunt kiezen en er is zelden één overduidelijk 'juiste' keuze, zelfs niet als je erop terugkijkt. Dit is iets heel anders dan de keuzes die je maakt bij tentamens op school of de universiteit; die

kennen alleen maar goede en foute antwoorden, en uit het behaalde cijfer kun je afleiden of je wel of niet de juiste keuzes hebt gemaakt. Met alledaagse problemen werkt het niet zo; er kunnen ‘foute’ antwoorden zijn, maar het is heel waarschijnlijk dat er ook meerdere ‘juiste’ oplossingen zijn.

Onzekerheid is de enige zekerheid in het leven. Het is heel belangrijk dat je dit aanvaardt en dat je je daaraan aanpast. De wereld waarin we leven kan heel onzeker aanvoelen, en dat is ze dan ook. Als je daar niet mee leert leven, kun je maar al te gemakkelijk overweldigd raken. Wat mijn onderzoek op het gebied van de psychologie en neurowetenschappen me heeft geleerd is dat het leren leven met de intrinsieke onzekerheid van het bestaan essentieel is voor succes: de gelukkigste en succesvolste mensen zijn zij die verandering en onzekerheid kunnen aanvaarden en zich eraan aan kunnen passen.

Het goede nieuws is dat we ons aanpassingsvermogen kunnen ontwikkelen. Dat vergt wel oefening en je moet ervoor uit je comfortzone stappen. Ikzelf ben er bijvoorbeeld in geslaagd mijn weerstand tegen spreken in het openbaar te overwinnen en me door de jaren heen aan te passen aan de eisen die aan een academisch psycholoog worden gesteld.

Het leren benutten van de voordelen van een wendbare geest – wat ik *switchcraft* noem – kan een sterk transforme- rend effect op je hebben. Je moet altijd in gedachten houden dat we actieve ‘managers’ van ons eigen welzijn zijn, in plaats van passieve slachtoffers van de veranderingen die in ons leven plaatsvinden. We moeten dus als actieve managers in het leven leren staan. Switchcraft verwijst naar de natuurlijke vaardigheden die we nodig hebben om in een complexe en onvoorspelbare wereld onze weg te vinden. Ik heb keer op keer gezien dat een flexibele mindset – het vermogen om onze gedachten, gevoelens en handelingen om te buigen – ons leven kan transformeren en onze veerkracht kan vergroten. In dit boek heb ik inzichten uit tientallen jaren werk op één plek samengebracht. Ze tonen welke mentale talenten we nodig hebben om te kunnen gedijen, zowel in onzekere tij-

den als in perioden waarin alles wat rustiger gaat. Je leert hoe je mentaal wendbaarder kunt worden, je ontdekt wat werkelijk belangrijk voor je is, je krijgt meer inzicht in je emoties, en uiteindelijk leidt dit alles tot een meer vervuld leven, een nieuwsgierige levenshouding en meer levenslust.

Met een flexibele geest kunnen we ondanks allerlei veranderingen een vervullend leven leiden. De eerste stap die je hiervoor moet zetten is accepteren dat verandering en onzekerheid een onontkoombaar onderdeel van het leven zijn. In ons leven veranderen dingen nu eenmaal heel vaak, en soms pakt dat goed uit, soms minder goed. Ons huidige leven en ons toekomstige geluk worden mede bepaald door hoe we met die veranderingen omgaan. Als je weerstand tegen verandering voelt of bang bent om nieuwe dingen uit te proberen, is dat iets waar je aan moet werken. Geloof me, dat zal je leven transformeren.

Wendbaarheid zit in ons DNA ingebouwd en bevordert onze veerkracht. Het goede nieuws is dat de natuur ons alle hulpmiddelen heeft gegeven die we nodig hebben om een flexibele geest te ontwikkelen. Waarschijnlijk vind je dat wij nu een moeilijke tijd doormaken, maar de meeste perioden in de geschiedenis worden gekenmerkt door enorme omwentelingen en onzekerheden. Mensen hebben altijd te maken gehad met oorlogen, hongersnoden, overstromingen, aardbevingen, politieke omwentelingen en pandemieën. Daardoor zijn we intrinsiek feitelijk mentaal veel wendbaarder en veerkrachtiger dan we wellicht denken.

De sleutel tot veerkracht is ons vermogen om op een flexibele manier om te gaan met uitdagingen en verandering. Net als alle andere wezens op deze planeet, leefden onze voorouders in een wereld die voortdurend veranderde. Vaak verliezen we deze veerkracht en raken we naarmate we ouder worden steeds meer vastgeroest in onze manier van leven; toch kan onze ingebouwde wendbaarheid opnieuw in ons wakker geschud worden als we een crisis meemaken of ons best doen om bepaalde dingen eens op een andere manier te doen.¹

Onze hersenen zijn geëvolueerd om als ‘voorspellingsmachines’ te werken.² Ga maar na hoe frustrerend het kan zijn als er een in een zin ontbreekt. Waarom? Omdat je hersenen voorspelden dat het woord ‘woord’ in die zin zou staan, waardoor je dus wordt verrast door de afwezigheid ervan, of door wat in de hersenen gecodeerd is als een ‘voorspellingsfout’. Hoewel we het gevoel hebben dat we reageren op wat er om ons heen gebeurt, is het in werkelijkheid zo dat je hersenen op basis van wat je eerder hebt meegemaakt, construeren wat er de volgende keer waarschijnlijk zal gebeuren. Uit recente wetenschappelijke inzichten weten we dat we op elk moment dat we wakker zijn vooral bezig zijn met de vraag wat we het volgende moment moeten doen. Daardoor geven onze hersenen ons een subtiel signaal over wat er van moment tot moment waarschijnlijk zal gebeuren, en dit helpt ons bij het interpreteren van onze omgeving en de signalen van ons eigen lichaam. Dit proces vindt voortdurend plaats en levert het voortreffelijke biologische vermogen op om ons aan te passen en op dingen te reageren, zolang we maar weten hoe we dat proces kunnen gebruiken. Elke voorspelling informeert het lichaam over welke hulpbronnen we nodig hebben, en het lichaam verdeelt vervolgens op elegante wijze zijn energie om ervoor te zorgen dat we voorbereid zijn op elke handeling die nodig is.

Onze emoties vormen de kern van onze mentale wendbaarheid. Hoewel deze voorspellingen zich meestal buiten ons bewustzijn afspelen, kunnen we er toegang toe krijgen door wat mindfulnessleraren ‘gevoelstonen’ noemen. Een verrassende wetenschappelijke bevinding op het gebied van emoties is dat niet elke emotie gepaard gaat met een specifiek gevoel.³ We ervaren een algemeen aangenaam of onaangenaam gevoel – een gevoelston – en hierdoor krijgen we informatie over wat er om ons heen gebeurt, nog voordat ons bewuste brein het in de gaten heeft. Gevoelstonen bieden ons een subtiel kijkje in ons gevoelsleven en vertellen ons of datgene wat we doen neutraal, aangenaam of onaan-

genaam aanvoelt. De gevoelstoon koppelt een gevoel van urgentie aan alle mogelijke handelingen en gedachten. In onze luidruchtige moderne wereld luisteren we vaak niet naar de signalen van ons lichaam en maken we geen gebruik van de wijsheid die in onze gevoelens besloten ligt. Daarom is het ontwikkelen van ons emotioneel bewustzijn en onze intuïtie zo belangrijk. Dan kunnen we namelijk gebruikmaken van het flexibele systeem dat ons kan helpen de weg te vinden in ons complexe dagelijks leven.

Paradoxaal genoeg kan onze aangeboren flexibele geest er ook voor zorgen dat we rigide gedrag vertonen. Je leest het goed: dit flexibele voorspellingssysteem zorgt er ook voor dat we juist *niet zo graag veranderen*. Hoewel we ons dankzij dit systeem aan veranderende omstandigheden kunnen aanpassen, kost het ons ook veel energie. Veel van de dingen die worden voorspeld gebeuren in werkelijkheid nooit en dat kan best vermoeiend zijn. Ons vermoeide brein kan in beslag genomen worden door zorgen en gedachten. Ironisch genoeg kan de hieruit voortvloeiende onaangename gevoelstoon ons een negatief gevoel geven, waarbij onze innerlijke criticus steeds inventievere manieren vindt om tegen ons te zeggen dat we op de een of andere manier falen, dat we niet goed genoeg zijn. Dan komt er een draaikolk van negativiteit vrij die ervoor zorgt dat we steeds verder vast komen te zitten in onze manier van doen, terwijl onze hersenen proberen energie te sparen en zo veel mogelijk vast te houden aan oude gewoonten.

Dat is de reden waarom de meeste mensen van nature niet van verandering houden. Ik durf te wedden dat je je al vaak hebt verzet tegen het veranderen van vastgeroeste gewoonten en gedachten over bepaalde dingen. Maar als je veranderingen niet onder ogen ziet en hardnekkig probeert alles bij het oude te houden, leidt dat geleidelijk en onvermijdelijk tot een ondermijning van je energie en vitaliteit.

Om geestelijk wendbaar en veerkrachtig te blijven moeten we eraan werken.

In het leven is er maar één zekerheid, en dat is: onzekerheid. We worden voortdurend geconfronteerd met veranderingen in ons leven. Dit boek, gebaseerd op 25 jaar wetenschappelijk onderzoek, toont waarom psychologische flexibiliteit zo belangrijk is en hoe we dit vermogen kunnen trainen in ons dagelijks leven.

Door middel van persoonlijke verhalen, praktijkvoorbeelden, beproefde vragenlijsten en interactieve oefeningen, leer je:

- Nutteloze zorgen en negatieve denkpatronen stoppen
- Jouw waarden en overtuigingen beoordelen
- Op je interne signalen en intuïtie vertrouwen
- Jouw perspectief veranderen en een nieuwe benadering voor een probleem vinden
- Emoties begrijpen en reguleren

Zodat je uiteindelijk een mindset ontwikkelt, die je helpt om te gaan met verandering en onzekerheid. Elaine Fox laat je zien hoe je uit een starre denkwijze kunt breken om vervulling, nieuwsgierigheid en levensvreugde te vinden.

Elaine Fox is hoogleraar Neurowetenschap aan de universiteit van Oxford. *Switchcraft* is haar eerste boek.

www.uitgeverijtenhave.nl



9 789025 1908249