

Gretchen

Rubin

Sensationeel leven



Een reis door de
vijf zintuigen voor meer
geluk en verwondering

Life in Five Senses
How Exploring the Senses Got Me
Out of My Head and Into the World



Zien wat er ontbrak



Een paar jaar geleden zette een doodgewone gebeurtenis mijn leven op zijn kop.

Ik ging naar de oogarts.

Toen ik op een winterse donderdagochtend uit bed stapte, voelden mijn ogen plakkerig en zanderig, maar ik besteedde er geen aandacht aan, totdat ik een blik van mezelf opving in de badkamerspiegel. Tot mijn schrik zag ik dat mijn oogwit knalrood was geworden en dat mijn wimpers aan elkaar klonterden: de onmiskenbare tekenen van een bindvliesontsteking. Ik negeerde mijn toestand zo lang mogelijk, maar uiteindelijk belandde ik toch in de behandelkamer van mijn oogarts, waar ik mijn best deed om mijn gezicht niet aan te raken.

Hoe vaak had ik al in deze stoel gezeten en de certificaten geteld die aan het lichte hout van de muren waren opgehangen? Voor iemand die niet bekend is met de fors uitgevallen apparatuur voor oogonderzoek zien de ingewikkelde vormen er misschien bedreigend uit, maar ik zat al sinds groep vijf regelmatig oog in oog met die machines. Ik moest huilen toen ik als kind te horen kreeg dat ik een bril nodig had, maar zodra ik het ding opzette en tot de ontdekking kwam dat ik een vogel op een tak en elk gezicht op het schoolplein kon onderscheiden, was ik er dolblij mee.

Uiteindelijk kwam mijn arts binnenstuiven. Hij onderzocht mijn (knalrode) ogen, bevestigde mijn onprofessionele diagnose en schreef wat druppeltjes voor. Bij het afscheid zei hij terloops: ‘Zorg dat je snel een afspraak maakt voor een reguliere controle. Zoals je weet, heb jij een groter risico op een netvliesloslating.’

‘Wacht even, wat?’ vroeg ik, me omdraaiend. ‘Nee, dat weet ik eerlijk gezegd helemaal niet.’

‘Je bent extreem bijziend, en daardoor heb je een grotere kans dat je netvlies loskomt van zijn normale positie. Dat is een ernstig probleem dat je zicht zou kunnen beschadigen, dus als het begint, willen we er direct bij zijn.’ Hij zei het heel opgewekt, alsof hij me er gewoon nog maar eens aan herinnerde dat ik genoeg water moest drinken of zonnebrandcrème moest smeren.

‘Sorry,’ zei ik. ‘Kun je dat nog een keer uitleggen?’ Mijn gedachten schoten terug naar het feit dat de verpleegkundige me had gekarakteriseerd als ‘zeer bijziend’, vlak voordat de arts binnenkwam.

Hij herhaalde zijn woorden en ik luisterde met stijgende angst; ik had een vriend die onlangs een deel van zijn zicht was kwijtgeraakt vanwege een losgelaten netvlies. Ik raakte zo afgeleid door mijn ongerustheid dat ik nauwelijks meer hoorde wat de arts zei. (Ik maakte ook geen aantekeningen, en ik maak áltijd aantekeningen.) Hij besloot met de woorden: ‘Nou, we zien elkaar weer bij je volgende controle, oké?’

‘Oké, bedankt,’ zei ik, totaal verbijsterd, en ik vervolgde mijn weg naar buiten.

Tegen de tijd dat ik weer op straat stond, was er iets in mij veranderd. Ik was bang geworden. Mijn zicht! Tot vóór dit gesprek had ik nooit echt nagedacht over mijn gezichtsvermo-

gen; ik zorgde er hooguit voor dat de sterkte van mijn contact-
lenzen regelmatig werd gecontroleerd.

Terwijl ik naar huis liep in de zachte schemering, besepte ik dat het lang geleden was dat ik oog had gehad voor het straatbeeld van New York City, dat me zo dierbaar was. Stel nou dat het zou vervagen of zelfs compleet zou verdwijnen voor mij?

Ik sloeg een hoek om, en van het ene op het andere moment leken al mijn zintuigen scherper te worden. Het was alsof elke draaiknop in mijn hersenen in één klap op de instelling van maximaal bewustzijn was gezet. Ik staarde met mijn plakkerige ogen naar de verlichte, grijze hemel boven de gebouwen en naar de krullerige, paarse bladeren van de sierkool in de plantenbakken. Ik kon elk individueel geluid onderscheiden in de doordeweekse stadsherrie van sirenes, drillboren, toeters en geschreeuw. Ik rook een bedwelmende mengeling van uitlaatgassen, wiet en in honing geroosterde pinda's van een Nuts-4Nuts-karretje.

Nooit eerder had ik de wereld zo intens beleefd – het was *buitengewoon*. Terwijl ik mijn weg door de straten vervolgde, werd ik overspoeld door golven van uitbundigheid die maakten dat ik hardop wilde lachen of tegen een wildvreemde voorbijganger wilde zeggen: ‘Moet je die bomen zien! Zijn ze niet schitterend?’ Ik besepte dat ik het allemaal al veel te lang als vanzelfsprekend beschouwde – de kleuren, de geluiden, het gevoel van alles om me heen.

Mijn wandeling naar huis duurde maar twintig minuten, maar die twintig minuten waren transcendent. Ik dacht alsmaar: deze ervaring is *hier en nu*, en tegelijkertijd is het ook onherroepelijk *verleden tijd*, eenmalig.

Het was het moment waarop ik me bewust werd van een diepgaande waarheid: ik had mijn ene lichaam en de bijbeho-

rende capaciteiten op dit moment, en dat zou niet voor altijd zo blijven. In mijn studententijd had ik een goedkope uitgave van *The Portrait of a Lady** van Henry James gelezen, in het bovenste stapelbed en zonder fatsoenlijk licht om bij te lezen; tegenwoordig moest ik het font van mijn smartphone vergroten om mijn e-mails te beantwoorden. Op een dag zou ik het luidruchtige gapen van mijn man Jamie misschien niet meer kunnen horen, of onze hond Barnaby niet meer triomfantelijk door het appartement zien stuiven met zijn geliefde verschrikkelijke-sneeuwman-speeltje in zijn bek. Onze dochter Eliza woonde al niet meer thuis en we hadden nog maar een paar jaar te gaan met Eleanor onder ons dak.

Ik zorgde plichtsgetrouw voor mijn lichaam – ik zorgde ervoor dat ik voldoende sliep, aan lichaamsbeweging deed, gezond at, mijn medische controles en vaccinaties kreeg, een zonnebril en een veiligheidsgordel droeg. Maar had ik wel waardering voor mijn lichaam en wat het allemaal kon? Genoot ik wel van elke dag van mijn leven terwijl het zich ontvouwde? Had ik wel aandacht voor de mensen van wie ik hield?

Terwijl ik de toegangscode intoetste van de deur van ons appartementengebouw, aanvaardde ik de waarheid die ik tot nu toe had genegeerd: mijn tijd begon op te raken. Er begonnen schaduwen over te hellen naar het oosten, over Central Park en over mijn leven. Ik wilde niet bij de eindstreep aankomen met de gedachte: ik heb van alles meegemaakt, had ik nou maar beter opgelet.

Ik kwam thuis in een leeg appartement. Het duurde niet lang of ik hoorde Jamie naar me roepen vanuit de hal bij de voor-

* In het Nederlands vertaald als *Portret van een dame*.

deur, en ik sprong op om hem te begroeten. ‘Hallo!’ zei ik, in een opwelling van liefde. ‘Hoe was je dag?’ Toen ik hem een kus gaf, registreerde ik de ruwe stoppeltjes op zijn wang, en terwijl we praatten, merkte ik dat ik zo intens naar zijn gezicht staarde dat ik het groen in zijn ogen en het grijs in zijn donkere haar opmerkte zoals ik dat in lange tijd niet had gedaan.

Ik wachtte tot Eliza en Eleanor terugkwamen van een etentje bij hun opa en oma. Toen ze de deur binnenstapten, leken ze langer dan in mijn herinnering, alsof ik maandenlang naar hen had gekeken zonder hen echt te zien.

‘Hallo!’ zei ik, terwijl ik hen allebei langdurig omhelsde. ‘Hoi,’ antwoordden ze, lichtelijk verbaasd vanwege mijn enthousiasme. Toen ik eerst Eliza tegen me aan trok en daarna Eleanor, registreerde ik de geur van hun verschillende shampoos, respectievelijk honing en pruim. Toen ze klein waren, was ik heel fysiek bezig geweest met mijn dochters en had ik hen voortdurend gedragen, in bad gestopt, gevoerd, gewiegd en geknuffeld. Nu ze ouder waren, hield ik vaker afstand. Het was te lang geleden dat ik hen stevig had vastgehouden.

Ik nam me voor om iets te veranderen.

Mijn bindvliesontsteking was binnen een paar dagen over, maar wat ik had ervaren, liet me niet meer los.

Ik was al jarenlang bezig met het bestuderen van de menselijke aard en met reflecteren over hoe we een gelukkiger bestaan kunnen opbouwen: de wetenschap van de ziel. Een van mijn belangrijkste inzichten was dat we een gelukkig bestaan kunnen opbouwen op het fundament van zelfkennis. Hoe meer mijn leven een afspiegeling was van mijn eigen karakter, waarden en interesses, hoe gelukkiger ik werd, dus ik had veel tijd gestopt in pogingen om mezelf beter te leren kennen. Voordat

ik aan dit proces van zelfonderzoek was begonnen, had ik zo- iets gehad van: hoe moeilijk kan het zijn? Ik trek hele dagen met mezelf op! Maar zelfkennis is moeilijk.

Om mezelf beter te leren kennen, stelde ik mezelf vragen. Op wie ben ik jaloers? Waar lieg ik over? Wat deed ik voor mijn plezier toen ik tien was? Hoe zet ik mijn waarden om in daden? Ik bracht ook tientallen gelukbevorderende voornemens in de praktijk. Blaas een oude vriendschap nieuw leven in. Pas de één-minuutregel toe. Vier minder belangrijke feestdagen. Kies het grotere leven.

Ondanks al deze inspanningen was ik de afgelopen jaren gaan inzien dat ik het gevoel had dat ik vastzat in mijn hoofd – dat ik niet in verbinding was met de wereld en andere mensen, en ook niet met mezelf. Ik was helemaal van New York City naar Los Angeles gereisd om mijn zus Elizabeth op te zoeken, maar toen ik weer thuiskwam, besepte ik dat ik niet één keer de karakteristieke manier had geregistreerd waarop ze altijd met haar handen gebaart en dat ik geen flauw idee had of ze nog steeds elke dag haar vaste, kenmerkende ketting droeg. Had ik überhaupt wel naar haar gekeken?

Ik probeerde al een hele tijd uit te vogelen wat er ontbrak in mijn leven, en die onvergetelijke wandeling vanaf de oogarts naar huis onthulde het antwoord: *ik moet verbinding maken met mijn vijf zintuigen*. Ik had mijn lichaam behandeld alsof het de auto was waarmee mijn hersenen rondreden door de stad, maar mijn lichaam was niet een of ander vehikel van mijn ziel waar je geen aandacht aan hoefde te schenken zolang het nog reed. Mijn lichaam was – *door middel van mijn zintuigen* – mijn essentiële verbinding met de wereld en met andere mensen.

Ik wist uiteraard dat ik óók een gelukkig, compleet leven zou kunnen hebben als ik een aantal van mijn lichamelijke vermo-

gens kwijtraakte. Mijn angst was dat ik op een dag spijt zou hebben van alles wat ik had genegeerd. Vandaag denk ik misschien: ik heb het te druk om een trip naar Death Valley te plannen, maar als ik mijn gezichtsvermogen kwijtraakte, zou ik denken: *ik wilde dat ik de woestijn had gezien*. Sommige mensen houden van de bergen en anderen houden van de zee, weides, grasland of bossen. Misschien hield ik wel van een landschap met zandduinen, zonder dat ik het überhaupt wist.

Als ik de tijd nam om erover na te denken, wist ik dan wat voor kleur een bosbes vanbinnen heeft? Het heeft me vele jaren gekost voordat ik inzag dat ik het werk van Pablo Picasso afschuwelijk vind en dat ik dol ben op het werk van Thomas Cole, of dat ik liever English breakfast-thee heb dan earl grey. Toen mijn moeder me een keer in mijn favoriete yogabroek zag, merkte ze op: ‘Het is leuk om ook iets donkerblauws te hebben, in plaats van altijd maar zwart,’ maar ik had nooit geregistreerd dat mijn yogabroek blauw was. Ik woonde in New York City, maar ik zag nooit beroemde mensen.

Het is niet zo dat ik als een zombie door het leven ging. Ik bracht urenlang door met lezen, schrijven en praten met mensen; ik hield lijstjes bij, maakte plannen en stelde mezelf doelen; ik gebruikte een stappenteller. Ik leefde in een constant proces van zelfonderzoek: hoe kan ik uitgroeien tot de persoon die ik denk te kunnen worden? Maar hoewel ik waarde hechtte aan de intensiteit, productiviteit en structuur van mijn leven, had die wandeling naar huis laten zien dat ik al die tijd de *sensaties* van mijn leven onopgemerkt door mijn vingers had laten glippen. Als ik focuste op de ervaringen van mijn zintuigen, wat zou ik dan kunnen ontdekken?

Ik had niet bewust geregistreerd sinds wanneer ik ineens af en toe snakte naar gingerale of sinds wanneer ik het ‘harp’

wekgeluid van mijn telefoon vreesde. Sinds wanneer droeg Eliza zoveel ringen? Sinds wanneer draaide Eleanor keiharde muziek terwijl ze onder de douche stond? Sinds wanneer at Jamie zoveel Griekse yoghurt? Mijn zintuigen bezaten het vermogen om me te verbinden met de mensen en de momenten die ik wilde ervaren en niet wilde vergeten.

Die middag bij de oogarts had drie waarheden onthuld. Ik wilde diepere waardering voelen voor de momenten waaruit mijn leven bestond; ik wilde uit mijn hoofd en in mijn leven zien te raken; ik wilde mijn kennis van de wereld en van andere mensen verdiepen – en ook mijn zelfkennis.

Tijdens die wandeling had ik intense vitaliteit gevoeld, omdat ik zo aandachtig had gelet op de sensaties die door mijn lichaam stroomden, en die ervaring toonde me de weg voorwaarts: ik zou mijn vijf zintuigen gaan bestuderen. Ik wilde geen seconde meer missen.

Ik wist dat deze doelstelling – met volle teugen genieten van mijn zintuigen – niet eenvoudig zou zijn voor mij. Veel mensen houden van activiteiten waarbij ze in verbinding staan met hun lichaam, zoals hardlopen, zwemmen, vliegvisserij of een muziekinstrument bespelen. Ik lees boeken. Barnaby aaien kwam in mijn geval nog het dichtst in de buurt van een hobby die te maken heeft met het lichaam.

Mijn voorkeuren leken vaak te klein, te simpel. Ik hield van eenvoudig voedsel, zoals roerei in ons plaatselijke eetcafé, en ik kon niet goed tegen drank, dus zelfs een glas wijn dronk ik maar heel zelden. Ik hield wel van een liedje op zijn tijd, maar ik luisterde zelden naar muziek. Ik had graag een lichte in plaats van een diepe massage, ik had mijn vlees graag doorbakken en mijn salsa mild. Ik bewonderde kunst die overduidelijk mooi leek.

Ik deed niet veel moeite om mijn ervaring vorm te geven en ik koos altijd gemak boven plezier. Andere mensen getroostten zich grote moeite om de perfecte kop koffie te zetten; ik gebruikte om het even welk systeem dat het snelst en het makkelijkst was, en ik klokte mijn koffie naar binnen uit een gigantische mok, niet uit een klein kopje dat me zou aanmoedigen om te genieten van elke druppel. Elk jaar met Kerstmis versierden we tafelmodel kunstbomen in plaats van een geurige, prikken-de, echte boom. Ik heb heel lang weerstand geboden aan mijn dochters smeekbedes om een hond te nemen, want ik had geen zin in al dat extra werk.

Door de jaren heen ben ik tot diverse transformerende inzichten gekomen op het gebied van geluk en de menselijke aard (ik heb nogal de neiging om openbaringen te krijgen, hetgeen een van mijn favoriete aspecten aan mezelf is). Nu besepte ik dat ik, mettertijd, serieus en ongeduldig was geworden, er veel te veel op gebrand om snel weer terug te keren naar mijn bureau of mijn to-dolijst. Hoewel ik het heerlijk vind om te werken, had ik vanwege mijn focus op efficiëntie en productiviteit een soort zwaarte van geest gekregen – een gevoel van afgezaagdheid of stagnatie. Ik wilde mezelf tot leven wekken met de vlugge uitbarstingen van uitbundigheid die mijn zintuigen me zouden kunnen bieden.

Mijn zus Elizabeth zei vaak tegen me: ‘Je zou een fantastische monnik zijn geweest,’ en dat is ook zo. Ik hechtte zoveel waarde aan mijn goede gewoonten dat ik ze praktisch nooit eens even losliet, zelfs niet wanneer ik dat waarschijnlijk beter wel had kunnen doen. Sommige mensen leiden een rommelig bestaan. Ik was niet rommelig; mijn fouten lagen in de tegenovergestelde richting. Ik was rigide.

Ik kon zo in beslag genomen worden door mijn plannen en

lijstjes dat ik vergat om aandacht te besteden aan wat zich daadwerkelijk om me heen voltrok. Dan liep ik over een strand, maar zag ik de zee nauwelijks omdat ik in mijn hoofd een alinea aan het herschrijven was. Ik kon niet luisteren naar een audioboek omdat mijn eigen gedachten het geluid van de stem van de voorlezer overstemden.

Onlangs had ik Eliza, Eleanor en Barnaby meegenomen naar een fotostudio in de buurt om een foto van hen te laten maken voor onze jaarlijkse valentijnskaart van het gezin. Ik had het hele proces afgeraffeld en geprobeerd het maar zo snel mogelijk achter de rug te hebben, zodat ik gauw weer terug kon naar mijn bureau. Pas later zag ik de ironie ervan in: het hele idee van het maken van die foto was om vast te leggen hoe mijn dochters eruitzagen op dát moment – en ik had amper naar hen gekeken terwijl het gebeurde.

Maar nu had ik misschien een manier gevonden om die chronische mist van gepreoccupeerdheid van me af te schudden: ik zou aan de slag gaan om de wereld om me heen te zien, horen, ruiken, proeven en voelen, zodat ik niet steeds zo in mijn hoofd bleef zitten, maar in plaats daarvan meer in mijn lichaam zou gaan leven. Ik zou gaan genieten van de sensaties op zich, en bovendien zou ik de intensiteit en de emotionele kracht van die sensaties gaan gebruiken om me in verbinding te brengen met anderen, en ook met mezelf.

Bij zinnen komen



Ik wilde de kracht van mijn zintuigen gaan benutten – maar wat bedoelde ik met ‘zintuigen’?

Ik ging naar de bibliotheek om in de materie te duiken. Van de zintuigen, zo kwam ik te weten, kunnen er vijf de Aristotelische zintuigen of schoolboekzintuigen worden genoemd: gezichtsvermogen, gehoor, reukzin, smaakzin en tastzin. Onze zintuiglijke organen van ogen, oren, neus, tong en huid staan in verbinding met de hersenen door middel van zenuwen die elektrochemische boodschappen uitzenden. Deze organen en de hersenen werken samen om de wereld aan ons te presenteren: *sensatie* is het prikkelen van een zintuiglijk orgaan (een tong die zout proeft) en *perceptie* is de integratie van sensaties in de hersenen, van alles wat we hebben geleerd over de wereld (hersenen die ‘heerlijke pretzel!’ waarnemen op basis van aanblik, geluid, geur, smaak en textuur).

Hedendaagse onderzoekers hebben echter talloze aanvullende zintuigen geïdentificeerd. *Proprioceptie*, bijvoorbeeld, vertelt ons wat de positie is van delen van ons lichaam. We gebruiken het wanneer we onze ogen dichtdoen en met onze vingertop onze neus aanraken of wanneer we zonder te kijken een trap op lopen. *Evenwichtszin* stelt ons in staat om onze lichaamshouding en ons evenwicht te bewaren wanneer we zitten, staan,

rennen, fietsen of over een koord lopen. *Interoceptie* geeft ons het vermogen om sensaties die vanuit ons eigen lichaam komen waar te nemen en te interpreteren. Klopt mijn hart heel snel? Heb ik vlinders in mijn buik? Heb ik honger, dorst, moet ik naar de wc?

De lijst is nog langer, en hoewel elk zintuig bijdraagt aan onze beleving en fascinerend is op zich, zijn deze subtielere zintuigen op de achtergrond aan het werk. Net als met een hartslag of ademhaling registreren we ze over het algemeen pas wanneer er iets mis mee is. Ze kunnen zich niet meten met de glamour van de Grote Vijf.

Ik besloot de Grote Vijf te onderzoeken.

De hersenen leiden een rustig bestaan, ingekapseld in bot en drijvend in hersenvocht; het brein bestaat voor ongeveer 73 procent uit water en is verantwoordelijk voor 2 procent van het lichaamsgewicht, maar het verslindt zo'n 20 procent van alle energie die we consumeren. Dankzij mijn hersenen ben ik in staat tot buitengewone prestaties: laatst stond ik in een rijdende bus een bordje te lezen tijdens een gesprek met een vriendin terwijl ik aan het eten was uit een zak met nootjes. Dat is een hele hoop coördinatie.

Hoewel mijn ogen, oren, neus, tong en huid hun afzonderlijke boodschappen sturen via het complexe circuit van mijn zenuwstelsel, is die informatie geïntegreerd tot een samenhangend geheel tegen de tijd dat het mijn bewustzijn bereikt. Het is het *sensorium* – al mijn zintuiglijke vermogens bij elkaar – dat bepalend is voor mijn beleving van de wereld.

Kort na mijn doktersbezoek kwam Eleanor thuis met een grote bak frambozen, en ik nam er een schaalpje van. Ik at ze een voor een op, gebiologeerd door hun prachtige juweelachtige kleur, hun frisse en bloemige geur, hun bobbelige textuur en de

explosie van zoetheid wanneer ik erin beet. Met enige moeite kon ik deze afzonderlijke sensaties onderscheiden, maar op dat moment gaf mijn sensorium me puur ‘framboos’.

In onze interactie met de wereld doen onze hersenen constant aanpassingen aan wat we waarnemen. Wanneer informatie onvolledig is, doet ons brein een gefundeerde gok met betrekking tot wat we hebben gezien, gehoord, geroken, geproefd of gevoeld. Vanwege de manier waarop de oogzenuw vastzit aan de oogbol, bijvoorbeeld, hebben we allemaal blinde vlekken in ons blikveld, maar het brein zorgt er over het algemeen voor dat we geen gaten registreren wanneer we om ons heen kijken. Wanneer één zintuig ons niet zoveel informatie geeft als we willen, kunnen we andere zintuigen inschakelen om ons te helpen. Als ik de vlucht van een onzichtbaar insect waar ik last van heb niet kan volgen, kan ik luisteren in een poging om het te lokaliseren, want door te luisteren naar veranderingen in geluid – zoals de hoeveelheid geluid, hoe geluid weerkaatst tegen oppervlakken en het verschil in tijd wanneer een geluid aankomt bij elk van onze oren – kunnen we met behulp van onze oren iets te weten komen over de locatie en snelheid van objecten, in plaats van met onze ogen.

Onze vijf zintuigen sluiten bovendien vaak compromissen; wanneer het ene zintuig schreeuwt om aandacht, verdwijnen de andere zintuigen naar de achtergrond. Toen Elizabeth en ik met elkaar aan het bellen waren, hielp mijn brein me om me te concentreren op haar woorden, door mijn bewustzijn van de regen die tegen mijn raam kletterde te reduceren. Andy Warhol heeft ooit beschreven wat hij registreerde toen hij een keer een filiaal van Woolworth binnenstapte: ‘Ik luisterde en er was een zoemend geluid, waarschijnlijk van een haperend airconditio-

ningssysteem, maar dat was voor mij volledig ondergeschikt aan de geur van gebrande pinda's die ik rook.¹

Het is ook zo dat wanneer één zintuig ermee ophoudt, de andere extra alert voelen; lichten worden gedimd voor een concert, want we horen beter in het donker; we doen onze ogen dicht tijdens het zoenen. Ik vind autorijden een angstige gelegenheid, en wanneer ik toch achter het stuur zit, zet ik vaak de radio uit zodat ik me beter kan concentreren op waar ik rijd.

Over het algemeen zijn onze zintuigen alert op verandering, want verandering kan duiden op gevaar of mogelijkheden. De vlucht van een vogel trekt mijn blik, maar een steen op de grond zie ik over het hoofd. Zodra een sensatie vertrouwd wordt, negeren we deze, dus na een paar ogenblikken registreert mijn huid mijn katoenen T-shirt niet meer en verdwijnt de geur van zonnebrandcrème naar de achtergrond.

Elk van de vijf zintuigen is vooral afgestemd op informatie met betrekking tot *mensen*. Omdat die zo essentieel zijn voor onze overleving, bezitten we een onverzadigbare nieuwsgierigheid naar wat andere mensen denken en hoe ze zich gedragen. Waar kijken ze naar, wat zeggen ze? Door naar andere mensen te kijken en luisteren, aan mensen te ruiken en ze aan te raken, kunnen we slimme veronderstellingen doen over hun identiteit, verlangens, kennis, overtuigingen en motivatie. Informatie over andere mensen is zo boeiend dat het moeilijk kan zijn om je te concentreren in de aanwezigheid van anderen – een veelgehoorde klacht van werknemers in kantoortuinen.

De vijf zintuigen sturen stromen vol verslagen naar het brein – maar de mensenwereld is slechts deels concreet. In tegenstelling tot dieren, ervaren wij een universum dat wordt getransformeerd door verbeelding en bestaan we in een wolk van gedachten, zoals bijvoorbeeld 'Wat als?' en 'Ze hebben het over

mij' en 'Dit is heilig'. Een hond tuurt niet vol verrukking naar een waterval. Wanneer wij kijken, zien we meer dan onze ogen ons laten zien.

Bovendien leven we uiteraard allemaal in ons eigen lichaam, dat ons is toebedeeld door het lot en is gevormd door ons verleden. Mijn zintuigen zouden me een andere wereld laten zien als ik een kind van tien was, zwanger, een roker, een vogelaar, of als ik een pesthumeur had. Of als ik een toontaal sprak, een genetische variatie had die verband hield met het olfactorische receptor-gen OR6A2, of als ik een zware nacht had gehad met veel tequila op een studentenfeestje. Zoals schrijfster Zora Neale Hurston opmerkte: 'Ieder mens heeft zijn eigen kruidenkastje dat smaak geeft aan zijn eigen eten.'²

Toch gaan de meesten van ons ervan uit dat onze wereld hetzelfde is als die van alle anderen. Opmerkelijk genoeg, zo ontdekte ik, beseffen veel mensen die moeite hebben om rood en groen van elkaar te onderscheiden, of die geen reukzin bezitten, dit pas wanneer ze jongvolwassen zijn. In zijn memoires *Songs Without Words*³ vertelt Gerald Shea dat hij al vierendertig was toen hij tot de ontdekking kwam dat hij een groot deel van zijn gehoor was kwijtgeraakt vanwege roodvonk, toen hij zes was. Sommige mensen met synesthesie – waarbij het prikkelen van één zintuig een beleving oproept in een tweede zintuig, zodat letters of cijfers kleuren hebben, muziek kleur of beweging heeft, of woorden smaken creëren – weten niet dat dergelijke indrukken bij andere mensen ontbreken.

Voor mensen bij wie de zintuiglijke verwerking anders verloopt, kunnen bepaalde sensaties soms overweldigend voelen, terwijl anderen ze nauwelijks registreren. Bepaalde ervaringen, zoals je haar laten knippen, door een druk winkelcentrum lopen, het wasmiddelen gangpad ruiken in de supermarkt of een

plotselinge bries voelen, kunnen soms moeilijk zijn. Deze problemen vergen nauwgezette aandacht en zorg, en verschillende tools en strategieën kunnen mensen helpen om hun individuele zintuiglijke omgeving de baas te kunnen.

Erkennen dat mensen sensaties op verschillende manieren ervaren, kan ons allemaal helpen om meer begrip te tonen – om de bezwaren van mensen tegen bepaalde aanblikken, geluiden, geuren, smaken of aanrakingen niet weg te wuiven, maar om ze in plaats daarvan te respecteren, zodat we zintuiglijke omgevingen kunnen creëren waarin iedereen zich prettig kan voelen.

Hoewel het bestuderen van dergelijke verschillen buiten het terrein viel van mijn project – het onderzoeken van mijn eigen vijf zintuigen – onderstreepte het erkennen ervan wel een belangrijke waarheid: we leven allemaal in het brouwsel van onze eigen sensaties.

Het was raar om te beseffen dat ik de wereld maak. In duisternis en stilte ontvangt mijn brein talloze boodschappen terwijl mijn vijf zintuigen mijn omgeving aftasten. In die buitenwereld bestaat geen kleur, geen muziek, geen geur, totdat die boodschappen terugkomen bij mijn hersenen – en dan komt de wereld in één klap tot leven in mijn lichaam. ‘Mijn eigen ogen waren noodzakelijk om het koperrood van de berk te kunnen afzetten tegen het blauw van de ceder,’⁴ merkte schrijfster en filosofe Simone de Beauvoir op. ‘Toen ik wegging, viel het landschap uiteen en bestond het voor niemand meer; het bestond helemaal niet meer.’

Wanneer ik doodga, zullen bepaalde indrukken met het sluiten van mijn ogen voorgoed ophouden te bestaan: het prikken-de gevoel van gedroogd gras onder je voeten in de zomerhitte in Missouri, de broodgeur van de bakkerij waar mijn dochters

en ik na schooltijd altijd een cupcake gingen eten, de manier waarop waterig zonlicht schuin door mijn keukenraam naar binnen valt op wintermiddagen.

Toen ik uit mijn raam keek en zag dat het was gaan sneeuwen, zei ik tegen mezelf: 'Ik hoef niet te kijken, dat kan wel een andere keer.' Nee. Ik zou nú de tijd nemen om het allemaal te ervaren, beloofde ik mezelf. Maar hoe?

Om de sluiers van mijn zelfabsorptie op te lichten, om de schitterende intensiteit te recreëren die ik had gevoeld op die wandeling naar huis na mijn bezoek aan de oogarts, had ik een plan nodig.

Aangezien ik de neiging heb om persoonlijke uitdagingen om te zetten in professionele projecten, had ik al vaker allerlei zelfexperimenten gedaan; ik ben een soort wetenschapper van de straat die de wereld gebruikt als haar laboratorium en zichzelf als proefkonijn. Ik houd me bezig met vragen als: waarom doen we wat we doen? En: hoe kunnen we gelukkiger worden? En om te beginnen stel ik deze vragen altijd aan *mezelf*.

Ik begon mijn onderzoek om dieper in de zintuigen te duiken uit te denken. Ik kon niet op magische wijze boven mezelf uitstijgen; als ik verandering wilde, moest ik een verandering maken. Mettertijd heb ik geleerd dat ik meer gebaat ben bij het ondernemen van een specifieke actie dan bij allerlei verheven maar vage voornemens. Het zou me niet lukken om mezelf aan te sporen om 'aanwezig te zijn in het moment', maar wat ik wel kon doen, was 'de geur van saffraan diep inademen', met de aardse en zoete tonen, en waardering voelen voor dat specifieke moment. Dus hoe kon ik dat het beste aanpakken?

Aangezien ik dol ben op gewoonten, voorspelbaarheid en vertrouwdheid, zou ik een methodische aanpak nemen voor

mijn experiment. Ik zou de traditionele volgorde aanhouden – zien, horen, ruiken, proeven, voelen – want die volgorde voelde natuurlijk voor mij. Bij mensen is het visuele systeem het sterkst ontwikkeld, en daarna het auditieve systeem. Hoewel de andere drie zintuigen essentieel zijn voor onze beleving en ons gevoel van welzijn, zijn ze minder dominant aanwezig in ons bewustzijn en beslaan ze minder ruimte in de hersenen. Het is terecht dat geur vóór smaak komt, want smaken ontstaan grotendeels uit geur. De volgorde is ook een afspiegeling van het bereik van de zintuigen: gezichtsvermogen en gehoor vertellen ons wat er ver weg gebeurt; reukzin op een kortere afstand; smaakzin en tastzin vergen direct contact. Tastzin, de laatste op de lijst, is het enige zintuig dat verspreid is over het hele lichaam.

Van elk zintuig zou ik om te beginnen de werking gaan bestuderen. Ik nam al sinds vóór mijn geboorte zintuiglijke verlagen in me op, maar ik wist niet veel over hoe de zintuigen werken. Hoe meer we weten, hoe meer we opmerken.

Om echt aan de slag te gaan met elk van de zintuigen, zou ik een combinatie bedenken van speelse, praktische oefeningen: een cursus volgen, een avontuur uitstippelen of een eenvoudig experiment proberen. Ik zou op zoek gaan naar manieren om mezelf helemaal onder te dompelen in een bepaald zintuig, mezelf het zintuig te ontzeggen, me eraan over te geven, het te misleiden of een of andere ergernis die het me bezorgde weg te nemen.

Ik wilde de vijf zintuigen gebruiken om mijn relaties meer diepgang te geven, dus ik zou mijn familie en vrienden uitnodigen om samen met mij allerlei oefeningen te proberen (en Eliza en Eleanor zou ik er waarschijnlijk toe verplichten). Ik hoopte met behulp van mijn zintuigen nieuwe manieren te vin-

den om verbindingen aan te gaan met de mensen die me dierbaar waren.

Bovendien – en dit was bijzonder ambitieus – zou ik één plek uitkiezen waar ik een jaar lang elke dag naartoe zou gaan. Deze oefening sprak me aan omdat routine en herhaling altijd een sterke aantrekkingskracht hebben op mij en ik veel plezier beleef aan het verwachte. Met een dagelijks bezoek zou ik kunnen onderzoeken wat ik door de tijd heen zag, hoorde, rook, proefde en voelde.

Sommige mensen geven aan dat ze nieuwe levenslust voelen nadat ze in een gevaarlijke situatie hebben verkeerd (betrokken bij een auto-ongeluk, bij het uitproberen van een riskant avontuur) of een ervaring hebben gehad die veel van hen vroeg (het beginnen van een liefdesrelatie, een intense confrontatie met de natuur). Maar ik wilde mijn leven niet op het spel of zelfs maar op zijn kop zetten; ik wilde mijn dagelijks leven transformeren. Door meer aandacht te schenken aan de sensaties waarmee ik werd geconfronteerd, zou ik de vertrouwde ervaringen die al deel uitmaakten van mijn dagelijkse routine naar een hoger plan kunnen tillen.

Mijn studie van de vijf zintuigen zou niet uitputtend zijn. Ik zou mijn vijf zintuigen bestuderen, en ik zou onderzoeken wat me het meeste aansprak. Ieder van ons is afkomstig van zijn eigen tijd en plaats; ieder van ons heeft interacties met de wereld door middel van zijn eigen, specifieke set zintuigen, wat die ook moge zijn. Ik kon alleen mezelf bestuderen.

Desalniettemin hoopte ik aan de hand van mijn kleine onderzoek grotere waarheden te ontdekken. Ik dacht aan de verbluffende variëteit aan mensenlevens: de mensen die aan de andere kant van de wereld woonden, de mensen die vijfhonderd jaar geleden leefden, de mensen die hier en nu een blok bij mijn

appartement vandaan woonden. Die mensen bestonden stuk voor stuk in een uniek universum. Ik hoopte dat een groter inzicht in mijn eigen zintuigen me diepere waardering zou geven voor de menselijke ervaring.

Ik dacht na over mijn beginpunt. Wat wist ik over mezelf? Ik besepte dat ik *voorggrondzintuigen* en *achtergrondzintuigen* had. Met onze *voorggrondzintuigen* zijn we oplettend, zijn we op zoek naar nieuwe ervaringen, en we vinden het fijn om over die zintuigen te praten en te leren. In onze *achtergrondzintuigen* zijn we een stuk minder geïnteresseerd; we zijn soms meer bezig met het vermijden van het negatieve dan met het omarmen van het positieve. Hoewel sommige mensen in verbinding staan met alle vijf hun zintuigen, hebben anderen – zoals ik – waardering voor bepaalde zintuigen, terwijl ze andere zintuigen verwaarlozen.

Mijn *voorggrondzintuigen* waren gezichtsvermogen en reukzin; over het algemeen was ik geneigd om gehoor, smaak en textuur naar de achtergrond te verbannen. Ik hield van etalages kijken, maar ik had weinig belangstelling om te luisteren naar nieuwe muziek of om nieuw voedsel te proberen. Jamie luistert constant naar nieuwe muziek, maar hij zegt bijna nooit iets over een geur. Een vriendin van mij houdt van koken en nieuw voedsel proberen, maar neemt nooit de moeite om naar een park, winkel of museum te gaan. Door middel van dit experiment zou ik proberen mijn verwaarloosde zintuigen te ontwikkelen.

Ik hoopte ook dat ik de superkracht zou ontdekken die elk afzonderlijk zintuig – voor mij – had. Bezaten ze een speciaal vermogen om herinneringen op te roepen? Om me in vervoe-ring te brengen? Om me in verbinding te brengen met anderen?

Tegenwoordig raken onze vijf zintuigen afgestompt door

zonnebrillen, deodorant en schoenen die de sensatie van grind dempen – en ze worden bovendien overvoerd met glucose-fructosestroop en liftmuziek. Wanneer ik een film kijk, zie en hoor ik meer dan ik in het echte leven ooit zou kunnen zien of horen, maar mijn neus of mijn huid registreren geen enkele informatie. Mijn omgeving voelde oververzadigd en gekunsteld, maar ook virtueel en vlak. Ik wilde direct contact maken.

Wanneer ik over geluk praat met mensen, vragen ze soms: ‘Is het egoïstisch om te midden van zoveel lijden en onrecht te focussen op onze eigen individuele ervaring en geluk?’ Bijvoorbeeld door het onderzoeken van de vijf zintuigen.

Mijn antwoord is: nee. Onderzoek laat zien dat gelukkigere mensen geïnteresseerd zijn in de problemen van anderen en de problemen van de wereld. Ze stellen meer van hun tijd beschikbaar, doneren meer geld, en de kans dat ze gaan stemmen of anderen helpen, is groter.⁵ Daarom is die aansporing uit vliegtuigen dat je ‘eerst je eigen zuurstofmasker moet opzetten voordat je anderen gaat helpen’ zo’n cliché geworden; het is een cliché omdat het waar is. Wanneer we goed voor onszelf zorgen, krijgen we meer kracht om voor anderen te zorgen – en ik vermoedde dat de vijf zintuigen een effectieve manier zouden bieden om goed voor onszelf te zorgen.

Door mezelf voor dit experiment onder te dompelen in sterke sensaties, hoopte ik mijn vijf zintuigen voor de rest van mijn leven aan te scherpen. De dagen zijn lang, maar de jaren zijn kort – en mijn jaren worden steeds korter. Naarmate we ouder worden, lijkt de tijd steeds sneller te gaan; zoals dichter Robert Southey opmerkte: ‘Hoelang je ook leeft, de eerste twintig jaar zijn de langste helft van je leven.’⁶ Mijn eerste jaar op de middelbare school leek een eeuwigheid te duren, maar vorig jaar was in een flits voorbij.

Ik zou niet alleen te maken krijgen met de broosheid van mijn fysieke vermogens, maar ook met de vergankelijkheid van alles om me heen. Ik kon maar beter nu genieten van elke ervaring, want het zou in een oogwenk (zoals hier, midden in een zin) voorbij zijn.

Ondanks deze heftige waarheid, voelde ik een soort uitbundige opwindning bij de gedachte aan alle dingen die ik zou gaan doen. Zouden mijn vijf zintuigen me helpen om opmerkzamer, creatiever en liefdevoller te zijn? Ik kon niet wachten om erin te duiken.