



ER IS NIETS SCHONERS EN DROEVERS

*Mager paardje jaag maar:
De steppe is eindeloos breed,
De vliegen steken je flanken,
De stenen je zere hoeven,
Je mag nooit stilstaan en drinken
En de zon is zo hard en zo heet.*

Die middag was het wederom warm, zo tegen de veertig graden in de schaduw. De dorpen in Extremadura, de meest desolate provincie van Spanje, waren tijdens de siësta dan ook totaal verlaten. Ook in Medina del Campo was op straat geen sterveling te bekennen, maar een bar met airco was gelukkig wel open. Na tien minuten koffiedrinken ging ik weer verder, lunchen was hier niet nodig, ik at de hele dag door uit de voorraad in mijn stuuertas: grote rollen ontbijtbiscuit, gedroogd fruit en noten. Ik wilde de twee bidons, die de barman had gevuld met kraanwater, in de aluminium houders stoppen; binnen een kwartier zou het water lauw zijn en een halfuurtje later kon je er zelfs een theezakje in hangen.

Ik bukte me voorover naar mijn lichtblauwe racefiets en toen... stond de tijd stil.

Een kort maar uiterst helder moment was ik helemaal hier. Hier, voor de bar, op deze gehavende stoep, naast een verharde grindweg, met uitzicht op een stoffig terrein met vrachtwagens, hoge lichtmasten, roestige spoorrails, oude treinwagons en witte silo's. 'Beetje depressing,' had ik gedacht toen ik aankwam. Maar nu, op dit ogenblik, was het een sereen decor. Bij het voorover bukken naar mijn fiets was ik acuut door mijn rug gegaan. Een felle pijn was, als een soort zweepslag, in mijn onderrug geschoten. Ik besepte direct dat het ernstig was. Dit betekende het einde van mijn tocht. Voorover geleund fietsen zou voorlopig echt niet meer lukken. Vreemd genoeg was ik opgelucht: het was genoeg geweest!

Ik was vanaf eind mei aan het fietsen, terwijl het de opzet was geweest om te gaan liften en lopen. Volgens mijn eigenlijke, lang gekoesterde plan zou ik op dit moment door Iran en Pakistan moeten trekken, met als eindbestemming Indonesië. Na een jaar reizen door Azië zou ik daar gaan werken als fysiotherapeut. Veel reisgidsen en kaarten had ik al in huis, vaccinaties stonden gepland en ik was bezig om visa te regelen. Maar toen was, compleet onverwacht, op paaszaterdag mijn vader overleden aan een hartaanval. En dat zette alles op zijn kop. Weggaan en mijn moeder alleen laten was nu absoluut ongepast. Daarbij veranderde in een aantal weken ook mijn blik op ons gezin. We waren een gezin geweest dat nooit echte problemen had gekend. Maar klopte dat wel? Had mijn vader zijn ongenoegens, onder andere over zijn werk, niet te veel weggestopt? Had spanning hem van binnenuit ziek gemaakt, met die hartstilstand als gevolg? Stopte ik zelf ook niet van alles weg? Ik was me met name de afgelopen winter bewust geworden van een sterker wordend gevoel van – onbestemd – onbehagen. En ik had moeite om mijn emoties te uiten, dat merkte ik ook toen mijn vader overleed. Er kwamen wel een paar tranen toen ik mijn vader in de grote, kale reanimatieruimte van het ziekenhuis zag liggen. Maar waren die paar tranen, daar in het ziekenhuis,

echt al mijn verdriet? Ik had toch een heel leuke vader gehad! Was ik niet ontzettend geblokkeerd? En hadden we niet allemaal in de familie moeite met emoties? Niemand huilde veel en toen de huisarts na twee dagen op condoleancebezoek kwam, zei hij bij het weggaan dat het leek alsof we in shock waren en alsof bij ons 'nog moest doordringen wat er gebeurd was'.

Ik was wel degelijk iedere dag bezig met diepe en grote gevoelens, maar dat deed ik met name door Slauerhoff te lezen. Slau was mijn held, ik las hem heel vaak. Zo vaak dat ik tijdens allerlei dagelijkse bezigheden volledige coupletten declameerde:

*Zij wonen in hun dorpen en hun steden.
Zij doen voor bed, na tafel hun gebeden.
Zij denken dat zij leven daar zij aten,
elkaar plichtmatig tweemaal 's weeks bezaten.
(...)*

*Zij liggen al in hun loodzwaren slaap
gekweld door dromen daaglijks onderdrukt,
terwijl hij stilstaat op de steilste kaap
door hemelhoog en ijle klaart' verrukt.*

Maar met grote romantische gevoelens bezig zijn was wel iets anders dan wat de dood van mijn vader nu opriep. Hier was niets romantisch aan. Dit was koud. Leeg.

Mijn grote reis ging dus niet door en ik besloot om na de zomer dan maar weer te gaan studeren. Fysiotherapie was het niet helemaal voor mij, ik twijfelde te vaak aan de werking ervan en miste een bepaalde creativiteit. Ik besloot Bewegingswetenschappen te gaan doen aan de VU in Amsterdam.

Maar helemaal niet op reis gaan kon natuurlijk ook niet. Op pelgrimstocht

naar Santiago de Compostella leek, voorlopig even, een redelijk alternatief voor mijn wereldreis. Niet te ver weg en ik zou mijn pelgrimage kunnen opdragen aan mijn vader, die had het plan gehad om na zijn pensioen de tocht te gaan lopen. Nu ging ik het dan voor hem doen, zij het op de fiets. Ik kocht een tweedehands toerfiets, een kort zwart broekje met een zeemleer erin, en een potje broekvet.

De route was grandioos en ik kon overal gratis slapen in kloosters. Binnen een aantal weken was ik al in Santiago. Ik haalde mijn *compostellano* op in de kathedraal en met dit bewijs voor het afleggen van de 'goddelijke tocht' kreeg je behalve een slaapplek zelfs gratis ontbijt. Het eerste ochtendmaal: wit klef stokbrood met daarbij rode wijn uit een kartonnen literpak.

Het was pas eind juni en ik besloot door te fietsen langs de kust van Galicië. Hier kreeg het reisvirus mij weer goed te pakken, Slauerhoff hield me dag en nacht gezelschap:

*Voor zijn gemoed, verweerd, voortijdig grijs,
waren thuishavens niets dan 't eind der reis.
De sterren naastenvrienden, voor wie de aard
alleen als kusten kent, waarlangs hij vaart.'*

En daarna kriskras door heel Portugal:

*Aan de oevers van de Taag.
Aan de gele afhellende oevers,
er is niets schoners en droevers,
en 't bestaan verheven en traag.*

Mijn tent en kookspullen had ik in Santiago aan een paar Spaanse medepelgrims gegeven, zodat ik lichter kon reizen. Een tent had ik niet meer nodig, 's nachts buiten slapen was koeler en warm eten hoefde ook niet

(als je je gazpacho niet snel genoeg opat, dan werd ie warm). Ik sliep langs riviertjes, onder bomen, naast een struik aan de kant van de weg of midden in een weiland en maakte me helemaal nergens zorgen over.

Misschien maakte ik me wel te weinig zorgen. Zo was er op een gegeven moment iets met mijn achterwiel, maar ik gunde mezelf geen tijd om echt na te gaan wat er aan de hand was, terwijl ik natuurlijk wel alle tijd van de wereld had. Totdat mijn wiel vastliep en ik er wel naar móést kijken. Heel toevallig was er, in het dorp waar ik gestrand was, een brommermaker, die ook fietsreparaties deed. Ik kan me herinneren dat die reparateur vroeg waarom ik alleen fietste en niet samen met iemand anders. Ik was niet eenzaam, daar had ik geen last van, of misschien sluimerend toch wel, maar ik bestempelde die gevoelens van eenzaamheid eerder als een heroïsch gevoel van vrijheid dat nu eenmaal hoorde bij het échte reizen. Een leuk meisje met wie ik wat tijd had doorgebracht aan de kust van Portugal, vroeg me of ik nooit bang was als ik zomaar overal buiten sliep. Dat was eigenlijk nooit in me opgekomen, dat je bang kon zijn. Van angst had ik geen last, net zomin als van de hitte overigens. Wat ik wel aan ongemak kende, was samen te vatten onder de noemer onrust. Ik fietste vaak wel tien uur per dag, van stilzitten werd ik maar ongedurig.

Maar nu was het dus in mijn rug geschoten. Mijn lichaam had met een hevige pijn bepaald dat mijn tocht ten einde was. Gelukkig had de bar behalve airco en koffie ook kamers. Goddank hoefde ik met die pijn in mijn rug niet ver te zoeken. En zo lag ik dan niet op een matje onder de sterren, maar eindelijk weer eens op een bed, met een witgepleisterd plafond boven mijn hoofd. Ik pakte Slauerhoff en las een gedicht dat ik eigenlijk al lang uit mijn hoofd kende:

*Arm hartje, klaag maar:
De liefde is eindeloos wreed,
Je krijgt haar niet en haat ze
Of je krijgt haar wel en dan gaat ze
Toch later weer weg en verlaat ze
Het hartje dat haar beminde;
Nooit komt er een eind aan het leed.*

Het deed me niets. Ik had er genoeg van en sloeg de bundel dicht. De pijn in mijn onderrug was heviger geworden, die straalde nu zelfs uit naar mijn been. Ik had toen ik jonger was wel eens vaker last gehad van mijn rug, maar nooit zo laag onderin en zeker niet zo heftig. De huidige pijn was ontzettend naar, maar ik was in ieder geval niet onrustig. De pijn in mijn lichaam hield me hier. Ik kon niet meer wegdromen. Mijn tocht was voorbij, ik zou over een paar dagen de trein terug naar huis nemen. Maar ik wist toen niet dat thuis een nieuwe reis zou beginnen. De reis naar binnen, de reis door mijn lichaam.



INLEIDING EN OPBOUW

Ik ben gestart met mijn persoonlijke verhaal. En zo zal ieder hoofdstuk ook starten met het subjectieve om van daaruit te komen tot meer algemeen geldende inzichten en theorie. Dit boek volgt het bottom-upprincipe: kennis is gebouwd op (persoonlijke) ervaring. Werken vanuit de praktijk, bottom-up, heeft wel een nadeel: het is minder eenvoudig dan – top-down – redeneren vanuit theorie. Vergelijk het met het bouwen van een huis. Je kunt bouwen vanaf een tekening die je vooraf gemaakt hebt: hier wordt gewerkt met een vooraf opgestelde theorie (de gangbare wetenschappelijke benadering). In dit boek wordt echter gewerkt op een ervaringsgerichte wijze, en als je deze benaderingswijze hanteert, dan zou je kunnen stellen dat er langzaam en als vanzelf (meer organisch) een huis ontstaat – een kennishuis dat je niet vooraf getekend of gepland had.

Bij deze persoonlijke manier van werken bestaat wel het risico dat je verdwaalt in opzichzelfstaande ervaringen. Om ervoor te zorgen dat je toch het grotere beeld kunt blijven zien, zal ik aan het eind van deze inleiding alvast een korte samenvatting geven van ieder hoofdstuk. Daarnaast volgt aan het eind van ieder hoofdstuk een uitgebreidere samenvatting

met eventuele toevoegingen en een vooruitblik op het volgende hoofdstuk. Dit alles onder de kop 'Hoofdzaken'.

Laten we even teruggaan naar mijn bewuste keuze om in dit boek veel persoonlijke ervaringen te beschrijven. Persoonlijk wil in dit geval ook zeggen: open, en gericht op gevoel/kwetsbaarheid. Een mens is in de basis een gevoelsdier, dat zal iedereen die de evolutietheorie aanhangt dienen te beamen. We zijn bovendien gevoelsdieren die vanaf de geboorte jarenlang afhankelijk zijn en dus kwetsbaar. En we hebben, volgens mij, een gezondheidsfilosofie en een gezondheidszorg nodig die recht doet aan dit feit: mensen worden als (kwetsbare) voelers geboren en we zijn pas in tweede instantie rationele wezens. Als mensen zich hiervan te weinig bewust zijn en zich te rationeel gaan gedragen, dan kan dit leiden tot wonderlijke beweringen. Zoals de overtuiging van een medicus – een hoofdpijnspecialist (die later in het boek wordt opgevoerd) – dat hoofdpijn nooit veroorzaakt kan worden door gevoelens van stress, maar dat stress altijd louter het gevolg is van die hoofdpijn. De enige manier om te kunnen verklaren dat iemand zo'n vreemde uitspraak doet, is door te beseffen dat de medicus de filosofie kiest die bij hem past – een filosofie die voortkomt uit hoe hij zelf als persoon is. Heel rationeel.

Het hoeft helemaal niet erg te zijn dat je rationeel bent, maar het wordt wel problematisch als het je vak is om mensen te genezen. De hoofdpijnspecialist lijkt onvoldoende in staat om gevoelens te herkennen, hij heeft een blinde vlek. Ik zal in dit boek ook trachten enige duidelijkheid te scheppen over waar die blinde vlek mogelijk vandaan komt.

De balans tussen denken en voelen lijkt in onze huidige maatschappij en onze gezondheidszorg verstoord te zijn, maar deze constatering is bepaald niet nieuw. Friedrich Nietzsche was al van mening dat de cultuur was doorgeslagen in een teveel aan het apollinische: het redelijke (voortkomend uit de hersenen). Het dionysische, het gevoelsmatige (het lichamelijke), was volgens Nietzsche juist ondergewaardeerd geraakt. Vol-

gens mij is zijn kritiek ook vandaag de dag actueel, of misschien zelfs wel actueler dan ooit. Want sinds de wetenschap in staat is om met uiterst gedetailleerde scans het brein zichtbaar te maken, lijken de hersenen en het (hogere) brein zelfs synoniem te zijn met God. Alles lijkt gestuurd te kunnen worden vanuit het brein en alles lijkt verklaard te kunnen worden vanuit het brein. In dit boek zal getracht worden om aan te tonen dat de al te fanatieke aanbidding van het brein een dwaling is en dat juist het intelligente, bezielde lichaam en het gevoelsmatige in de mens meer aandacht en achting verdienen.

Nietzsche, die het begrip 'grote gezondheid' heeft geïntroduceerd, stelt dat gezondheid meer is dan slechts de afwezigheid van kwalen en klachten. En die mening zijn de haptonomen ook toegegaan. Een kort praktijkvoorbeeld kan dit misschien illustreren. Een man van begin veertig was kortgeleden druk aan het werk, hij was bevlogen en maakte lange, productieve dagen. Tot hij op een late middag, op de werkvloer, plotseling flauwviel. In het ziekenhuis werden er geen afwijkingen geconstateerd en men kwam tot de conclusie dat het een hyperventilatieaanval geweest moest zijn. Vier weken na het incident was hij moe opgestaan en had hij een korte autorit gemaakt naar mijn praktijk. Die rit was behoorlijk inspannend voor hem en in meerdere gebieden van zijn lichaam ervaarde hij een zeurend soort spanning; daarnaast had hij ook regelmatig last van angstige gevoelens, die zomaar vanuit het niets leken te komen. Toen ik hem tijdens onze kennismaking feliciteerde met zijn burn-out, begreep hij wat ik bedoelde. Hij realiseerde zich namelijk dat het, vreemd genoeg, beter met hem gesteld was dan voorheen. Hij had, voor het eerst in jaren, het gevoel dat hij eindelijk eens niks 'moest', hij ervaarde een bepaalde rust, en daarbij was hij veel meer in contact met zijn naasten dan voorheen. De quizvraag is nu natuurlijk: wie vind jij dat gezonder is, de man van vier weken eerder, of die in mijn praktijk?

Ik kies voor die laatste en definieer gezondheid niet slechts als de afwezigheid van klachten, maar zeker ook als een fenomeen dat gezien moet

worden in een ruimer perspectief en niet los gezien kan worden van (een groter) bewustzijn. Het grote-gezondheidsperspectief .

In die optiek is ruimte voor het feit dat klachten een betekenis kunnen hebben en een ingang kunnen zijn naar werkelijke heling en zelfkennis. In die persoonlijke groei kun je echter ook weer doorslaan en daarom zullen we óók de al te fanatieke alternatieven, die doordraven in het hogere bewustzijnsdenken, kritisch onder de loep nemen.

In het laatste hoofdstuk pleit ik overigens voor een verzoening tussen regulier en alternatief, tussen hypermodern en oeroud, tussen rationele algemene richtlijnen en gevoelsmatige afstemming in het moment, tussen 'als je maar nergens last van hebt, dán ben je gezond en gelukkig' versus 'iedere klacht heeft áltijd een betekenis'.

Maar hoe is het mogelijk dat we in 'het kleine-gezondheidsdenken' zijn beland? Waar komt dit probleem vandaan? 'Hoezo probleem?' zal de hoofdpijnspecialist zeggen, 'er is helemaal geen probleem.' Toch wel, zeggen Nietzsche, de haptonoom en veel alternatieve genezers. Dit boek pleit voor het onderzoeken van ons mens- en gezondheidsbeeld, maar om goed te onderzoeken moet je wel eerst een vraagstuk hebben (je moet je eerst bewust worden van de moeilijkheid).

Nietzsche had zelf zijn leven lang last van een groot aantal klachten en dit is zeker ook de reden geweest dat hij zich in zijn filosofie intensief met het fenomeen gezondheid heeft beziggehouden. Zelf dacht ik behoorlijk gezond te zijn totdat er zich problemen voordeden in mijn familie, waardoor ik me bewust werd van mijn diepere emotionele blokkades, en daarnaast werd ik dus 'teruggefloten' door mijn rugklachten. Voornamelijk in de eerste hoofdstukken probeer ik aan de hand van mijn eigen bewustwordingsproces duidelijk te maken dat we wel degelijk een serieus probleem hebben met onze te rationele kleine-gezondheidsfilosofie. Maar ik kom niet alleen met kritiek. Ik ga zeker ook trachten een alternatief aan te dragen.

Hopelijk ga je in dit boek (alternatieve) antwoorden vinden. Maar verwarring en twijfel vallen je zeker ten deel. Tenminste, dat hoop ik. Twijfel is per slot van rekening het begin van wijsheid (Aristoteles).

In dit boek staan twee grote vragen centraal. Allereerst: wat is échte gezondheid, de afwezigheid van klachten of een leven waarin (iedere keer weer) voldoende ruimte is voor kwetsbaarheid en alle kleinere en grotere ongemakken die daarmee gepaard kunnen gaan?

De tweede vraag, die ten nauwste samenhangt met de eerste, gaat over emotionele intelligentie. Waar schuilt het leeuwendeel van onze (emotionele) intelligentie, in ons brein of in het lichaam? Moeten we voor (een grote) gezondheid meer te rade gaan bij ons verstand, of juist bij ons gevoel?

Ik waarschuw: er gaan geen eenvoudige antwoorden volgen. Grote gezondheid betekent namelijk ook ingewikkelde gezondheid. Het lichaam-geestvraagstuk is nu eenmaal het grootste probleem dat overbleef na het besef dat je een rotsblok beter kunt verplaatsen op een paar rollende boomstammen dan door er fanatiek aan te gaan lopen trekken.

Hier alvast een korte samenvatting van het gehele boek, zodat je enigszins weet wat je te wachten staat.

1: Onrust versus aandacht

Onrust lijkt kenmerkend te zijn voor de moderne (westerse) mens. We zijn even in het nu en een volgend moment zijn we alweer bezig met de toekomst en het verleden en zitten we in ons hoofd. Maar in eerste instantie zijn we ons vaak helemaal niet bewust van die onrust. Totdat we met meer aandacht in het nu gaan leven. Dan kunnen we gaan beseffen dat die onrust een vorm van angst is. En *deep down* is dat misschien wel de angst voor het (grote) niets.

2: Niets

We bespreken het verschil tussen conceptuele en perceptuele kennis en het gegeven dat er in de moderne maatschappij een overdaad aan conceptuele prikkels is. Er lijkt heden ten dage weinig ruimte en aandacht te zijn voor leegte. Terwijl in zen beweerd wordt dat juist leegte – minder mentale activiteit – zo belangrijk is voor een grotere (fysiek-emotioneel-mentale) gezondheid.

3: De dualist en de animist

Sinds de natuurfilosofen in het oude Griekenland hun invloed verloren aan de filosofie van Plato, zitten we opgescheept met een relatieprobleem: lichaam en geest zijn van elkaar gescheiden. Het eenzijdige spirituele denkbild waarin het geestelijke alles bepaalt, is al eeuwenlang in een strijd verwickeld met de eenzijdige materiële opvatting waarin alles (ook het geestelijke) slechts bestaat uit materie. Zeker de materieopvatting waarin wordt verondersteld dat we ons brein zijn, is de laatste tijd nogal in zwang. Is er een zienswijze mogelijk waarin het lichaam-geestprobleem opgelost kan worden?

4: Thuis komen – safety first

Hier bespreken we het belang van het bewonen van je lichaam. We komen in contact met de haptonomie. We doen een aanzet tot het bespreken van het onvoorstelbaar grote belang van hechting. Want voor alle mensen(kinderen) geldt: *safety first*.

5: Grote gezondheid

Ik bespreek hier – op een zo praktisch mogelijke manier – de grote gezondheid van Nietzsche. We debatteren over de balans tussen het apollinische (rationele) en dionysische (gevoelsmatige). De filosofie van een maatschappij bepaalt voor een niet onaanzienlijk deel hoe je wordt opgevoed, en daarmee bepaalt die filosofie ook wat je als gezondheid en gelukkig-zijn bestempelt. Maar helpt filosoferen/denken ook om gezonder en gelukkiger te leven? Misschien is de conclusie wel dat filosofie

heel bepalend en belangrijk is voor hoe je bent opgevoed en in het leven staat, maar dat (rationeel) denken op het moment zelf niet veel helpt om gezonder en gelukkiger te worden, en dat juist minder denken en meer ‘ja’ zeggen tegen gevoelens van kwetsbaarheid zo belangrijk is voor een grote (krachtige) gezondheid.

6: (Onder)bewustzijn

Ons brein denkt vaak dat het de touwtjes in handen heeft, maar toch lijken veel beslissingen al uitgevoerd te zijn op een lager (lichamelijk) niveau: bottom-up. Misschien is het onderbewuste wel voor een groot deel synoniem met onze lichamelijke (spannings)toestand, een toestand die voor een groot deel wordt bepaald door vroege-hechtingpatronen, waar je alleen middels lichaamsgerichte (therapie)methoden als haptonomie, yoga en meditatie iets aan kunt veranderen.

7: Zelforganisatie en zelfgenezing

Om hoofdstuk 8 goed te kunnen begrijpen is het noodzakelijk dat je kunt inzien dat er intelligentie en sturing bestaan op ‘lagere’ niveaus. Die intelligentie staat ook wel te boek als zelforganisatie. Luister goed naar je betovergrootvader de animist: lang geleden, heel lang geleden, nondeju wat is dat lang geleden, was er... de intelligente en bezielde oertast!

8: Baas boven baas: body boven brein

Dit is in feite het hart van het boek. Hier tracht ik aan te tonen dat je lichaam ook écht werkt als een groot verstand en dat ieders huidige emotionele basis voornamelijk is gebouwd op vroege lichamelijke hechtingservaringen. We bespreken een zestal karakteristieke lichaamsgebieden en doen dat aan de hand van de begrippen contact, spanning/ontspanning en energie. Het zwaartepunt ligt op de eerste drie gebieden. Het gebied van benen en heiligbeen representeert aanwezigheid. In het bekkengebied is het centrale thema vertrouwen. En het buikgebied is de zetel van kracht. Dit model van lichaamsgebieden is nauw verwant aan de (oude)

Griekse natuurfilosofie. Daarbij wordt hier een evolutionair bewustzijns-model zichtbaar.

9: Grote(re) werkelijkheid

We gaan het hebben over iets wat vandaag de dag niet echt in de mode is, maar wel de diepste grond vormt van ieders bestaan: de grotere werkelijkheid, de religieuze ervaring. ‘Gaan we hier zweven?’ ‘Yes, reken maar!’ Dit hoofdstuk is desalniettemin de hoofdprijs, want als de grote gezondheid zich ergens in openbaart, dan is het wel in de religieuze ervaring. En als God blijkt te bestaan, is het dan een mannetje, of is het gewoon een groter innerlijk evenwicht?

10: Tijd

Stug verder, het is (helaas) nooit af. Dit is niet het langste hoofdstuk, maar in feite wel het belangrijkste. Want genezing kost tijd. Genezing wordt in dit boek besproken in relatie tot bewustwording. En dat gaat echt niet net zo snel als het slikken van een pilletje. Bewustwording (en genezing zoals gezien in het grote-gezondheidsperspectief) is een proces dat veel tijd vergt. Maar juist aan ‘tijd’ lijken we een tekort te hebben in deze maatschappij. Lastig.

11: Bubbels

Tot slot gaan we proberen wat illusies door te prikken. Iedere gezondheidsgoeroe die niet hard zijn best doet om zichzelf te relativeren, is verdacht. Dit geldt zowel voor de alternatieve bewustzijnsgoeroe als voor de reguliere wetenschappelijke betweter. Er is behoefte aan meer communicatie tussen brein en body, en ook tussen de regulieren en de alternatieven.



DISCLAIMER

Dit boek gaat over (grote) gezondheid, bewustzijn en het lichaam-geest-probleem. Deze fenomenen hangen ten nauwste met elkaar samen. En één ding is zeker, voor deze grote vraagstukken kun je nooit één sluitend model opstellen. Een sluitende theorie over wat gezondheid en bewustzijn zijn, zou ongeveer hetzelfde zijn als een universele definitie geven van ‘het leven’.

Toch is het voor velen van ons moeilijk om de illusie van een enkelvoudige en alles verklarende theorie op te geven. De behoefte aan zekerheid en houvast is nu eenmaal groot. Dogmatische stellingname, het aanhangen van een enkelvoudig, alles verklarend perspectief, kom je overal tegen, zowel bij rechtlijnige wetenschappers (*Je bent je brein*, de wetenschapper Swaab) als bij gelovige alternatieve genezers (*Het lichaam liegt nooit*, de haptonoom Ted Troost). Een dogmatische reguliere bewering versus een radicale alternatieve uitspraak. Denken of voelen? Brein of body? Het een of het ander? Maar ik wil helemaal niet kiezen. Ik ben voor én. Daarmee bedoel ik niet dat de waarheid in het midden ligt. Nee, ik doel op het gegeven dat de waarheid maar al te vaak paradoxaal is. Grote gezondheid, zo zal blijken, is nu eenmaal ook individuele gezondheid, alsmede ingewikkelde gezondheid, en dat is maar al te vaak ook paradoxale gezondheid. Zo is echte kracht: ontspannen in kwetsbaarheid. Werkelijke (grote) gezondheid kan niet zonder klachten. Je loopt in je ontwikkelings-

groeit vaak achteruit. Succes kan een enorme valkuil zijn. En zo meer. Meer uitleg over deze schijnbaar tegenstrijdige gezondheid gaat zeker volgen.

Dit is geen al te makkelijk boek. Zaken lijken regelmatig met elkaar in tegenspraak te zijn. Daarbij lees je het ene moment een biografisch en gedetailleerd verhaal en zit je een moment later midden in eeuwenoude en (nagenoeg) onoplosbare, filosofische problematiek. En dan gaat het hier ook van bloedserieus naar lolliq. Het lezen van dit boek vraagt om een zekere lenigheid. Trek daarom tijdens het lezen iets aan wat 'lekker los' zit: een joggingbroek bijvoorbeeld. Motto: een lenige geest in een los lichaam! Voor de volledigheid richt ik me wel tot de yoga-bitches: liever geen al te strakke leggings, want die vergroten echt de kans op té hard werken, en dat draait dan al snel weer uit op rigide denkbeelden.

Dan naast de lenige geest nog iets wat van belang is. Hoe leg je iets uit? Hoe leg je aan iemand die jou opbelt voor een haptotherapiekennismaking uit wat haptotherapie eigenlijk is? Dat is heel lastig. Haptotherapie is iets wat je moet ervaren: *the proof of the pudding is in the eating*. Maar een soortgelijk probleem bestaat ook bij de uitleg van het begrip 'grote gezondheid'. Dat begrip kun je niet goed verduidelijken zonder concrete ervaringen te bespreken. En uit een soort noodzaak heb ik er dan ook voor gekozen om in dit boek veel persoonlijke ervaringen te beschrijven. Maar zelfs iemand die al in haptotherapie is geweest, zal moeite hebben om uit te leggen wat die therapie nou precies inhoudt. Hij zal waarschijnlijk hooguit iets kunnen vertellen over zijn eigen specifieke en persoonlijke ervaring. Casu quo: zelfs als je dit boek uit hebt, heb je niet zomaar een elevatorpitch paraat waarin je in een paar zinnen uitlegt wat grote gezondheid behelst. Ik in ieder geval niet. Ik heb een heel boek nodig om uit te leggen wat de betekenis is van het grote-gezondheidsbegrip.

Dan dient vermeld dat ik aanvankelijk vaak het woord 'misschien' en 'waarschijnlijk' in mijn manuscript had staan, alsmede de woorden 'ik

denk', 'ik ga ervan uit', 'het is waarschijnlijk' – dit alles om duidelijk te maken dat ik niet pretendeer het allemaal precies en exact te begrijpen. De tekst verloor daardoor aan overtuigingskracht. Veel van die woorden zijn dan ook geschrapt. Goed? Ben je het er echt mee eens?

Voor alle zekerheid nog dit. Een van de redacteurs die heeft meegewerkt aan dit boek, belde zo'n beetje in paniek op met de vraag: 'In welke bijlagen staan de oefeningen en de tips?' Die zijn er dus niet! Dit is geen zelfhulpboek. Je kunt met een gerust hart verder lezen, je hoeft níét aan jezelf te werken. Wel mag je je af en toe verbazen over wat er allemaal te beleven valt in de ontdekkingsreis naar de grote gezondheid. Je betreedt hier de wonderlijke wereld van persoonlijke-groei, bewustzijnsontwikkeling en spiritueel ontwaken. Kijk je ogen uit in het spirituele landschap van zen-kloosters, ashrams en centra voor spirituele groei. Je hebt ook een wierooksafari geboekt!



HOOFDSTUK 1

ONRUST VERSUS AANDACHT

Introductie

Lantarenpalen, verkeersborden, transformatorhuisjes: allemaal waren ze beplakt met kleine zwart-witpostertjes die opriepen om mee te doen aan een zen-introductie in de Jordaan.

Ik had vlak voor mijn Santiago-fietstocht een boek gekregen van een vriendin: *Zen: notities onderweg* (Houtman, 1984). Om gewicht te besparen had ik het niet meegenomen en was ik er pas in begonnen te lezen toen ik terug was van mijn fietstocht. Voor in het boekje had de vriendin geschreven dat ze me een goede spirituele reis toewenste en: 'Ik hoop dat het je aanspreekt, juist omdat het nogal praktisch is. Ik hoop dat je werkelijk eens wat kunt hebben aan de dingen die je alleen leuk in theorie lijken.'

Daar had ze wel een punt. Ik was nogal een theoreticus en een idealist die er behoorlijk wat interessante intellectuele maar ook spirituele theorieën op na hield en de neiging had deze filosofieën ook luid en duidelijk te verkondigen. Ook al wilde dit niet zeggen dat ik uitsluitend en alleen maar theoretiseerde en filosofeerde. Ik zette me ook wel degelijk praktisch en actief in voor een betere wereld. Zo was ik onder andere lid geworden van een organisatie die, op regeringsniveau, werkte aan de herverdeling van de welvaart. En om de daad bij het ideaal te voegen stortte ik maandelijks tien procent van mijn studiebeurs op hun rekening. Ook was ik, op lokaal niveau, actie aan het voeren voor Amnesty International. Ik was een echte *angry idealist*, enorm begaan met het leed in de hele wereld. Volgens de spirituele vriendin had ik het echter bij het verkeerde eind en was er 'niets te veranderen behalve je zienswijze'. Mijn poging de wereld te verbeteren was slechts een 'soort afleidingsmanoeuvre, zodat ik niet met mijn eigen shit hoefde te dealen'. Ik, op mijn beurt, maakte grappen over staren naar je navel en haar spirituele wierooksafariweekenden.

Het eerste dat ik uit het zen-boekje oppikte, was het concept 'babbelfilm'. Die babbelfilm, of babbelstroom, hield in dat er een eindeloos geleuter in

je hoofd gaande zou zijn, een niet-aflatende stroom gedachten in de vorm van kritisch commentaar, oordelen, fantasieën, analyses over het verleden, toekomstplannen... Een gedachtestroom waardoor je grotendeels in het verleden en de toekomst leefde en niet in het hier-en-nu. En, zo beweerde de schrijver: als je die stroom herkent, dan is dat 'een groot goed'. Want de meesten van ons zouden zich er überhaupt niet van bewust zijn dat ze in deze babbelstroom leefden. Volgens mij was die babbelstroom voor een groot deel synoniem met (mijn) onrust. Het boekje sprak me aan en daarom besloot ik me in te schrijven voor de zen-introductie.

De middag ging van start met een lezing van de kale hoofdmonnik, een ex-fabrieksarbeider die in zen de verlossing van *simply being* had gevonden. Ik stond op een gegeven moment op het punt om te vragen waarom hij, samen met zijn kale collega's, gekleed was in een zwart gewaad en waarom ze, als ze zo de nadruk op 'gewoon' legden, niet 'gewoon' een broek en een trui konden aantrekken. En wat was de functie van dat kaalgeschoren hoofd eigenlijk? 'Niet zo kritisch, laat nou maar,' moest ik tegen mezelf zeggen, 'straks krijg je alleen maar weer onenigheid, dat heb je al zo vaak.'

Na de lezing kregen we instructies voor het praktische gedeelte. We gingen zazen doen: zitten op een kussentje, in kleermakerszit, met 'het gezicht naar de muur, de rug ontspannen gestrekt, schouders wat naar achteren en de kin iets ingetrokken'. Vervolgens hoefde je alleen maar 'in het nu' te zitten. De monniken zelf deden ook mee. Behalve de hoofdmonnik dan, die liep rond, gewapend met een stok van minstens een meter lang. Als hij zag dat je te veel bewoog en je geest was afgedwaald, kwam hij achter je staan en tikte zachtjes op je schouder. Dan maakte je een kleine buiging als teken dat je er klaar voor was. En dan eerst links, pets, en daarna rechts, pats, gaf hij, net naast je schouders, flinke meppen in je nekgebied. Dan boog je dankbaar je hoofd en kon je weer verder gaan met stilzitten. Als je zelfstandig opmerkte dat je afgeleid was, kon je, door voorover te buigen, ook vrijwillig verzoeken om zo'n lel. 'Wat is dit hier voor idiote sekte,' dacht ik. Gelukkig bleek al snel dat je gevorderd moest zijn om klappen te mogen ontvangen. Alleen de kale mannen in het zwart kregen slaag.

Ik zat enorm te worstelen met mijn ademhaling. Ik wilde rustig ademen, maar hoe meer ik daarvoor mijn best deed, hoe krampachtiger, sneller en hoger mijn ademhaling werd. En dan zat ik ook steeds maar te denken dat ik niet moest denken (dit moest de babbelstroom zijn). We zaten 25 minuten – een eeuwigheid. Tijdens de meditatie gaf de zenmeester nog enkele aanwijzingen en maakte hij een aantal algemene opmerkingen. Zo zei hij dat sommigen erg hun best deden om het goed te doen, maar dat deze beoefening er juist over ging dat je het niet goed of fout kon doen. Er was alleen maar doen, *just be*.

Na het zitten had ik geen enkele behoefte meer om kritische vragen te stellen. Ik was voornamelijk bezig om mijn ontluisterende ervaring te verwerken. In stilte dronk ik mijn kruidenthee. Vlak voordat ik weg wilde gaan, maakte ik kennis met iemand die iedere week, op dinsdagavond, zen-les had. En er was volgens haar genoeg ruimte voor nieuwelingen, ze waren meestal namelijk maar met zijn tweeën of drieën.

Veel denken, veel spanning

De lerares heette Lisa, was Argentijns en had zo'n twintig jaar in een katholiek klooster geleefd. Ze hield een praatje (*teisho*) in het Engels, gielend, met een Spaans accent. Tijdens een persoonlijke crisis was ze in aanraking gekomen met zen en dit had haar 'gered'. Er was voor haar 'een leven voor én een leven na zen'. Ze beoefende sinds haar bekering, nu alweer een aantal jaren geleden, iedere dag zen en als ze een keer een dag oversloeg, dan kon haar eigen meester dit direct aan haar aflezen. Wat me het meest is bijgebleven van haar *teisho*'s, is hoe prettig verheven ze altijd over zen sprak. Ze was niet meer in de Heer, maar dan nu volledig in zen. Wat niet wilde zeggen dat ze lange zen-preken hield, ze was meer van het beoefenen. Maar genoeg gepraat, tijd voor zitten: zazen.

Daar zat ik weer, in een soort kleermakerszit, een poging tot halve lotus, op een kussentje. Nu op de eerste verdieping van een pand in Oud-West. De woonkamer was schaars verlicht en sober ingericht, er stonden eigen-

GROTE GEZONDHEID

Het is tijd voor een herwaardering van het hart, het hoofd heeft even voldoende aandacht gehad. Voor een betere gezondheidszorg is het nodig dat we onze rationele, mechanische kijk op gezondheid verruimen. Dit boek is een pleidooi voor Nietzsche's grote gezondheid. Alleen meer balans tussen denken en voelen kan ervoor zorgen dat niet slechts de breuk heelt, maar ook de patiënt.

In een even persoonlijke als professionele zoektocht stelt de auteur zichzelf en de lezer vragen over gezondheid en de mensbeelden van traditionele en alternatieve genezers. Kun je gezond ziek zijn, of ongezond zonder klachten? Zijn wij alleen het brein, of is de intelligentie van ons lichaam juist

*Het brein is
het belangrijkste
orgaan dat je hebt.*

Het brein

leidend? Hebben wij nog wel verbinding met de natuur in onszelf? Hoe groot is de kracht van kwetsbaarheid? Zijn speurtocht leidt de auteur van hbo naar universiteit en van ayahuasca tot zweethut.

*Achter uw gedachten en
gevoelens, mijn broeder,
staat een machtige gebieder,
een onbekende wijze,
die heet Zelf.*

*In uw lichaam woont hij,
uw lichaam is hij.*

Friedrich Nietzsche



Han Luyckx studeerde fysiotherapie, bewegingswetenschappen, haptonomie en haptotherapie. Eerder verscheen van hem het boek *Effe zitten* over mediteren.



9 789461 263902