

Altijd maar dat *me, myself and I*



< Daniëlle Hellebrand

Licht ontvlambaar. Zo omschrijft Daniëlle Hellebrand, keynote speaker en eigenares van Better Brains @ Work in Vaals, zichzelf. Geef haar een boek en ze weet halverwege al welke de volgende drie zullen zijn. “Lezen is een niet te stoppen behoefte aan het vergaren van kennis om zo het leven beter te begrijpen.”

HOEVEEL BOEKEN HEB JE GELEZEN?

Ik denk zo'n 2.500 boeken. Normaal lees ik er twee à drie per week, maar nu ik in vrij diepgaande, taaie materie zit, gaat het iets langzamer.

WAT VOOR MATERIE IS DAT DAN?

Cognitieve neurowetenschappen. Wat heeft het brein allemaal nodig om goed te kunnen denken en handelen? Welke gevoelens komen daar bij kijken? Het is ontzettend taaie stof die ik probeer te vertalen naar de praktijk van alledag. Van een rij hersenscans of een opeenstapeling van rapporten wordt niemand warm of koud, maar weet je deze informatie te vertalen in een aantal simpele beelden of handige tools, dan is het héél interessant om te weten.

HOEZO?

We zijn allemaal denkwerkers. Bij alles wat wij doen, moeten we onze hersenpan inschakelen. We moeten problemen oplossen voor klanten, sociaal handig omgaan met collega's, werkzaamheden bedenken en plannen, mails in correct Nederlands en op doordachte wijze beantwoorden—noem maar op. Het gros werkt niet meer aan de geautomatiseerde fabrieksband, maar moet elke dag en ieder moment nadenken, plannen en structureren. Het is daarom belangrijk dat we iets meer van het brein weten. Dat we weten wat we nodig hebben om ons denkwerk zo goed mogelijk te kunnen verrichten.

WAT ZIJN DE PARELS VAN JE BOEKENKAST?

De boeken van Irvin D. Yalom, mijn absolute favoriet. Yalom is een psychiater, filosoof en schrijver van educatieve romans zoals *Nietzsche's tranen*. Zowel de inhoud als de vertelvorm van zijn boeken is ijzersterk. Wat zou er bijvoorbeeld zijn ontstaan als Freud, Nietzsche en Breuer elkaar hadden ontmoet? Het werk van Yalom is een ideaal begin voor iedereen die zich in de psyche van de mens wil verdiepen.

Het geschenk van Edith Eger is ook een prachtig boek. Eger, een Holocaustoverlevende en psychologe, schrijft over angsten waar we allemaal, in welke setting dan ook, mee worstelen. De grootste pijn in ons brein is namelijk niet lichamelijke pijn, maar de pijn van afwijzing: als je als klein kind niet met je vriendjes mag meevoetballen, maar bijvoorbeeld ook als je als volwassene op het werk niet aan bepaalde projecten mag meewerken. Uitsluiting is de allergrootste ellende van ons systeem, daar waar de grootste

vreugde in het brein een goed sociaal contact met andere mensen is. Dr. Eger moedigt ons aan om te werken aan liefdevolle relaties. Met jezelf, maar ook met de mensen om je heen.

WELK BOEK ZOU JE IEDEREEN WILLEN AANRADEN?

Momenteel is dat *De eenzame eeuw* van Noreena Hertz. Hertz beschrijft de diepe eenzaamheid waar we allemaal in meer of mindere mate onder lijden. We zijn altijd zo druk met allerlei dingen bezig dat we niet meer beseffen en voelen wat we écht nodig hebben. Tijd voor contemplatie is er nog nauwelijks. We beseffen vaak niet hoe groot sociale behoeftes zijn, hoe schrijnend het is als ze er niet zijn. Niet COVID-19, maar eenzaamheid is de grootste pandemie wereldwijd. Heeft een persoon pijn en wordt die door iemand gehoord of wordt zijn hand door iemand vastgehouden, dan brengt dat rust, en dan begint het immuunsysteem weer sneller te werken om hem of haar te helen. Eén of twee liefdevolle mensen om je heen, dat maakt een wereld van verschil.

HET KLINT ALSOF JE DE MENS WIL WAKKER SCHUDDEN.

Zeker. Altijd maar dat *me, myself and I*. Kijk eens verder dan het individu! Jongeren zitten massaal met zichzelf in de knoop omdat we ons nog nooit zo vreselijk hebben vergeleken met mensen over heel de wereld. Iedereen op social media heeft een spannender en leuker leven, ziet er mooier en slanker uit, draagt nóg leukere kleren. Die continue vergelijking doet enorm veel pijn. Social media bieden ons geweldige mogelijkheden, maar de vervuiling -het pesten, het schelden, het polariseren- creëert enorme eenzaamheid.

De wetenschap toont dat sociale, fysieke interactie enorm belangrijk is. En kom je met een stukje wetenschap, dan zijn mensen bereid om te luisteren, om het voor waar aan te nemen. Mede daarom is het lezen van boeken voor mij écht een verslaving. Mijn kaarsje is gemakkelijk aan te steken; ik ben ontzettend ontvlambaar, weet tijdens het lezen al wat het volgende boek wordt waar ik me in ga verdiepen. Lezen is voor mij een *craving*, een niet te stoppen behoefte aan het vergaren van kennis en informatie om zo het leven beter te begrijpen. Om anderen goed in het leven te kunnen begeleiden. Om iets goeds achter te laten.

BESTAAT ER IETS ALS TEVEEL INFORMATIE?

Misschien wel. Hoe meer ik weet, des te meer ik besef hoe weinig ik weet. Dat creëert onrust. Soms moet je het hoofd ook rust geven. Even de *Linda* lezen. Een serie kijken op Netflix. Jezelf onderdompelen in vrouwendingen zodat je daar over kan meepraten.

JE WAAKT ZELF OOK VOOR HET GEVAAR VAN UITSLUITING?

Ja! Dat zal het zijn.

