



Overleven vóór beleven

Veel mensen verlangen naar meer rust. Zij willen weer genieten van de kleine dingen, meer aanwezig zijn in hun eigen leven en meer tijd hebben voor wat werkelijk belangrijk is. Toch blijkt dat verlangen vaak moeilijker te realiseren dan zij hadden verwacht. Niet omdat zij niet willen ontspannen, maar omdat hun lichaam iets anders lijkt te doen dan waar zij bewust voor kiezen.

Dat zie ik regelmatig terug in mijn werk. Juist wanneer de druk afneemt, worden veel mensen zich voor het eerst bewust van wat er al die tijd in hen aanwezig was. De klachten ontstaan niet zelden in het weekend, tijdens een vakantie of in de eerste periode na het pensioen. Dat lijkt vreemd. Je zou verwachten dat rust vanzelf herstel brengt. Toch gebeurt vaak het tegenovergestelde. Pas wanneer de voortdurende belasting wegvalt, wordt voelbaar wat zich al veel langer onder de oppervlakte heeft afgespeeld. Niet omdat de spanning er dan pas is, maar omdat er eindelijk ruimte ontstaat om haar op te merken.

Misschien is dat alleen te begrijpen wanneer we beseffen dat het leven zichzelf altijd eerst probeert veilig te stellen. Miljoenen jaren lang heeft de evolutie het leven één primaire opdracht meegegeven: blijven leven. Nog voordat wij konden nadenken, analyseren of plannen, moest het leven zichzelf beschermen. Dat zie je overal terug. Een plant groeit naar het licht. Een wond begint vanzelf te genezen. En ook in ons lichaam zijn talloze processen voortdurend bezig het leven in stand te houden, zonder dat wij daar bewust iets voor hoeven te doen.

Vanuit dat perspectief wordt ook duidelijk waarom overleven vóór beleven komt. Niet omdat beleven onbelangrijk zou zijn, maar omdat het leven eerst voldoende veiligheid zoekt. Pas wanneer die veiligheid wordt ervaren, ontstaat er ruimte om werkelijk geraakt te worden door muziek, stil te worden van een zonsondergang, te genieten van een wandeling of met volledige aandacht naar een ander te luisteren. Beleven vraagt geen perfect leven. Het vraagt een mens die zich veilig genoeg voelt om zich opnieuw te openen voor wat het leven aanreikt.

Dat zien we misschien nergens zo duidelijk als in onze ademhaling. Wij kunnen onze adem bewust even inhouden en daarmee laat ons denken zien hoeveel invloed het tijdelijk op ons lichaam kan uitoefenen. Toch kan niemand zijn adem zo lang vasthouden dat hij daardoor sterft. Op het moment dat het leven werkelijk bedreigd wordt, neemt een veel dieper biologisch systeem het weer over. Zonder dat wij daarvoor kiezen, worden wij opnieuw geademd. Dat eenvoudige gegeven laat zien dat er in ons een laag werkzaam is die ouder is dan ons denken en sterker dan onze wil. Het leven wil geleefd worden.

Ons lichaam reageert daarbij niet alleen op werkelijk levensgevaar. Het reageert vooral op de betekenis die gebeurtenissen voor ons hebben. Voor onze verre voorouders waren dat roofdieren of vijandige stammen. In onze tijd zijn de bedreigingen vaak subtieler. Een voortdurende prestatiedruk. De angst om niet goed genoeg te zijn. Financiële zorgen. Relaties die langdurig onder spanning staan. Een voortdurende stroom van verwachtingen. Geen van die omstandigheden hoeft direct levensbedreigend te zijn. Toch kan ons zenuwstelsel ze ervaren alsof er voortdurend iets op het spel staat. De overlevingsstand, die bedoeld was om ons tijdelijk te beschermen, wordt dan langzaam een manier van leven.

Stress is daarom niet het probleem. Zonder stress zouden wij niet eens kunnen leven. Wanneer een kind onverwacht de straat op rent, willen wij niet eerst rustig nadenken over wat de beste reactie is. Dan is het juist goed dat ons lichaam onmiddellijk handelt. Stress helpt ons onze reserves aan te spreken wanneer dat nodig is. Het probleem ontstaat pas wanneer een toestand die bedoeld is voor korte momenten langzaam onze gewone toestand wordt. Dan raakt het lichaam gewend aan een voortdurende staat van paraatheid en vergeten wij soms hoe rust werkelijk voelt.

Dat veranderde ook mijn manier van kijken naar ademhaling. Jaren geleden werd mij regelmatig als fysiotherapeut gevraagd mensen een buikademhaling aan te leren. Technisch was dat niet zo moeilijk. Binnen enkele minuten kon vrijwel iedereen leren hoe een rustige ademhaling eruitzag. Maar zodra mensen terugkeerden naar hun gewone leven, kwam ook hun oude ademhaling terug. Pas later begon ik te

begrijpen waarom. De ademhaling was niet het probleem. Zij vertelde het verhaal van de mens die voor mij zat.

Er bestaat eigenlijk geen goede of verkeerde ademhaling. Er bestaat vooral een ademhaling die past bij de toestand waarin iemand verkeert. Een mens die zich veilig voelt, ademt anders dan iemand die voortdurend op zijn hoede is. Wanneer iemand langdurig leeft vanuit overleven, stijgt niet alleen de ademhaling. Ook de spieren spannen zich aan. De aandacht vernauwt zich. Het lichaam bereidt zich voortdurend voor op actie. De adem vertelt dan niet wat er mis is, maar hoe iemand zich op dat moment tot het leven verhoudt.

Vanaf het moment dat ik dat begon te begrijpen, veranderde ook mijn manier van werken. Natuurlijk bleef ik de ademhaling zien, maar ik keek niet langer alleen naar de adem. Ik keek naar de mens. Regelmatig zag ik dat de adem vanzelf rustiger werd wanneer iemand zich werkelijk gezien, begrepen en veilig begon te voelen. Niet omdat wij de ademhaling hadden veranderd, maar omdat de mens veranderde. De adem volgde vanzelf.

Die innerlijke veiligheid ontstaat niet alleen door de omstandigheden waarin wij nu leven. Zij wordt ook gevormd door alles wat wij eerder hebben meegemaakt. Wie in zijn vroege leven onvoldoende affectieve bevestiging heeft ontvangen, ontwikkelt vaak minder basiszekerheid. Dat betekent niet dat ontwikkeling onmogelijk is. Integendeel. Ontwikkeling blijft altijd mogelijk. Maar het betekent wel dat het zenuwstelsel eerder geneigd kan zijn gevaar te verwachten, ook wanneer dat er objectief niet is. De overlevingsstand voelt dan niet langer als spanning. Zij voelt als normaal.

Misschien is de grootste prijs van een leven dat vooral in het teken van overleven staat wel dat wij langzaam het vermogen verliezen om werkelijk te beleven. Aan de ene kant voelen wij steeds minder goed wanneer omstandigheden ons uitputten of beschadigen. We blijven langer doorgaan, langer aanpassen en langer voldoen, omdat de signalen van ons lichaam ons niet meer werkelijk bereiken of omdat we nooit hebben geleerd erop te vertrouwen. Aan de andere kant verliezen we ook het vermogen om werkelijk geraakt te worden door wat ons juist voedt. We weten misschien nog wel dat een wandeling mooi is, dat muziek ontroerend zou kunnen zijn of dat een ontmoeting bijzonder was. Maar weten is iets anders dan beleven. Alsof het leven zich nog wel afspeelt, maar niet meer helemaal binnenkomt. We kunnen niet meer echt genieten.

Daarom zie ik gezondheid steeds minder als alleen de afwezigheid van ziekte. Gezondheid is ook het vermogen om opnieuw werkelijk aanwezig te zijn in je eigen leven. Niet voortdurend te hoeven overleven, maar weer te kunnen beleven. Niet omdat het leven altijd gemakkelijk is, maar omdat je je veilig genoeg voelt om je opnieuw te laten raken door alles wat het leven je aanreikt. Daar begint voor mij de diepste betekenis van gezondheid: niet alleen dat het leven in stand blijft, maar dat het ook werkelijk geleefd kan worden.