

# VIVA

NIETS TE VERBERGEN

**Melissa heeft 50  
persoonlijkheden**  
'Het is lastig om  
het iedereen  
naar de zin te  
maken'

**Leonie  
ter Braak**  
'Moeder zijn  
komt nu op de  
eerste plaats

**Huil je  
gelukkig**  
Soms is  
verdrietig zijn  
zo erg nog  
niet

**Nathan Rutjes**  
over **Wie is  
de mol?**  
en zijn grote  
liefde

**Duurt  
eerlijkheid  
het langst?**  
Waarom  
we allemaal  
weleens liegen

www.viva.nl

07  
12 t/m 18  
feb 2020  
€ 3,35



# Big girls don't cry

In onze **geluksmaatschappij** lijkt geen ruimte te zijn voor dipjes. Maar **af en toe flink verdrietig zijn**, is juist **goed voor je**. Journalist Veertje Heemstra zoekt uit waarom we de tranen soms **gewoon moeten laten stromen**.

Tekst Veertje Heemstra

In Australië sterven honderden koala's door aanhoudende bosbranden. Zo'n nieuwsbericht kan mij behoorlijk in mineur brengen. Tel daarbij op een kritische mail van een collega en het bericht dat mijn zus definitief naar een (heel) ver land gaat emigreren en ik heb alle ingrediënten te pakken voor een flinke dip. Voor mij is dat een staat die ik niet makkelijk kan accepteren. Die treurige gemoedstoestand wil ik het liefst zo snel mogelijk fixen. Ik heb er geen zin in en al helemaal geen tijd voor. Weg ermee. Van jongs af aan leren we dat er positieve en negatieve emoties zijn. We hebben aangeleerd dat we die laatste beter kunnen

vermijden of verbergen. Als kind had ik genoeg om verdrietig over te zijn (vond ik zelf). Bijvoorbeeld toen mijn Super Nintendo zijn laatste adem uitblies, voor mij in die tijd een catastrofale gebeurtenis. Gevolg: tranen met tuiten. Mijn vader kwam in dat soort situaties altijd aangesneld met een klamme theedoek. Hup, weg met die tranen. Bij verdriet moet je niet te lang stilstaan, even diep ademhalen en weer door.

Maar waarom doen we toch zo panisch over een beetje verdriet? Iemand die alles weet over dipjes is psychiater en 'verdrietdokter' Dirk de Wachter. Onlangs verscheen zijn boek *De kunst van het ongelukkig zijn*. Er heerst →



Van jongs af  
aan ligt **de**  
**focus** op het  
rationele en  
**minder op**  
**gevoel**



volgens hem een algehele hoera-stemming. We leven in een tijd waarin alles maakbaar is en we streven naar geluk. Nederland staat in de top vijf van de gelukkigste landen ter wereld. Volgens de jaarlijkse World Happiness Index van de Verenigde Naties scoren we maar liefst een 7,4. Uit die cijfers blijkt dat slechts drie procent van ons ongelukkig is. Een mooie score, toch? De Wachter plaatst daar echter kanttekeningen bij. Enerzijds trekt hij de 'ongelukscore' in twijfel. Zijn praktijk (en die van zijn collega's) kent lange wachtlijsten vol mensen met 'alledaags' verdriet. Anderzijds is zijn devies: laat dat streven naar geluk los. Volgens hem is altijd maar gelukkig zijn niet de maatstaf voor een rijk en zinvol leven. De schoonheid zit hem juist in af en toe flink ongelukkig zijn, zodat we het verschil tussen beide ervaren. Maar dat we wezens zijn die met tekortkomingen en tegenslagen te dealen hebben, lijken we soms maar moeilijk te kunnen accepteren. Dat wordt ook in de hand gewerkt door social media, waar iedereen elke dag een topdag lijkt te hebben. Als we dat zelf niet zo ervaren, voelen we ons mislukt, constateert de Wachter. We tuigen met z'n allen een circus op en houden daarmee het taboe rondom verdriet in stand. Alles wat niet gelukkig en geweldig is, is ongewenst en abnormaal.

### **Survivalmodus**

Ongelukkige gevoelens lijken we het liefst weg te willen moffelen. Verdrietig zijn, als tijdelijke emotie, heeft niet bepaald een goed imago. Toch schuilt er kracht in een flinke dip. Op het moment dat je verdriet ervaart, gebeurt er van alles in je hersenen. Een belangrijk onderdeel is de zogenaamde cingulate cortex, waardoor we emoties kunnen verwerken. Dit gebied stuurt door welke reactie het beste is op een onprettige situatie. De emotie die we dan

ervaren hangt af van het type neurotransmitter. Bij verdriet speelt vooral de neurotransmitter serotonine een belangrijke rol. Als je verdrietig bent, is je serotonineniveau vaak laag. Er is dus een heel proces gaande in je hersenen op het moment dat je een dip ervaart en dat is niet voor niets. Onze hersenen helpen ons aan te passen en elk scenario waarmee we dagelijks geconfronteerd worden te overleven. Verdriet is er nooit zomaar. Het kan veroorzaakt worden door een vervelende, teleurstellende, uitdagende of pijnlijke situatie. Het feit dat we in een pestbui zijn, is als het ware een waarschuwing. We krijgen het signaal dat we moeten stoppen of vertragen en de situatie even rustig moeten ontleden. Doen we dat niet, dan zouden we in een chronische staat van stress verkeren. Een soort burn-out XXL. 'Verdriet hebben we nodig om onszelf te kunnen verbeteren. Het helpt ons bij herstel en geeft ons draagkracht voor verandering,' legt psycholoog en auteur van het boek *De wijsheid achter emotie en gevoel* Wendy van Mieghem uit. 'Verdriet is een levendige emotie. Je verwacht het misschien niet, maar het doel van verdriet is juist om ons sterker te maken in confrontatie met tegenslagen in het leven.' Dat is inderdaad niet meteen de associatie die het bij mij oproept. Op een slechte dag voel ik me niet bepaald sterk. Wat ik wel sterk voel is de behoefte om ingeritst in mijn onesie, als een *human burrito*, te gaan vegeteren op de bank. 'Begrijpelijk,' vervolgt van Mieghem. 'Tijdens verdriet keert de aandacht echt even naar binnen. Op die manier kunnen we beter naar onszelf kijken, zodat we ontdekken wat ons in die vervelende situatie nou precies zo kwetst. Het belang van dat proces onderschatten we soms nogal. In onze maatschappij ligt de focus van jongs af aan op het rationele, ons hoofd.'

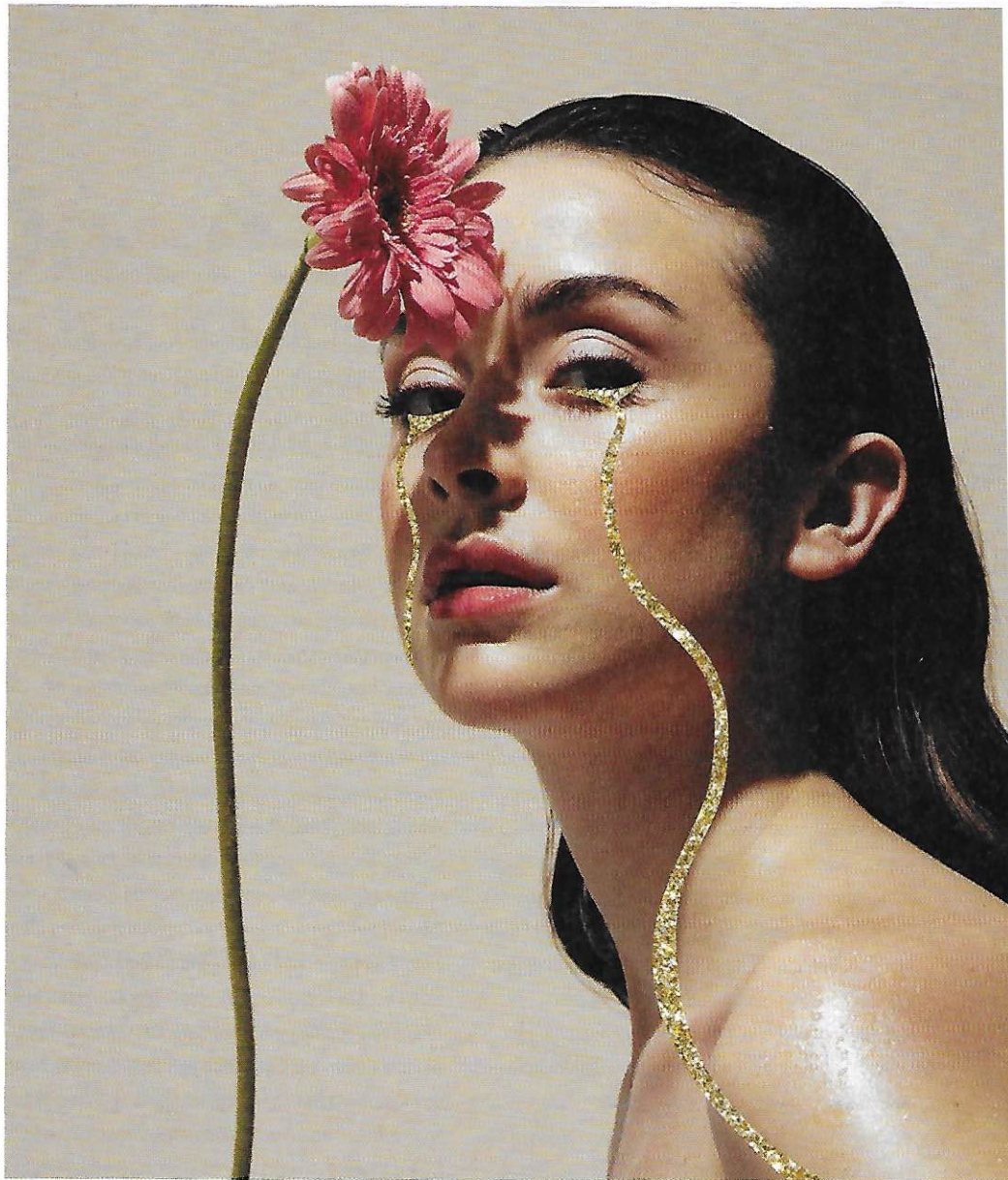
Er is veel waardering voor ons denken, maar minder voor ons gevoel. Dat is zonde, want verdriet kom je vroeg of laat tegen, bijvoorbeeld na een verbroken relatie. Als je je tegen dat verwerkingsproces gaat verzetten, probeer je de tijd als het ware stil te zetten. Je schuift het huiswerk voor je uit, waardoor je je emotionele bagage met je meesleept. Dat zal ook je toekomstige relaties gaan kleuren, omdat je de verandering niet écht hebt verwerkt. Ga je wel aan de slag met dat emotionele huiswerk en omarm je je verdriet, dan is het juist een mooie kans voor zelfontwikkeling. Je leert jezelf kennen en durft andere besluiten te nemen. Daardoor kun je in de toekomst een kwalitatief betere verbinding aangaan.'

## Een geluk bij een ongeluk

Die motivatie om te reflecteren en dingen in je leven aan te passen of te verbeteren, komt volgens Joseph Forgas, hoogleraar psychologie aan de Universiteit van Sydney, door het alarmsignaal dat verdriet afgeeft. Hij onderzocht het nut van verdriet en ontdekte nog meer voordelen aan de emotie. Zo merkte hij dat mensen tijdens treurige dagen een veel beter geheugen hebben dan mensen in identieke situaties op gelukkige dagen. Ze denken een stuk helderder na. Forgas stelt dat verdriet daarnaast in sommige gevallen zelfs je sociale skills kan verbeteren. Gelukkige mensen zijn over het algemeen assertief en lijken sociaal bekwaam, maar hij concludeerde dat verdrietige mensen beleefdere, doordachtere communicatie toepassen. Ze zijn doorgaans overtuigender in hun argumentatie en houden meer rekening met sociale normen.

Door je dip te omarmen, kun je dus groeien in je persoonlijke en sociale ontwikkeling. Dat ondervond ook Madelon (39): 'Vorig jaar zocht

ik voor het eerst mijn biologische vader op. Dat was op zich al een ingrijpende gebeurtenis, maar kort daarna overleed hij ook nog. Ik wilde dat verlies niet op slot gooien door er alleen maar met mijn hoofd mee bezig te zijn en liet daarom mijn verdriet zijn natuurlijke gang gaan. Daar heb ik echt de vruchten van geplukt. Die verdrietige periode was voor mij een katalysator om anders in het leven te staan. Door het verdriet te omarmen, merkte ik dat ik niet alleen echt toekwam aan de verwerking van het verlies, maar ook dat spanningen loskwamen uit de periode vóór ik mijn vader leerde kennen. Door dat proces lukte het me om die bagage los te laten en stond ik veel lichter in het leven. Hierdoor landde voor mij het ouderschap ook veel beter. Door te reflecteren op mijn eigen verleden en verdriet kon ik uiteindelijk een betere moeder zijn voor mijn kinderen.' →



We lijken maar  
moeilijk te  
kunnen  
accepteren dat  
tegenslagen  
bij het leven  
horen



## Tijd voor een dip

Goed, verdriet heeft dus volop voordelen. Ik ben er klaar voor om me geheel onder te dompelen in mijn eerstvolgende dip. Psycholoog Wendy van Mieghem plaatst daarbij nog wel een kanttekening: 'Begin klein. Door te oefenen met kleine tegenslagen kun je leren hoe je constructief kunt omgaan met verdriet. Begin dus met een kleine verlies-situatie, bijvoorbeeld het kwijtraken van je sleutels. Hoe vaker je oefent, hoe makkelijker je verdriet erkent en merkt dat het ook weer voorbijgaat. Je vergroot daarmee je emotionele draagkracht. Bouw het omarmen van verdriet ook op in tijd. Veel mensen vertonen tijdens verdriet de creatiefste vormen van vluchtgedrag. Ze zijn bijvoorbeeld altijd aan het werk, verzamelen voortdurend anderen om zich heen en zijn nooit alleen thuis. Gooi dit niet meteen 180 graden om, zodat je ineens elke dag alleen thuis zit om je verdriet te ervaren. Probeer eerst eens één avond alleen thuis te zijn en kijk hoe dat gaat. Bouw dat langzaam op.'

De tijd nemen om je dip te omarmen is dus belangrijk, dat benadrukt ook psychiater Dirk de Wachter. Hij haalt in *De kunst van het ongelukkig zijn* het verschil aan dat de oude Grieken maakten tussen 'chronos-tijd' (kloktijd) en 'kairos-tijd' (subjectieve tijdsbeleving). Volgens hem moeten we de constante focus op efficiëntie loslaten. We leven te veel in de chronos, waardoor onze agenda's bol staan van de afspraken en we altijd 'druk, druk, druk' zijn. Wie zich overgeeft aan de kairos, creëert meer ruimte voor de verwerking van ongeluk. Het zorgt voor een ander levensritme waarin we meer stil durven staan. Je maakt als het ware ruimte voor het proces van verdriet, inclusief eerdergenoemde voordelen. Gewoon een middagje contempleren in eigen

tuin, in plaats van verdriet als een to-do van je checklist af te vinken. Die gehaastheid herkent ook Anouk (32): 'Toen ik besloot te scheiden van de vader van mijn kinderen, dacht ik al een heel eind te zijn in het verwerkingsproces. Ik liep er al zo lang mee rond en de kogel was nu eindelijk door de kerk. Ondanks dat het mijn eigen keuze was, was ik in de periode die volgde heel verdrietig. Mijn eerste ingeving was toen ook: dit past helemaal niet binnen mijn agenda. Ik was geneigd om er een deadline aan te hangen. Tot ik me realiseerde dat dat alleen maar meer druk gaf, zo van 'oh ik zit er nog steeds mee en dat is fout'. Ik besloot om dit los te laten en heb mezelf toen de tijd en ruimte gegund om de scheiding op mijn eigen tempo te verwerken. Zonder die kloktijd kon ik veel beter reflecteren. Daardoor durfde ik duidelijker te bepalen waar ik blij van werd en hoe ik alleen verder wilde gaan.'

## In voor- en tegenspoed

Een dip heeft dus een hoop voordelen als we er de tijd voor durven nemen. Die dalen horen er nou eenmaal bij en zorgen er bovendien voor dat we pieken ervaren. Zonder de emotie 'verdriet' zouden we in onze 'gelukkige' staat maar oppervlakkig worden. Laten we in onze geluksmaatschappij onze ongelukigheden niet uit de weg gaan. We vieren de successen, maar laten we ook de tijd nemen om tegenslagen te voelen. De misère flink omarmen kan in Japan in zogenaamde *crying clubs* (ze bestaan!), maar laten we klein beginnen door onze dip niet weg te moffelen. Ik pleit voor het eerherstel van verdriet. Het leven hoeft geen oeverloos tranendal te zijn, maar af en toe flink balen, hoort er gewoon bij. Neem wat tijd voor je dip en durf hem aan te gaan. Wie weet wat voor mooie inzichten het je oplevert. •



Hoe vaker je  
oefent, **hoe**  
**makkelijker je**  
**verdriet erkent**  
en merkt dat het  
weer voorbij  
gaat

