

Spirit en spruitjes

Inhoudsopgave

	Inleiding
1	Levenslust
2	De weg naar zelfontdekking
3	Vechten, vluchten of verstarren
4	Leven met emoties
5	De rol van het denken
6	De weg van het hart
7	Pijn en verwonding
8	Weten wat je vastgrijpt
9	Zelfacceptatie
10	Leven op de grens
11	Aandacht en focus
12	Vergeven is helen
13	Zin in zingeving
14	Het leven vieren
	Ode aan Jermain en aan het leven
	Dank je wel
	Geraadpleegde bronnen

Inleiding

Ik ben een prachtig boek aan het lezen. Het schemert buiten al wat en de letters dansen voor mijn ogen. Ik concentreer me in hoge mate en zoom steeds opnieuw in op de tekst. Op de achtergrond, als een soort stemmetje in mijn hoofd, hoor ik de vaak wat spottende opmerkingen van mijn omgeving, die me toeroept om nu eindelijk eens een leesbril te nemen. Nee, die wil ik niet, die heb ik niet nodig. Ik weet zeker dat als ik dat hulpmiddel gebruik, mijn lijf zich niet meer hoeft te herinneren wat het kan en dan dus definitief gaat aftakelen. Stug lees ik door en neem het herhaaldelijk inzoomen voor lief. Ergens vertrouw ik erop dat mijn ogen dat wel voor mij blijven regelen. Ineens gebeurt er iets raars met mijn ooglenzen; het beeld verspringt en het is net alsof ik door een vergrootglas kijk. De letters zijn groot geworden en ik kan heel goed lezen wat er staat. Het duurt maar een halve minuut, maar het voelt als een eeuwigheid. Dan worden de letters weer normaal, maar mijn zicht is scherp gebleven. Het is verbijsterend dat het lezen van de letters nu heel gemakkelijk gaat. Een bizarre ervaring. Mijn verstand gelooft het niet, maar de rest van mijn wezen krijgt de bevestiging van iets wat ik allang weet. Blijven oefenen en geloven dat er meer mogelijk is dan jij en ik kunnen bevroeden, kan voor onverwachte sprongen voorwaarts zorgen, zonder voorbij te gaan aan het feit dat ouderdom zijn tol gaat vragen of dat er andere onoplosbare kwalen zijn. Dit kan zowel ons lijf betreffen alsook onze psyche. Op het moment dat ik beseft dat mijn verstand dit niet gelooft krijg ik de bevestiging dat ons denken in dit soort zaken vaak als een barrière werkt. Mijn 'gezonde verstand' gelooft niet dat het mogelijk is, het gaat in tegen iedere vorm van rationaliteit. Iets in mij glimlacht echter, omdat dat stuk van mij me al heel lang laat weten dat mijn potentieel oneindig veel groter is dan mijn verstand ooit zal beseffen. De vraag is of ik daarop durf te vertrouwen en daarnaar durf te leven.

Deze ervaring valt samen met een andere fascinerende ontdekking. Ik sport graag en zoek vaak de grenzen van mijn kunnen op, en hierdoor ga ik regelmatig over mijn grenzen en overbelast ik mezelf. Dit resulteert erin dat mijn spieren vastslaan of dat er een blokkade ontstaat. Meestal ga ik dan naar mijn fysiotherapeut en met zijn hulp ben ik er snel weer vanaf. Wat wel opvallend is, is dat het steeds vaker gebeurt en ik steeds regelmatig bij mijn fysiotherapeut langs moet. Dat zit me niet lekker en ik vraag hem wat we eraan kunnen doen. Hij geeft aan dat een collega van hem spieren in balans brengt en de rompstabiliteit helpt versterken. Gezien de klachten die ik heb, is deze aanpak wel wat voor mij. Ik maak een afspraak en ga naar die collega toe. Het is een jonge vent. Hij stelt zich voor als Aernout. Hij bekijkt me, laat me wat heen en weer lopen en maakt me duidelijk dat ik wat scheef loop. Zijn diagnose is dat mijn lijf door mijn regelmatig terugkerende rugpijn zo is gaan compenseren dat ik een aantal spieren niet meer gebruik. Dit is een handige manier van het lichaam om pijn te vermijden. Deze pijn vermijdende houding is mijn 'uitgangspunt' geworden en zorgt er dus ook voor dat ik regelmatig weer vast schiet. Aernout vertelt dat deze compensatie bij bijna ieder mens gebeurt, maar dat we vergeten om er iets aan te doen. Ik word nieuwsgierig wat hij eraan gaat doen. Hij neemt me mee naar een wel heel bijzondere tafel. Boven de tafel bevindt zich een soort hijsapparaat met allemaal rode koorden. Deze koorden lopen door tot op de tafel en zijn verbonden met een soort tuigjes die onder mijn benen en rug komen. Ik word met mijn onderrug een eindje opgetakeld en vervolgens moet ik een been zo omhoog brengen dat ik recht in het tuig lig. Vervolgens corrigeert Aernout me. Hij legt mijn lichaam recht. Ik kijk hem vragend aan, ik lig toch recht? Niet dus. Hij maakt me duidelijk dat we vaak de illusie hebben recht te zijn, maar dat ons brein

ons daarin voor de gek houdt. We raken heel snel gewend aan de subtiele correcties die ons lijf maakt om pijn uit te bannen. Op korte termijn is het erg effectief wat ons brein en lijf dan doen, maar op de lange termijn zorgt het ervoor dat we helemaal scheef kunnen groeien. Met als gevolg chronische pijn, blessures en ander ongemak. Aernout legt me dus recht, terwijl ik het idee heb juist helemaal scheef te liggen. Dan pakt hij het koord vast waaraan mijn been verbonden is en hij begint daadwerkelijk aan het rode koord te trekken en te rammelen. Ik voel het vibreren in mijn been en heup. Ik vraag hem wat hij doet en waarom hij dat doet. Hij legt me uit dat als hij aan het koord rammelt, hij de spieren en de bijbehorende zenuwcellen in mijn been en heup opnieuw activeert. Door deze manier van opnieuw activeren, ontstaat wederom de verbinding met mijn brein en wordt dat deel van mijn lichaam gereset. Ik trek even een wenkbrauw op. Ik weet niet zo goed wat ik ervan moet denken. Ik besluit erop te vertrouwen dat Aernout weet wat hij doet en ik werk de serie oefeningen af. Aernout blijft er lustig op los rammelen. Na enige tijd kom ik van de tafel af. Ik voel dat er iets veranderd is. De daaropvolgende weken, na verschillende bezoeken aan Aernout, merk ik mijn vooruitgang. Met deze vooruitgang daagt ook het besef dat ik deze reset alleen maar kan doen met behulp van de ogen en handen van Aernout. Hij is daarin mijn leermeester en gids. Ik heb iemand anders nodig om aan mezelf te kunnen werken. Mijn brein geeft me de illusie dat alles klopt, maar dat is niet waar. De grap is dat ik me dat niet realiseer. Mijn lijf laat me door vast te gaan zitten weten dat er iets aan de hand is. De behandeling van mijn fysio hielp me eerder steeds goed, maar had een kort effect en gaf de suggestie van herstel. Het loste mijn uiteindelijke probleem niet op. Bij Aernout ben ik erachter gekomen dat ik iemand nodig heb die mij rechtzet en die dan bij mij aan de koorden rammelt. De grootste inspanning bij dat rechtzetten komt van mijzelf. Ik moet die nieuwe, rechte houding namelijk volhouden terwijl Aernout aan me rammelt, waardoor mijn eigen lijf en brein gaan samenwerken om te resetten. Het gevoel dat daarmee gepaard gaat, is zeer bevrijdend. Ik voel mijn energie veel meer stromen en alle bewegingen gaan gemakkelijker, omdat alle spieren opnieuw meedoen. De reset heeft me teruggebracht bij mijn oorspronkelijke uitgangspunt en daarmee is de illusie die ik had over mijn lichaamsbalans doorgeprikt. Het voelt alsof ik herboren ben en bevrijd ben van heel veel ballast.

Ongemerkt gaan we scheef lopen, compenseren we en raken we uit balans. Dit gebeurt met ons allemaal, zowel fysiek als mentaal. We gaan daar vaak mee door totdat er een moment komt waarop we vast komen te zitten. Dan gaan we pas naar een fysiotherapeut, dokter, psycholoog of coach. We rekenen er vervolgens op een medicijn voorgeschreven te krijgen dat ons er vlot van afhelpt. Dat noemen we ook wel het recept.

Ik denk dat deze manier van handelen niet altijd klopt en op de lange termijn zeker niet werkt. De kwaal wordt aangepakt, maar de oorzaak van het probleem niet. Gelukkig pakt Aernout de oorzaak aan en wordt het me duidelijk dat ik geen medicijn nodig heb, maar dat ik met behulp van hem hard met mezelf aan de slag moet. Met behulp van zijn ogen en handen kan ik naar mezelf kijken en mezelf corrigeren. Via de ander kan ik mezelf beter leren kennen en mijn illusies doorzien. Door anderen bij mij aan de koorden te laten rammelen, worden vergeten delen in mijzelf weer geactiveerd. Dat kan ik niet alleen. Wij zijn sociale wezens. Voor zelfontwikkeling hebben we niet te navelstaren maar dienen we ons actief in verbinding met anderen te brengen. Hiermee kunnen we informatie krijgen over onszelf waar we normaal gesproken niet bij kunnen, eenvoudigweg omdat we onszelf niet kunnen zien.

Wat we wel zelf kunnen, is onszelf ervaren in dat wat we voelen en meemaken. Hiermee kunnen we te rade gaan bij onszelf. Mijn 'ontdekking' dat mijn ogen als vergrootglas kunnen werken, is

gebaseerd op het vertrouwen en geloof in mijzelf. Diep in mijn hart weet ik dat mensen veel beter toegerust zijn om het leven aan te gaan dan iedereen doet vermoeden.

Dit boek is een uitnodiging om samen met mij op avontuur te gaan en de weg naar binnen en naar elkaar te bewandelen. Met dit boek wil ik je uitdagen om mij aan jouw koorden te laten rammelen, opdat jouw vergeten delen gereactiveerd worden. In dit boek wil ik graag voor Aernout spelen. Ook daag ik je uit jouw ogen voortdurend van perspectief te laten veranderen, zodat je de werkelijkheid op meerdere manieren kunt leren kennen en zien. Zodat je zin krijgt om te experimenteren en te ontdekken wat er voor je in het verschiet ligt. Automatisch wakkert dan je levenslust aan. Dit boek pretendeert echter geen gids voor het leven te zijn en is al helemaal geen wetenschappelijk onderbouwd betoog. Waarschijnlijk bevat het niet eens één antwoord op jouw vragen, laat staan een of andere zaligmakende waarheid. Het is simpelweg een uitnodiging om eens bij jezelf aan de koorden te laten rammelen. Om buiten de gebaande paden en je uitgangspunten te gaan en naar de vergeten delen van jezelf en je leven te kijken, zodat jouw levenslust weer voluit kan stromen.

Het leven geeft zijn eigen onnavolgbare antwoorden en onze uitdaging is die antwoorden te leren verstaan en te accepteren. Hier ligt een belangrijke valkuil, aangezien de antwoorden van het leven die afwijken van onze verwachtingen, het moeilijkst te accepteren zijn. Onze verwachtingen zijn vaak illusies die gebouwd zijn op onze wensen. Het leven laat zich gelukkig niet dicteren en gaat eigenwijs zijn eigen gang. De grap is dat wijzelf het leven zijn. We zijn alleen vergeten hoe we het leven in en om ons heen goed kunnen integreren.

Dus, waarde lezer, ik neem je graag mee op deze reis van zelfontdekking en ontwikkeling, en daag je uit te kijken naar wat het leven nog meer voor jou in petto heeft. Want de vraag is uiteindelijk: leef jij het leven of leeft het leven jou? Kijk vol verwondering in de spiegel die dit boek je wellicht voorhoudt en vergeet vooral niet met een glimlach te kijken naar wat je ziet.

Uiteindelijk is het humor die ons hart laat huppelen.

Albert Aukes

Voorjaar 2013

Levenslust

Ik word wakker en meteen is er een gevoel van opwinding. Een nieuwe dag dient zich aan en ik heb zin om er volop tegenaan te gaan. De levenslust giert door me heen. Hij voedt me, ondersteunt me, laat me lachen, huilen, razen, tieren en weer stil worden. Het is de oerschreeuw van de baby die geboren wordt en hapt naar adem en ten diepste uitdrukt: ja, ik wil leven! Iedere dag ontvouwt zich een nieuw avontuur dat we aan willen gaan en beleven, steeds maar weer en weer. Iedere cel in het lijf bruist van energie en alles in ons wil leven, bewegen en beleven.

Levenslust. Hoe komt het dat de een er meer van heeft dan de ander? Hoe genereer ik levenslust? Lust heeft te maken met wat ik lekker vind. Het verwijst naar iets zinnelijks. Heerlijk! Levenslust is onze zin en zucht naar het leven. Het is onze innerlijke 'drive'. We hebben het als mens meegekregen en het is gratis en voor niets, het is biologisch bepaald. Het is de levenslust die als een startmotor onze energie aanjaagt. Het is de pure zin om alles aan te gaan wat zich aandient – het mooie en het moeilijke. Het is ook de kunst om ons te verwonderen over de schoonheid van alles wat we iedere dag tegenkomen. We realiseren ons die verwondering misschien niet vaak en wij staan er niet altijd bij stil. Met al onze dagelijkse beslommingen en de hectiek van alledag gaan we er zo aan voorbij. Als we echter even stilstaan, onze zintuigen op scherp zetten en onszelf ervoor openen, dan kan er ineens iets wonderbaarlijks gebeuren. Je wordt geraakt door wat je ziet, hoort of meemaakt. Je verwondert je. Over een musje dat zijn jong voert, twee pubers die verliefd naar elkaar kijken, een gesprek of gebaar, een aanraking, onverwacht oogcontact, de schittering van de zon op het water, de geur van pas gemaaid gras, het geluid van klapperende zeilen in de wind, een volle lach. In dat wonderbaarlijke moment is er een oprecht genieten. Het gevoel dat dan ontstaat of er misschien al is en zich volledig mag openbaren, noem ik levenslust. Alles om mij heen ademt leven uit en nodigt mij uit hieraan deel te nemen. Het ten diepste voelen van die uitnodiging, dat is voor mij levenslust. Of we dit bewust of wellicht volstrekt onbewust voelen maakt niet uit. Als je de aantrekkingskracht van de wereld om je heen ook maar ergens ervaart, weet dan dat dit jouw levenslust is.

Het opzetten van de avonturenbril

Toen ik nog voor de klas stond, zei een jongetje eens tegen me: "Meester, jij beleeft altijd zo veel avonturen! Dat wil ik ook. Hoe doe je dat?"

De andere kinderen wilden dat ook weleens weten. Want iedere dag opnieuw vertelde ik mooie, gekke verhalen over wat ik meemaakte. "Maar jongens," antwoordde ik, "ook jullie maken iedere dag avonturen mee! Ze gebeuren ieder moment voor je neus, vanaf het moment dat je opstaat, totdat je weer naar bed gaat. Je moet alleen wel opletten om ze te zien. Veel mensen hebben niet eens door dat ze avonturen meemaken, terwijl ze er middenin zitten! Ik ben erg nieuwsgierig en verwonder me voortdurend over van alles en nog wat. Die verwondering en nieuwsgierigheid had ik al op jonge leeftijd en ze openden mijn ogen voor wat er om mij heen en met mijzelf gebeurde. Ik ontdekte op die manier dat ik avonturen beleefde, en dat vond ik zo leuk dat ik besloot om mijn ogen goed de kost te geven en steeds opnieuw te kijken naar alles wat er is en wat er gebeurt. Zodat ik jullie iedere dag mooie verhalen kan vertellen." "Dus ik moet gewoon mijn avonturenbril opzetten?", concludeerde het jongetje voorzichtig.

“Ja, dat is alles”, beaamde ik. De kinderen lachten, zaten ineens vol energie, keken om zich heen en deden een denkbeeldige bril op. Hun avontuur was begonnen.

Levensmoe(d)

Wat ons verhaal ook is, hoe ons leven tot nu toe ook is verlopen, ieder van ons bezit levenslust. We moeten levenslust niet verwarren met altijd maar energiek zijn, want bij kinderen zien we al dat het ene kind meer energie heeft dan het andere. Sommigen zijn druk, anderen weer rustig. Ik geloof dat het de erkenning is die we van elkaar krijgen, die ons toegang geeft tot onze levenslust. De erkenning dat we elkaar nodig hebben. Ik laat de ander weten dat hij of zij belangrijk is voor mij en voor het sociale systeem waarin we verkeren. Als we ergens een plek hebben – weten waar en bij wie we horen – en contact ervaren en voelen dat we van betekenis zijn voor de ander(en), geeft dit een ongelooflijke stimulans tot leven. Juist het steeds vaker ontbreken van betekenisvolle relaties kenmerkt onze tijd. We missen vaak een betekenisvolle plek waar we thuishoren. Een kind dat bevestiging krijgt en van wie de opvoeders laten merken dat het welkom en van waarde is, zal zich op latere leeftijd meer betekenisvol voelen. Anderen blijven hun hele leven op zoek naar erkenning. Onze drang om bij anderen te zijn, ons te laten gelden en samen te willen spelen, is een sterke basis voor onze levenslust.

Volgens mij is er van nature een soort oerdrang tot leven. Deze oerdrang, aangevuld met betekenisvol zijn voor onszelf en anderen, geeft ons onze levenslust. Deze combinatie biedt kansen om ons te ontwikkelen en ons ongekende potentieel te ontdekken. Als ik om mij heen kijk, zie ik ook mensen bij wie de levenslust lijkt opgedroogd of gedempt. Levensmoe en levensmoed scheelt maar een letter, maar betekent een wereld van verschil. Vooral het ontbreken van eigenwaarde en zinvolle, betekenisvolle relaties zijn een bron voor levensmoeheid, net zoals eenzaamheid, teleurstelling of verwachtingen over het leven die niet zijn uitgekomen. Levenslust geeft lichtheid en de energie om aan te gaan wat op ons pad komt. Het geeft ook de moed om de lastige en moeilijke zaken in het leven onder ogen te zien en er iets mee te doen, ook al is dat niet altijd gemakkelijk. Hoe hard we soms ook onderuitgaan, het is uiteindelijk onze diepgewortelde zucht naar het leven die ons doet opstaan en uitreiken naar wat nog in ‘t verschiet ligt. Het vraagt naast levenslust vooral levensmoed om stappen te zetten, andere wegen in te slaan en het oude achter je te laten. Het een is de motor voor het ander. Moed komt voort uit de levensbehoefte om een vervullend leven te leiden. Blijven we hangen in onze zorgen en alles wat ons in negatieve zin is overkomen – als een naald die blijft steken in een grijsgedraaide grammofonplaat – dan worden we vroeg of laat levensmoe. Onze innerlijke stroom wordt als het ware ingedamd door opgestapelde pijn en teleurstelling. We kunnen dan niet meer putten uit onze bron van levenslust en komen tot stilstand. Er is geen doorkomen meer aan en dat leidt op den duur tot vervelende maar veelvoorkomende psychologische klachten als depressie en angst voor het leven.

‘Getriggerd’ om te leven

Depressie is de tegenhanger van levenslust. Drop bijvoorbeeld een groep mensen met depressieve verschijnselen eens diep in het oerwoud, zonder eten en drinken. Wellicht dat de drang naar het leven vrij snel boven komt drijven in de vorm van pure overlevingsdrang. Dan blijken mensen misschien weer in beweging te kunnen komen. Dan worden ze creatief en zullen ze manieren vinden om hun dorst en honger te lessen en hun andere basale levensbehoeftes te bevredigen, zoals een droog onderkomen en veiligheid. Dan voelen ze weer lijfelijke pijn, en doordat ze de overlevingsdrang bij elkaar zien worden ze op een natuurlijke manier getriggerd tot leven.

Deze ongewone en wellicht in de ogen van velen een barbaarse vorm van 'therapie' is minder geschikt voor mensen die helemaal gevangenzitten in hun depressiviteit, mensen die verdwenen zijn in de zwartheid van hun depressie en het lijntje met de levensbron volstrekt uit het zicht verloren zijn. Zij kunnen door zo'n survival niet meer in actie komen en zullen wachten tot de dood hen komt halen. Echter, mensen die aan een milde vorm van depressie lijden zullen volgens mij baat hebben bij een reallifesurvival. De uitdaging om direct in onze meest basale levensbehoeftes te voorzien, inclusief contact en ontmoeting, maakt ons wakker! Juist door die uitdaging ontstaat er weer zin om te leven. Door bezig te moeten zijn met puur overleven, vergeten mensen te kommeren en kwellen en ervaren ze datgene waar ze weer mens van worden. Het gevoel van 'ik besta en heb in beweging te komen om het leven te ervaren' kan op die manier geactiveerd worden.

Onze behoeftes erkennen

Een 'basaal' leven leiden gaat om het erkennen van onze menselijke behoeftes. We hebben behoeftes op verschillende niveaus. In onze samenleving zijn de basale en meer biologische behoeftes als eten, drinken, activiteit en rust, seks, veiligheid en zekerheid voor veel mensen redelijk vanzelfsprekend aanwezig. Als we honger of dorst hebben, kunnen we de vervulling van die behoeftes op iedere straathoek kopen. Zonder moeite en zonder een dag jagen kunnen we onze maag bevredigen. We hebben hierdoor tijd om te werken en om te doen wat we leuk vinden, zoals sporten of andere hobby's. Zijn we moe, dan wacht ons een comfortabel bed. Hebben we zin in seks, dan hebben we vaak wel een partner die daar wellicht ook zin in heeft. Hebben we die niet, dan is seks op iedere straathoek te koop. Bovendien heeft het gros van de westerse mensen een dak boven het hoofd, zonder bang te zijn dat de volgende dag niet te hebben.

Wat scheelt, in tegenstelling tot onze verre voorouders, is dat we ondertussen niet steeds om ons heen hoeven te kijken uit angst om opgevreten of aangevallen te worden. Die oerprikkel, onze diep verankerde alertheid om te vluchten als dat nodig is, wordt nauwelijks meer geactiveerd door direct gevaar, maar wel op een ander niveau. Doordat er zo veel overvloed is en we hier gewend aan zijn geraakt, hebben we het gevoel veel te kunnen verliezen. Het liefst willen we niets verliezen, sterker nog: we willen onszelf en wat we bezitten verbeteren. We hebben honger naar meer.

Wat onze primitieve, basale behoeftes betreft, zijn we in onze westerse samenleving verwend tot op het bot. We zijn volgevreten als mens en als samenleving. Alles is voorhanden en we vinden het volstrekt logisch dat we dat bereiken hebben. Ons ego vaart daar wel bij. Daarin eventueel moeten inleveren, kan het ego moeilijk verteren. Dan voelt het zich aangevallen. Mede hierdoor manifesteren angstvermijding en vluchtgedrag zich continu in ons dagelijks leven. We richten ons op meer en meer. Het hébben wordt dan onze houvast en ondertussen zijn we ontzettend bang om alles te verliezen.

Dit is de keerzijde van al onze mogelijkheden tot snelle bevrediging. Door de overvloed aan dingen, keuzes en prikkels hebben we onze honger verloren naar zaken die ons mens-zijn zin geven. Niet alleen op de korte termijn maar vooral op de lange termijn.

Naarmate wij onze oppervlakkige behoeftes direct willen bevredigen, hebben we steeds meer nodig. Als we eten, drinken, seks hebben en van alles kopen zonder echt honger te hebben, biedt het niet de vervulling waar we zo naar verlangen. Uiteindelijk vlakkt onze overconsumptie ons ongemerkt af en dempt ze onze levensenergie. Dat is zonde, want juist omdat we geen tijd en energie hoeven te investeren in het vervullen van onze basisbehoeftes, hebben we ruimte om ons bezig te houden met de diepere vervulling van ons leven. Maar pakken we die ruimte ook? Door onze verwendheid en

neiging tot *directe behoeftebevrediging* wordt onze biologische behoefte aan verwondering en ontdekking uiteindelijk geschaad. We worden alleen maar oppervlakkig geprikkeld en te weinig in ons diepste 'zijn', daar waar de bron van levenslust huist. Deze onevenwichtigheid in het erkennen en vervullen van onze diepere behoeftes houdt ons gevangen. Juist als de meer basale behoeftes bevredigd zijn dienen zich andere behoeftes aan. De vraag is echter of we de uitdaging aangaan om deze dieperliggende behoeftes te vervullen.

De Amerikaanse psycholoog Abraham H. Maslow stelde dat eerst de lagere behoeftes bevredigd dienen te worden voordat men met de hogere behoeftes begint. Ik denk zelf dat het veel meer in elkaar overloopt en durf te veronderstellen dat wanneer er een overschot aan behoeftebevrediging is op materieel en fysiek gebied, er een zekere mate van luiheid op gaat treden om de dieperliggende behoeftes aan te gaan. Deze dieperliggende behoeftes kunnen een verandering bewerkstelligen waardoor materiële en fysieke behoeftes weer onder druk kunnen komen te staan. We zien dit bijvoorbeeld bij getrouwde stellen van wie de relatie feitelijk kapot is, maar waarbij de echtelieden bij elkaar blijven omdat ze bij scheiding alle materiële en fysieke verworvenheden denken kwijt te raken. Ze stellen dit voorop, ondanks de dieperliggende behoefte om een zinvolle relatie aan te gaan en zich als mens te ontwikkelen. De angst die de erkenning van sommige behoeftes in de weg zit, kan voor passiviteit en leegte zorgen. Juist een gezonde aandacht voor al onze behoeftes en het werken aan de vervulling van deze behoeftes zorgt voor vitaliteit en levenslust.

Het verhaal van de luie elanden

Ooit bezocht de keizer van Duitsland de Russische tsaar. Ze hadden elkaar gevonden in de sport, met name de jachtpartijen op elanden. Wat een spannende en uitdagende sport was dat. De Duitse keizer was zo enthousiast dat de tsaar besloot hem een stel elanden cadeau te doen. Deze elanden kwamen terecht in Duitsland, in een groot afgesloten park ter grootte van het eiland Terschelling. Ze zaten opgesloten want anders was de keizer bang dat ze ver weg zouden gaan zwerven. In het begin had de keizer er veel plezier van, maar op een dag kwamen de elanden niet meer omhoog. Ze bleven om onverklaarbare redenen liggen. Wat parkopzichters en de keizer ook probeerden, de beesten waren niet meer vooruit te branden. Wellicht waren ze besmet met een onbekende ziekte. Ze gingen echter niet dood, ze waren alleen niet tot bewegen te brengen. De elanden waren zo traag en lui dat er geen lol meer aan te beleven viel. Ten einde raad besloot de keizer de hulp van de tsaar in te roepen. Deze stuurde zijn opperhoutvester, een expert op het gebied van dieren. Toen de houtvester kwam en de situatie overzag, begon hij smakelijk te lachen. De keizer keek hem verstoord en verwonderd aan. "Wat valt er te lachen?", riep hij geïrriteerd uit. Tenslotte waren het zijn geliefde elanden die kennelijk ziek waren. "Tja, het is eigenlijk te eenvoudig voor woorden", zei de houtvester. "Uw elanden zijn helemaal niet ziek. Het zijn alleen de wolven die hier ontbreken."

(Uit: 'Soms helpt een verhaal' van Casper van Woerden)

Balans tussen materiële en immateriële behoeftes

Het vervullen van onze basale behoeftes gaat ons gemakkelijk af, maar hoe zit het met die andere broodnodige voeding die ons leven werkelijk zin geeft en waardevol maakt? Hoe zit het met ons verlangen naar contact, intimiteit en geborgenheid? Naar waardering en erkenning? Onze behoefte aan groei en ontwikkeling? Hoe zit het met de balans tussen het vervullen van onze materiële en immateriële verlangens? Tussen ratio en gevoel? Het bevredigen van de dieper gelegen menselijke behoeftes van een vervullend gevoelsleven vraagt – juist in onze maatschappij van overvloed – om een grotere inspanning. Hoewel onze biologische afkomst ons sterker beïnvloedt dan we vaak

doorhebben, zijn we meer dan door impuls gedreven primaten die instinctief hun lusten bevredigen. Wij hebben ons bewustzijn, ons intellect en ons vermogen perspectief te creëren. Daarmee kunnen we keuzes maken en evenwicht aanbrengen in alles wat we nodig hebben om een rijk en betekenisvol leven te leiden.

De verleiding om bij het oppervlakkige te blijven kunnen we opheffen door onze avonturenbril op te zetten. Zodra we het rijke spectrum kunnen zien van wat het leven nog meer te bieden heeft en we durven te kiezen voor het leven als een avontuur, geeft dat aanleiding tot opwinding en rust.

Opwinding voor wat er allemaal in het verschiet ligt en rust omdat we de reis naar al onze behoeftes zijn begonnen. Er wordt dan voluit geleefd en er ontstaat vanzelf een balans tussen de materiële en immateriële behoeftes en tussen onze oppervlakkige lusten en diepere verlangens. Dat geeft ons werkelijke vervulling, rust en helderheid. Daarmee wordt het gat gevuld dat zo veel mensen in zichzelf ervaren.

Externe of interne drive

Levenslust is een krachtige energie, maar niet iedereen die energiek is, is ook levenslustig. Mensen kunnen ogenschijnlijk enthousiast door het leven stuiteren, maar zij worden vaak voortgestuwd door een motor die in de overdrive staat. Het lijkt of ze hard vooruitgaan, maar ze proberen vooral in sneltreinvaart weg te komen van angsten, pijn of gevoelige plekken. Ze laten zich verleiden door een externe drive en zoeken de antwoorden buiten zichzelf. Laten we eerlijk zijn: er valt ook veel te halen in de buitenwereld. Hierdoor worden onze primitievere lusten gestimuleerd, met soms ongebreidelde hebzucht tot gevolg. Dit zet ons ook aan tot bewegen. Het is echter wel een beweging weg van onze diepere, ontspannen, zuivere zelf. We proppen ons vol, maar merken niet dat we daarmee op een ander niveau een leegte creëren.

Onder ogen zien

Hij is een gedreven manager. Eentje van het soort dat het licht gezien heeft. Hij is dol op reflectie en zelfonderzoek, aangezien het hem zelf veel heeft opgeleverd. Hij is nu met groot enthousiasme bezig om reflectie en zelfonderzoek in zijn organisatie in te brengen. Daarin is hij onstuitbaar. Hij heeft op een bepaald moment besloten dat hetgeen hij baat bij heeft, iets is waar anderen ook baat bij hebben. Iedereen moet daarom hieraan meedoen. Ondanks dat hij steeds meer weerstand ondervindt bij zijn medewerkers, blijft hij reflectie en zelfonderzoek opdringen aan zijn mensen. Hij ergert zich aan de weerstand die dat oproept bij zijn medewerkers en dringt zijn visie op met een drammerigheid die de mensen afschrikt. Het liefst sleurt hij iedereen aan de haren mee.

Thuis klaagt hij erover bij zijn vrouw en kinderen. Tot zijn vijftienjarige dochter hem vraagt: "Papa, wat is reflectie en zelfonderzoek?" Hij antwoordt: "Dat je bij jezelf naar binnen kijkt of je gedrag wel klopt met wat je belangrijk vindt in het leven en dat je luistert naar je gevoel."

"Hoezo ben je dan boos op je medewerkers?" vraagt zijn dochter.

"Omdat ze dat niet willen en dat begrijp ik niet."

"Ha, pap, maar dan doe jij toch hetzelfde als je medewerkers? Als je hen niet begrijpt dan doe jij toch ook niet aan dat zelfonderzoek? Ik begrijp je medewerkers wel. Het heet toch 'zelf'? Dan moet je dat toch ook zelf willen? Je luistert niet naar hun gevoel. Hoezo moeten zij hetzelfde belangrijk vinden als jou? Respecteer je dan hun gevoelens wel? Volgens mij vergeet jij bij jezelf te onderzoeken wat jouw gedrag bij je medewerkers doet.'

De manager wordt stil en realiseert zich dat hij inderdaad vergeten is zijn eigen gedrag onder ogen te zien.

Levenslust komt diep van binnenuit, als een voortdurende opwelling van bezieling. Levenslust is herkenbaar als een krachtige, ontspannen energie die voortkomt uit de acceptatie dat het leven goed is zoals het zich aandient. Mensen vol levenslust bewegen zich ergens naartoe, in plaats van ergens vanaf. Omdat ze hun behoeftes juist op het diepere niveau erkennen, laten ze zich leiden door liefde voor het leven in plaats van angst voor het leven. Ze zijn bezig met hun dromen, wensen en idealen, hoe groot of klein deze ook zijn. Naarmate mensen meer contact hebben met hun levenslust, straalt hij krachtiger naar buiten. Ze vertalen hun vuur naar hun doen en laten, en accepteren wat er op hun pad komt. Het is de acceptatie dat het leven een soort stoelendans is en iedere stoel een nieuwe ervaring geeft. Zo blijven mensen in beweging en in contact met hun diepere behoeftes, zonder dat ze in lastige situaties meteen in de overleefmodus te komen. Zodra de levenslust afneemt, is het belangrijk om door te krijgen dat dit gebeurt. Het afkalven van de levenslust is een geleidelijk proces en het heeft vaak te maken met verwachtingen die niet uitkomen of met tegenslagen in het leven. Om de levenslust optimaal te houden, dienen mensen vooral de brug te slaan tussen wat ze echt willen in het leven en hoe de dagelijkse realiteit zich aandient. Op die manier blijven ze in contact met hun mens-zijn en zien ze ondertussen de schat aan ervaringen die het leven hun biedt. Dit is de staat waarin ontvangen en geven in balans komen. Een mens in balans ervaart wat zich aandient en ziet de uiteindelijke overvloed die het leven – ieders leven – met zich meebrengt.

