

Man UP! GET YOUR ACT TOGETHER.

HENK MEEREMA

Inhoudsopgave.

INLEIDING.	2
DEEL I. HET MYSTERIEVOLLE BESTAAN.	5
EEN MENS, EEN LEVEN.	5
DE MAN.	7
DE MAN EN DE VROUW.	9
EEN ZINVOL LEVEN.	11
TIJD.	12
PROBLEMEN. LIFE'S A STRUGGLE AND THAT'S ALRIGHT.	14
DOELSTELLINGEN EN WAARDEN.	16
VRIJHEID.	16
DEEL II. PRACTICE MAKES PERFECT.	18
DEEL III. DE ONDERGROND EN HET FUNDAMENT.	28
DE ONDERGROND VAN HET FUNDAMENT.	28
FYSIEKE KRACHT.	28
MENTALE KRACHT.	30
VOLWAARDIGE VOEDING EN GEZOND GEWICHT.	32
VOLDOENDE SLAAP.	36
HET IMMUUNSYSTEEM.	38
HET FUNDAMENT.	40
FUNDAMENT I: GEZONDE RELATIES.	40
FUNDAMENT II: SPIRITUALITEIT.	51
FUNDAMENT III: BEHULPZAAMHEID EN BESCHERMING.	57
FUNDAMENT V: WERKEN EN LEREN.	63
FUNDAMENT VI: CREËREN.	64
DEEL IV. PRACTICE WHAT YOU PREACH.	65
DEEL V. STANDING ON THE SHOULDERS OF GIANTS.	67
DEEL VI. BIJLAGEN.	69

INLEIDING.

“Be a warrior not a worrier.”

Wie zit er nu te wachten op het zoveelste “zelfhulp boek” waarvan er elke week tientallen worden uitgegeven? Deze vraag stelde ik mijzelf regelmatig. Op zich heb ik weinig toe te voegen aan die duizenden boeken en filosofieën die er al zijn.

Toch heb ik alle kennis die ik uit het lezen van veel boeken en de levenservaring die ik heb opgedaan samengebracht en op papier gezet. Zo kort en duidelijk mogelijk en vooral praktisch toepasbaar. Als oefening voor mijzelf om die dingen op te schrijven die voor mij belangrijk zijn om mij staande te houden in het leven en dit vervolgens door te geven aan eenieder die zoekende en geïnteresseerd is.

Zelf ervaar ik het leven eigenlijk altijd als een soort strijdtoneel. Ik ben zelden echt op mijn gemak, vooral in het gezelschap van anderen voel ik mij vaak een buitenstaander. Zwart/wit en alles of niets denken overheerst. Zelfkritiek die soms tegen zelfhaat aan schuurt. Dit maskeerde ik door gemakzucht, laksheid en onverschilligheid voor te wenden en een grote mond te hebben. Mijzelf te overschreeuwen. Altijd een aantal argumenten klaar te hebben en anderen nauwelijks ruimte latend. Niet zo zeer om hoe dan ook gelijk te krijgen, maar meer om mijzelf te bewijzen dat ik ertoe doe. Dit is geen handige strategie. Het kost veel energie, roept spanning op en je maakt jezelf er niet bepaald populair mee. Mijn emoties heb ik nooit helemaal goed kunnen begrijpen. Als ik mij gespannen voel, weet ik vaak niet goed of hieraan bijvoorbeeld verdriet, angst of onzekerheid ten grondslag ligt. Deze ongerichte gevoelens van spanning onderdrukte ik door dagelijks gebruik van alcohol en drugs en overeten.

Jarenlang leefde ik in de illusie dat een nuchter leven voor mij niet mogelijk zou zijn. Een goede baan, relaties, een zoon, een gezond verstand en goede gezondheid en toch altijd in gevecht met de demonen als egocentrisme, onrust, ongeduld, depressie, onmatigheid, obsessies. Altijd zoekende en altijd in gevecht. Dat ik het leven eigenlijk nooit als vanzelfsprekend, gemakkelijk en optimistisch ervaar, heeft er wel toe bijgedragen dat ik een vechter en een overlever ben. Vanaf mijn 40ste levensjaar ben ik mijzelf beetje bij beetje gaan toerusten met gezonde kennis en dagelijks gezond gedrag. Zo ben ik 15 jaar geleden nuchter gaan leven. Sta ik elke dag vroeg op om te gaan trainen en heb ik spirituele diepgang in mijn leven gebracht. Een soort paradigma bereikt. Een stelsel van praktisch toepasbare vaardigheden dat een basis vormt voor een zinvol leven.

Dit boek is daar de uitdrukking van.

Dit boek bestaat uit 6 delen.

In deel I Beschrijf ik een aantal belangrijke thema's die samenhangen met het bestaan van de mens op dit moment in de tijd.

Deel II Beschrijft hoe op een praktische wijze problemen gedefinieerd, prioriteiten gesteld en oplossingen gerealiseerd kunnen worden.

Deel III Beschrijft de fundamenten tot een zinvol leven. De ondergrond, het fundament, het huis, de inrichting en het onderhoud.

Deel IV Beschrijft op welke wijze ikzelf mijn fundament tot het leven van een zinvol leven leg.

Deel V Bevat een opsomming van de deskundigen door wiens kennis en inspiratie ik mij mede hebben gevormd tot wie ik nu ben.

Deel VI Bevat o.a. een kracht en bewegingstrainingsschema voor beginners die thuis willen gaan trainen. Tevens tref je hier een overzicht van de coaching en begeleidingsonderdelen die ik aanbied. Verwijzing van website.

In dit boek staan een aantal belangrijke vragen centraal.

Waarom ervaren veel westerse mensen problemen in welvarende tijden?
Hoe ontstaan slechte gewoonten?
Hoe kun je problemen succesvol benaderen en aanpakken?
Wat is een zinvol leven?
Hoe leg je de fundamenten voor een zinvol leven?

Het is een boek waarin ik de essentie van de onderwerpen behandel. Geen uitgebreide filosofische hoogstandjes maar wel eenvoudig, maar niet altijd gemakkelijk toe te passen theorie en praktische oefeningen. Bepaalde thema's komen meerdere malen aan bod en worden vanuit verschillende gezichtspunten benaderd. De reden hiervoor ligt in de kracht van herhaling en het gegeven dat er meerdere invalshoeken zijn die inzicht kunnen bieden op hetzelfde.

De inhoud van het boek vat ik ook graag samen in een beeldspraak van een huis dat op een stevig fundament is gebouwd. Dit fundament dient te rusten op een stevige ondergrond. Het fundament bestaat uit de basisvoorwaarden die je moet realiseren en die je dagelijks moet onderhouden om je leven op een goede en gezonde wijze vorm en inhoud te geven (het huis te bouwen en in te richten).

De ondergrond waarop het fundament rust zijn fysieke en mentale kracht, gezonde voeding en voldoende slaap. Dit is de niet onderhandelbare basis van de basis. De basisvoorwaarden tot een gezond en zinvol leven. De ondergrond kan nog versterkt worden door ademhalingstechnieken en koude training.

Het fundament dat op de ondergrond rust bestaat uit het creëren van spiritualiteit, het aangaan en onderhouden van gezonde stabiele relaties, hulpvaardig zijn naar en beschermen van de kwetsbare medemens, vechten, werken en leren, creëren.

Op dit stevig fundament bouw je je huis en richt je dit in.

Hier bepaal je op welke wijze en met wie je leeft.

Het is aan eenieder om op een stevig fundament een huis voor zichzelf en zijn naasten te bouwen. Een huis dat goed onderhouden wordt, waar het prettig wonen is en waar rust en veiligheid heerst in een chaotische wereld.

In het boek tref je regelmatig Engelse tekst aan. Ik gebruik het Engels wanneer dit naar mijn smaak directer, krachtiger en beeldender overkomt dan een Nederlandse vertaling hiervan.

Ik heb getracht de structuur en de inhoud van dit boek goed op te bouwen en te onderbouwen, toch heeft het boek geen wetenschappelijke pretenties. Je vindt daarom slechts dan een bronvermelding wanneer er letterlijk geciteerd wordt of wanneer het thema in belangrijke mate geïnspireerd is door de persoon die vermeld wordt. Het boek is met name een constructie van die onderwerpen die in mijn leven een belangrijke rol spelen en die voor mij werken en waarvan ik de overtuiging heb dat ze voor anderen ook zinvol zijn.

MAN UP! Get your act together.

De titel van het boek MAN UP! GET YOUR ACT TOGETHER heb ik gekozen omdat het werkwoord to man up een oproep aan eenieder is, je te vermannen om zo lastige situaties aan te kunnen. Kracht, moed, vaardigheden en eergevoel zijn vereist. Het leven is niet alleen maar leuk en gemakkelijk. In tegendeel. Zorgen dat je je zaken voor elkaar hebt en hieraan blijven werken is niet minder dan een opdracht die het leven zelf stelt aan de mens.

DEEL I. HET MYSTERIEVOLLE BESTAAN.

In deel 1 van dit boek behandel ik een aantal thema's die het bestaan van de westerse mens op dit moment in de tijd, naar mijn mening, bepalen. Deze thema's zijn:

- EEN MENS, EEN LEVEN.
- DE MAN.
- DE MAN EN VROUW.
- EEN ZINVOL LEVEN.
- TIJD.
- PROBLEMEN.
- DOELLEN EN WAARDEN.
- VRIJHEID.

Het ontstaan en bestaan van het **HEELAL** is een mysterie.

Hoe **IETS** - tijd, ruimte, materie, het universum, de aarde, leven, de mens – uit **NIETS** kan zijn ontstaan is een vraag die onverklaarbaar blijft. Wat ligt er achter en in dit mysterie besloten?

Is het God? Is het toeval? Wat is het?

Tegen de achtergrond van dit mysterie stelt de mens zich sinds het begin van zijn bestaan de vraag naar de zin van het leven op aarde; Wie is de mens? Waar komt hij vandaan? Waartoe bestaat hij? Hoe dient hij te leven? Wat gebeurt er na zijn bestaan op aarde? De mens zoekt zingeving. Hij vindt religie, hij creëert ideologieën en streeft naar vooruitgang. Langzaam maar zeker heeft het bestaan van de mens zich in materiële en technische zin geëvolueerd tot waar hij nu staat in de 21 eeuw A.D.

EEN MENS, EEN LEVEN.

“One minute you're here, Next minute you're gone”

Deze songtekst regel van Bruce Springsteen vat wat mij betreft het leven van een mens even kort als krachtig samen. Een mens brengt een zekere hoeveelheid tijd door op deze aarde. Hoeveel tijd hem gegeven wordt weet niemand. Wanneer en waar hij wordt geboren lijkt volstrekt willekeurig. Een leven van een mens lijkt in de totaliteit van het universum nagenoeg betekenisloos. Toch is het leven van een individueel mens alles wat hij in handen heeft. Oud, jong, rijk, arm, gelukkig, ongelukkig, gelovig, ongelovig, aan het eind van zijn leven staat ieder mens met lege handen. Een mens leeft een leven, zijn leven. Een leven van een mens kent een aantal facetten en fases. Geboorte, familie, jeugd, school, vriendschap, studie, werk, huwelijk, relaties, kinderen, ziekte, ouderdom, dood. Elk facet, of het ontbreken ervan en elke fase heeft zijn eigen dynamiek. Waar je wieg staat, hoe je toegerust bent met talenten (IQ en EQ), hoe je gebruik maakt van je capaciteiten, je gezondheid, toeval en geluk bepalen in belangrijke mate hoe het je vergaat. Ieder mens is uniek. Toch zijn er meer overeenkomsten tussen mensen dan er individuele verschillen zijn. Zo zijn emoties universeel. Ieder mens heeft behoefte aan veiligheid, genegenheid, zekerheid, bevestiging. Ieder mens kent de keerzijde hiervan: angst, verlatenheid, falen, afwijzing. De westerse mens leeft gemiddeld gezien in materiële welvaart. Hij ervaart zijn individuele bestaan doorgaans als gelukkig. Tegelijkertijd is er veel verborgen armoede, uitkeringsafhankelijkheid, psychische nood, verslavingsproblematiek, overgewicht, huiselijk geweld, echtscheiding, burn-out.

Gaat het echt wel zo goed met de westerse mens?

Hoe kan het toch zijn dat het ons aan niets lijkt te ontbreken en tegelijkertijd de wachtkamers bij de psychiaters en andere hulpverleners vol zitten? Ik denk dat een drietal belangrijke oorzaken ten grondslag liggen aan het feit dat ondanks de technologische

voortgang en materiële welvaart, het welzijn van de mens de afgelopen decennia niet substantieel lijkt te zijn toegenomen.

De drie oorzaken zijn:

1. Individualisering en vervreemding.
2. Negatieve berichtgeving in de media.
3. Verleiding en afhankelijkheid.

I. Individualisering en vervreemding. De individuele mens: van God los.

Sinds onze jaartelling stond vrijwel alles wat de mens dacht, voelde, meemaakte in relatie tot God. De mens wist dat hij nietig, kwetsbaar en zondig was in de ogen van God. De vanzelfsprekendheid van de aanwezigheid van God heeft plaatsgemaakt voor de nagenoeg volledige afwezigheid van God. Met het doodverklaren van God (F. Nietzsche) is in de loop van de twintigste eeuw, de individuele mens opgestaan. De individuele mens wordt voorgehouden dat hij volstrekt uniek en getalenteerd is en vooral op zichzelf moet vertrouwen. De mens staat alleen met zijn lot in zijn handen. Van de mens wordt bewust en onbewust verwacht dat hij ertoe doet en dat hij hoe dan ook zal slagen in het leven. Dat hij gezond en aantrekkelijk is, een leuke baan heeft, relaties onderhoudt, gezonde en slimme kinderen krijgt, een mooi huis bezit, 1 of 2 auto's voor de deur heeft staan, een aantal keer per jaar op vakantie gaat. Tevens wordt de mens blootgesteld aan toenemende vrijheid en verleidingen. Zelfoverschatting, faalangst, apathie, verwendheid, ijdelheid, zwakheid, gekwetstheid en eenzaamheid liggen op de loer.

De plaats van God is ingenomen door andere "goden" als de verzorgingsstaat (overheid), de wetenschap ("objectieve" kennis en deskundigheid) en de psyché (de psychiater, de psycholoog, de hulpverlening). De paradox van de toegenomen vrijheid voor de mens is dat hij eveneens steeds meer afhankelijk is geworden van instanties in plaats van zijn medemens. Uitkeringen en subsidies bieden niet slechts een financiële basis voor het bestaan van de mens die steun nodig heeft. Ze maken de mens vooral ook afhankelijk en nemen hem zijn eigen verantwoordelijkheid uit handen. De overheid lost onze problemen maar op in plaats van de mens zelf, eventueel met hulp van zijn medemens.

Alain de Botton beschrijft het proces van individualisering en vervreemding in zijn boek "**Statusangst**" op beklemmende wijze:

"De kwellende gedachte, waarvan de funeste invloed zich over grote delen van ons leven kan uitbreiden, dat we mogelijk niet in staat zijn te voldoen aan het succesideaal zoals geformuleerd door onze samenleving en dat we dientengevolge het risico lopen gespeend te blijven van waardigheid en respect; de angst dat we ons op een te lage sport van de maatschappelijke ladder bevinden of op het punt staan nog dieper af te zinken. Deze angst wordt tweeweggebracht door zaken als recessie, ontslag, promoties, pensionering, gesprekken met collega's, krantenartikelen over prominente personen en geslaagde carrières van vrienden. Dat we ons zo druk maken over onze positie op de maatschappelijke ladder, komt doordat ons zelfbeeld voor een belangrijk deel afhankelijk is van hoe anderen over ons denken. Status is niet gemakkelijk te verwerven, laat staan een leven lang te behouden. We kunnen heel goed falen door een stommiteit of gebrek aan zelfkennis, door de macro-economie of kwaadwilligheid. Uit dit falen komt vernedering voort; het knagende besef dat we niet in staat zijn geweest de wereld te laten zien wat we waard zijn en voortaan gedoemd zijn succesvolle personen met verbittering te bezien en onszelf met schaamte".

II. Negatieve berichtgeving in de media.

Dagelijks wordt de mens gevoed met negatief nieuws en het vooruitzicht van rampspoed. De wereldwijde coronacrisis die in 2020 is ontstaan, is daar een duidelijk voorbeeld van. Politici, wetenschappers, journalisten, belangenbehartigers en activisten verdringen elkaar dagelijks in de media om ons te laten weten dat de aarde afstevent op een ramp van ongekende omvang. Klimaatcrisis, stikstof crisis, zure regen, gat in de ozonlaag, pandemie, massa immigratie, terrorisme, moord en doodslag, corruptie, natuurrampen, economische

crisis, noem maar op. Negatieve berichtgeving overheerst. Goed nieuws is geen nieuws. Het stapelen van crisis op crisis in de media heeft naar mijn overtuiging een desastreuze invloed op het welbevinden van de mens.

III. Verleiding en afhankelijkheid.

Door de toegenomen welvaart, individuele vrijheid en technologische ontwikkelingen wordt de mens dagelijks blootgesteld aan een ongelofelijk aantal verleiders (prikkelers/ruis). Voedsel, alcohol, drugs, sociale media, games, porno, televisie, gadgets is voor ieder binnen handbereik. Deze verleiders mits met mate gebruikt kunnen de mens laten genieten en ontspannen. Het gevaar is echter dat deze verleiders heel gemakkelijk een illusie van ontsnapping, ontspanning en bevrediging, tegen de boze buitenwereld creëren. De mens wordt dan qua tijd en aandacht volledig in beslag genomen door en afhankelijk van deze verleiders met vaak negatieve gevolgen voor zijn gezondheid, financiën en relaties. Het gevaar van overmatig gebruik van sociale media is gelegen in het feit, dat dit het aanwezige basisniveau van dopamine in het lichaam van de mens verstoort. Dopamine is een hormoon dat wordt geproduceerd wanneer wij iets plezierigs ervaren zoals het eten van een stuk taart of bij het zien van een aantrekkelijk persoon. Bij het ervaren van iets plezierigs, wordt kortdurende een dopamine spurt geproduceerd, die snel weer terug zakt tot het oude basisniveau. Wanneer je bijvoorbeeld na een 10 uur durende vlucht met een vliegtuig op je plaats van bestemming aankomt en op je smartphone Instagram, Tiktok of Facebook bekijkt, word je kortdurend getraakteerd met leuke berichten, foto's of filmpjes. Dit werkt stimulerend en geeft een dopamine spurt. Echter al snel nadat je een tijdje aan het scrollen bent, blijft de nieuwigheid van de leuke berichten uit, toch blijf je scrollen al weet je niet precies waarom. Je vraagt jezelf af, waarom doe ik dit? Toch ga je door. De algoritmes van de verschillende sociale media platforms zijn zo vernuftig ingesteld dat ze om de zoveel tijd wanneer je aan het scrollen bent, een nieuw thema presenteren waardoor je weer een korte dopamine spurt krijgt en door blijft gaan met scrollen (random intermitten reward). Dit avonden en dagenlang schijnbaar gedachteloos scrollen kan leiden tot een vorm van obsessief, compulsief, gedrag. Er ontstaat een compulsie (dwangmatig gedrag) doordat je uren achtereen scrolt. Deze compulsie leidt tot een obsessie (bijvoorbeeld het kijken naar mooie lichamen op Instagram). Hier veroorzaakt de compulsie, de obsessie omdat een directe bevrediging uitblijft. Bij obsessief, compulsief gedrag als overeten, alcohol of drugsgebruik, werkt het andersom. Hier vormt de obsessie (de high van een verzadigd gevoel, de roes) de compulsie. Er is hierbij wel sprake van een bevrediging. Een bijkomend gevolg van het overmatig gebruikmaken van sociale media is dat het basisniveau van dopamine dat iemand heeft daalt.

Het dagenlang scrollen op sociale media kun je vergelijken met een hond die uren en uren obsessief aan het graven is, op zoek naar een denkbeeldig (fictief) bot. Hij zal het nooit vinden. Wanneer wij deze hond zo observeren, krijgen wij medelijden met deze hond die een waanidee nastreeft. Wij denken die hond is ziek. Hoe zouden wij onszelf kwalificeren wanneer wij dagelijks van Instagram, naar Facebook, naar Tiktok scrollen op zoek naar wat?

COME ON YOU GUYS! DELETE YOUR INSTAGRAM, TIKTOK, FACEBOOK, PORNHUB AND TINDER ACCOUNT ETC. TODAY!

DE MAN.

Sinds de jaren 60 van de vorige eeuw is in de westerse wereld de overtuiging ontstaan dat de vrouw eeuwenlang het slachtoffer is geweest van mannelijke onderdrukking. De man bekleedde de machtige posities, had de mogelijkheden zich te ontwikkelen, verdiende het geld en nam de belangrijke beslissingen. De vrouw haar recht was het aanrecht. Vrouwen

werden veelal gedwongen in het keurslijf van de huishouding. Zo kregen vrouwen jonger dan 45 jaar wanneer zij trouwden tot in de jaren 60 van rechtswege ontslag wanneer zij bij de overheid werkten. De emancipatie van de vrouw en de samenleving heeft tot gevolg gehad dat vrouwen meer toegang hebben gekregen tot het hoger onderwijs, meer zijn gaan werken, zelfstandiger en vrijer zijn gaan worden. De samenleving emancipeerde door het creëren van een meer vrije seksuele moraal en meer gelijkheid, men werd minder gezagsgetrouw. Het gebruik van de pil en het condoom werd gemeengoed. Pornografie deed in de jaren 70 zijn intrede. Echtscheiding werd maatschappelijk meer geaccepteerd. Alcohol en drugsgebruik werd in de jaren 70 in toenemende mate meer gewoon.

Overigens moet de rol van de vrouw in de huishouding als opvoeder van de kinderen en de spil van een stabiel en rustig klimaat voor het gezin naar mijn overtuiging bepaald niet worden onderschat. Daarnaast is het ook niet zo dat alle mannen privileges hadden en zich in hun baan konden ontwikkelen tot volwaardige mensen. Ook mannen werden veelal gedwongen in een keurslijf van arbeid. Studie was weggelegd voor een relatief kleine elite. Veel mannen werkten doorgaans in doodsaai of loodzware ongezonde en gevaarlijke banen onder het vaak tirannieke regime van een werkgever.

Zonder de maatschappelijke verhoudingen voorafgaand aan de jaren 60 van de vorige eeuw te idealiseren, of de emancipatie van de vrouw als louter iets slechts te zien, neemt dit niet weg dat de emancipatiebeweging ook een keerzijde kent. Tot halverwege de jaren 60 was er nog sprake van een situatie waar de man veelal kon voorzien in een gezinsinkomen. Zo was bijvoorbeeld een postbode een eervol beroep waar je een gezin mee kon onderhouden. Het kunnen onderhouden van een gezin op basis van 1 praktisch geschoolde baan, is sinds de jaren 80 vrijwel verloren gegaan. Om een redelijke mate van welvaart te kunnen behouden zijn zowel man als vrouw genoodzaakt te werken. Dit heeft allerlei gevolgen gehad op de opvoeding van kinderen en de ontmoetingen van mannen en vrouwen op de werkvloer. De participatie van de vrouw op de arbeidsmarkt, circa 50% meer arbeidspotentieel, heeft de lonen verhoudingsgewijs doen dalen en de prijzen van huizen en luxegoederen doen stijgen.

Een gevolg van de invoering van anticonceptie en de arbeidsparticipatie van vrouwen heeft er onder meer toe geleid dat er minder kinderen worden geboren. In veel westerse landen is er sprake van een negatieve bevolkingsgroei. De toename van het aantal echtscheidingen leidde tot meer eenoudergezinnen en eenpersoonshuishoudens.

Deze niet volledige schets van de maatschappelijke ontwikkelingen sinds de jaren 60 van de vorige eeuw, heeft naar mijn overtuiging een desastreuze invloed gehad op het welbevinden van de westerse man. Mannen zijn oververtegenwoordigd in criminaliteit en verslaving. Mannen zijn vaker dan vrouwen slachtoffer van geweld. Zelfmoord is na longkanker bij mannen onder 60 jaar de tweede doodsoorzaak. Zij zijn in toenemende mate minder vertegenwoordigd in universitair onderwijs. Ik ben ervan overtuigd dat veel mannen zich onzeker, richtingloos en eenzaam voelen. Mannelijkheid wordt veelal als iets negatiefs gezien.

Uit onderzoek blijkt dat de testosteron niveaus van mannen al decennia aan het dalen zijn. Een studie uit 2007 in het Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism liet een substantiële daling in de testosteron niveaus bij Amerikaanse mannen zien sinds de jaren 80 van de vorige eeuw. Gemiddeld daalde het niveau met 1% per jaar. Er is geen enkele reden om aan te nemen dat deze dalende lijn zich na 2007 niet zal hebben voortgezet. Lage testosteron niveaus kunnen leiden tot een verminderd gevoel van welbevinden, depressie, concentratie en geheugenverlies, vermoeidheid, slaapgebrek, stemmingswisselingen, verlies van spierkracht, verlies van sexdrive en erectiestoornissen. De geconstateerde daling van de testosteron niveaus kan niet slechts worden toegeschreven aan de normale verouderingsprocessen. Overgewicht, roken, toenemende consumptie van oestrogenrijke voeding als soja, consumptie van microplastic uit onder meer plasticflessen, depressie, eenzaamheid en stress lijken belangrijke oorzaken te zijn voor de toenemende daling van de testosteron niveaus bij mannen. Onderzoek toont aan dat er een correlatie bestaat tussen

het hoge aantal zelfmoorden bij mannen onder de 60 jaar en de gemiddeld steeds lager wordende testosteron niveaus. Bron: L. Sher "International journal of adolescent medicine and health" 2013 degruyter.com.

Zoals eerder gesteld, wordt mannelijkheid tegenwoordig vooral als iets gedateerd en negatiefs gezien. Geheel onterecht naar mijn overtuiging. Zoals alles een positieve en een negatieve, een Yin en Yang zijde kent, kenmerkt een volwaardig menselijk bestaan zich door het vrouwelijke en het mannelijke.

Wat is nu eigenlijk mannelijkheid?

Jack Donovan geeft in zijn boek "**The way of man**" een goede en glasheldere definitie van mannelijkheid.

De 4 tactische waarden die volgens Jack Donovan mannelijkheid definiëren zijn:

1. Het bezitten van fysieke en mentale kracht die je in kunt zetten in actie.
2. De moed om deze fysieke en/of mentale kracht in te zetten in moeilijke omstandigheden.
3. Meesterschap. De uitvoering van kracht en moed in de ontwikkeling van vaardigheden (skills, vakmanschap).
4. Eergevoel. Een eervol man is sterk, stabiel, moedig en bewust van zijn kwaliteiten (+ en -) en is respectvol in relaties met anderen en in zichzelf.

Ik stel de positie van de man centraal in dit boek. Dit wil overigens niet betekenen dat de inhoud niet relevant is voor vrouwen, in tegendeel. Zoals al eerder vermeld, kenmerkt de positie van de westerse man in de 21ste eeuw zich door onzekerheid, richtingloosheid en eenzaamheid. Met dit boek beoog ik de man toe te rusten met inzichten en praktisch toe te passen richtlijnen. Een kader waaruit hij zijn prioriteiten in het leven kan bepalen om deze vervolgens om te zetten in concrete actie. Hier ontstaat een basis die hem sterk, slim, stabiel, ontspannen, zelfverzekerd maakt. Een man die een echte man kan zijn. Een man waar vrouwen graag mee optrekken. Een man met een verhaal. Een man waarnaast een vrouw haarzelf kan zijn.

De Canadese hoogleraar, psychotherapeut en schrijver, Jordan Peterson hield in 2017/2018 een wereldtournee langs ruim 250 steden over de gehele wereld naar aanleiding van zijn boek "12 regels voor het leven; een remedie tegen chaos". Tijdens deze wereldtournee waarin Jordan Peterson voor zalen van enkele duizenden bezoekers lezingen gaf, werd hij dagelijks aangesproken door mannen die zich vaak wanhopig en onzeker en losgeslagen voelden en die na het lezen van zijn boek een kader vonden om het leven weer in eigen handen te nemen. Jordan Peterson vertelt met tranen in zijn ogen over deze ontmoetingen. Hij schetst een beeld van ogenschijnlijk succesvolle mannen die alle vertrouwen in zichzelf verloren zijn. Zie podcast van The Joe Rogan Experience 1139 op YouTube.

Dit boek pretendeert op geen enkele wijze de diepgang van de boeken Jordan Peterson te hebben. Wel sluit het erbij aan door een praktisch kader te bieden om zelf de verantwoordelijkheid voor je leven in handen te nemen.

DE MAN EN DE VROUW.

Er is met name de laatste decennia een steeds grotere kloof ontstaan in de relatie tussen mannen en vrouwen. Een gevolg hiervan is dat mannen een toenemende richtingloosheid en onzekerheid ervaren. Mannen voelen zich verloren en weten niet goed wat te doen met zichzelf. De vanzelfsprekendheid dat mannen zich goed over zichzelf, nuttig en gewild

voelden, lijkt verder weg dan ooit. Voor mannen is het zeer belangrijk dat zij zich nuttig en gewild voelen.

Veel mannen vragen zich vaak onbewust af 'zijn wij wel zo nodig?'

Van oudsher bood de man bescherming aan de vrouw en zijn directe familie tegen de bedreiging van wilde dieren en medemensen. Ook voorzag de man in de voedselvoorziening door op jacht te gaan of het land te bewerken. Deze mannelijke basis eigenschappen, bescherming en voedselvoorziening, zijn niet meer nodig. Met een druk op de knop kan de vrouw hier zelf in voorzien. Zij regelt haar zaken zelf of belt de politie of de bezorgservice. Verder kan de vrouw door de toenemende technologische en economische ontwikkelingen zich zelfstandig in de wereld handhaven. Op onder andere sociale media kan zij zich presenteren op een wijze die zij zelf wil. Zij kan zich economisch zelf redden. De mens en dus ook de vrouw heeft vele opties in het leven. Hieruit volgt dat hoe meer opties een mens heeft, hoe kieskeuriger hij wordt. De vrouw van tegenwoordig is kieskeurig in haar partnerkeuze.

De maatschappij geeft mannen het gevoel dat ze minder nodig zijn en vrouwen hebben mannen daadwerkelijk minder nodig. Mannen moeten zich nuttig voelen, dit geeft hun het gevoel dat ze leven, dat ze ertoe doen. Het ontbreken van dit gevoel van gewild en nuttig zijn, maakt dat mannen zich eenzaam en verloren voelen. Het tast hun zelfverzekerdheid aan en vrouwen zitten niet bepaald te wachten op een man zonder zelfvertrouwen.

Het is wat mij betreft niet minder dan schandelijk dat mannelijkheid tegenwoordig veelal louter als toxisch wordt beschreven. Dit slaat de plank volledig mis. Het ontwerpen, bouwen van wegen, scholen, ziekenhuizen, fabrieken, kantoren, woningen, voedsel- en energievoorziening met de bijbehorende infrastructuur (riolering, warmte, elektra en water) wordt verzorgd door functies die voor 99% worden vervuld door mannen. Wanneer het merendeel van de bevolking 's ochtends om 6 uur nog op 1 oor ligt, zijn deze mannen al op weg om ervoor te zorgen dat de rest van de bevolking in de loop van de dag in hun comfortabele woning of kantoor achter de computer kan zitten. Zonder de inbreng van deze mannen komt onze wereld direct tot stilstand.

Het gegeven dat de vrouw van tegenwoordig veel opties heeft en zich dus kan veroorloven kieskeurig te zijn, stel ik vast zonder waardeoordeel. Ik beschrijf slechts wat hiervan naar mijn gevoel, het gevolg is op de positie van de man.

- De positie van de vrouw heeft in het spel van de relaties van tegenwoordig zo haar eigen dynamiek. De vrouw die seksueel actief wordt en zich kan en wil voortplanten zoekt primair (onbewust) een man die sterk, lang en aantrekkelijk is. Een man met goede chromosomen, die voor gezond nageslacht zorgt. Het vervelende voor de vrouw is, dat deze gezonde sterke mannen, voor andere vrouwen (concurrenten) ook zeer aantrekkelijk zijn. De vrouw loopt dus constant het gevaar dat haar man wegloopt naar andere meer aantrekkelijke vrouwen. Dit gegeven zorgt voor stress. De vrouw dient zich in deze fase dan ook zo aantrekkelijk mogelijk te presenteren. Hierdoor kan buitensporige aandacht voor het eigen uiterlijk en het opbouwen van een 'alsof-wereld' op bijvoorbeeld sociale media als Instagram, of Facebook ontstaan. Voorts krijgt de vrouw bij het toenemen van de jaren te maken met het verloren gaan van jeugdigheid. Wanneer de vrouw eenmaal een kind heeft gekregen en een gezin gaat stichten, verwacht zij andere kwaliteiten dan het hebben van goede genen van de man. Zij wil dan vooral dat haar man mede zorgt voor inkomen en stabiliteit, deelneemt in de opvoeding van de kinderen en dat hij niet wegloopt naar andere meer aantrekkelijke vrouwen. Fysieke aantrekkelijkheid van de man wordt dan minder belangrijk voor de vrouw.

Hoe nu als man ervoor te zorgen dat je wel nuttig bent in een wereld die steeds minder lijkt te geven om mannelijke eigenschappen?

Het antwoord is even eenvoudig als niet gemakkelijk te realiseren, namelijk het zelf creëren van doel, richting en zin in het leven.

Dit boek beoogt mannen een kader te bieden tot het creëren van doel en zin in het leven. Het kan op zichzelf al een troostrijke gedachte zijn wanneer je als jonge man realiseert dat de wereld en de vrouw jou als man niet nodig lijken te hebben. Je bent als man pas dan van waarde wanneer je iets te bieden hebt.

“The two most important days in your life are the day you were born and the day you found out why” Mark Twain.

Het gegeven dat vrouwen zich (lijken te) kunnen permitteren zeer kieskeurig te zijn in hun partnerkeuze, zal de man ertoe moeten aanzetten zelf waarde, zin en doel te creëren. Hij zal het gehele pakket aan kwaliteiten moeten ontwikkelen. Primair voor zichzelf omdat hij nodig heeft zich nuttig en gewild te voelen. Dus fysiek en mentaal sterk en gezond te zijn. Goede genen te hebben. De ondergrond. Tevens zal hij emotionele stabiliteit en skills moeten ontwikkelen om zichzelf en later een gezin te kunnen onderhouden. Het fundament.

Niet iedere man is knap en lang. Wel kan iedere man zorgen dat hij fysiek sterk en fit is, zich goed kleedt en er uiterlijk verzorgd uit ziet. Dit straalt gezondheid uit en dit maakt hem aantrekkelijk voor de vrouw. De man kan verder kwaliteiten ontwikkelen tot emotionele stabiliteit. Door te werken en te studeren en het hebben van hobby's en sociale contacten richt hij zijn leven zo in dat hij een verhaal te vertellen heeft. Een vrouw zoekt een man met een verhaal. Om zich verder staande te kunnen houden in de sociale arena zal de man een leven lang actie moeten ondernemen, risico durven nemen, afwijzing leren accepteren, zich sociaal bewust moeten zijn, een doel voor ogen moeten hebben, verantwoordelijkheid voor zijn leven moeten nemen en niet te veel moeten streven naar bevestiging of toestemming. Hier staat dan een gekwalificeerde, zelfstandige en zelfverzekerde man. Een man die weet dat hij van waarde is voor zichzelf, de wereld en de vrouw. De zo toegeruste man kan dan een hooggekwalificeerde vrouw uiselecteren, in plaats dat een gemiddelde, niet bijzondere vrouw een gekwalificeerde man denkt te kunnen selecteren. Het is dan voor de vrouw net zo goed belangrijk aantrekkelijk voor deze waardevolle man te zijn. Beide seksen kunnen zo kieskeurig zijn. Zo ontstaat gelijkwaardigheid, een level playing field.

Voor de man komt dit pakket aan waardes (kracht en skills) altijd op de eerste plaats. De waardes zijn voorwaarde scheppend en niet onderhandelbaar. Ze vormen de basis voor het aangaan van een gezonde, stabiele en gelijkwaardige relatie met een vrouw. In plaats van doelloos een relatie met een vrouw na te jagen, kiest de man zijn doel en jaagt dit na. De man kiest doel boven vrouw. Zonder gezonde basis, geen fundament. Een leven kan niet gebouwd zijn op drijfzand. De vrouw is een van de belangrijke facetten in het leven van de man maar zeker niet het enige. Dit tot in het diepst van je vezels beseffen, schept duidelijkheid, rust en stabiliteit en is aantrekkelijk voor zowel man als vrouw. Hierop kan een waardevolle relatie gebouwd worden.

“If you hate discipline, you hate succes”

EEN ZINVOL LEVEN.

Leven in een westerse welvaartmaatschappij, waarin individuele ontplooiing een belangrijk motto is, werpt voor veel mensen vragen op over de zin van het leven. Wie is de mens en wat is zijn plaats op aarde en in het universum? Wie ben ik? Wat wil ik nu echt met mijn

leven? Heeft het leven überhaupt zin en zo ja wat is dan precies de zin van het leven? Over dit soort vragen hebben filosofen en andere denkers door de eeuwen heen bibliotheken vol geschreven. Een eensluidend antwoord lijkt er niet te zijn. Hoe je als individu dit soort vragen benadert, wordt in belangrijke mate bepaald door je visie op de mens, de maatschappij, de tijd waarin je leeft, je politieke voorkeur, de economie, je sociale achtergrond en je visie op mystieke zaken als God.

Is er dan geen zinnig woord te zeggen over de zin van het leven?

Naar mijn overtuiging wel.

De rauwe essentie van een zinvol leven is naar mijn mening:

Het goede te doen en het slechte te laten.

Wat is dan goed en wat is dan slecht?

In deel III van dit boek: De ondergrond, het fundament en het huis een ingang tot een zinvol leven, wordt hierop uitgebreid ingegaan.

Voordat ik daarop in ga, wil ik een viertal onderwerpen behandelen die in ieder mensenleven een rol van betekenis spelen.

Ten eerste het beleven van tijd en de wenselijkheid hier efficiënt mee om te gaan. Stilstaan bij het fenomeen tijd doet je realiseren dat het leven tijdelijk en dus betrekkelijk is.

Ten tweede het ervaren van problemen. Problemen doen zich in ieder leven voor en zijn er om gerelativeerd te worden en soms aangepakt te worden.

Ten derde het stellen van doelen. Om te kunnen leven (bewegen) en om desgewenst een probleem aan te kunnen pakken en verandering te realiseren tot een blijvende gezonde oplossing, is het nodig problemen te koppelen aan een concrete doelstelling en deze te vervolgen met realistische acties.

Tenslotte het begrip vrijheid. Wat betekent vrijheid eigenlijk voor je? Op welke wijze speelt het een rol in het beleven van tijd, het ervaren van problemen en het realiseren van doelen?

TIJD.

Ieder mens krijgt een leven dat een onzekere tijd duurt. Er wordt je niet eens gevraagd of je het leven überhaupt wel wilt leven. Niet in welke tijd je zou willen leven, niet waar je geboren zou willen worden, niet hoe lang je zou willen leven. Er wordt je niets gevraagd. Alles lijkt volstrekt willekeurig. Een zekerheid is dat het leven op aarde eens eindigt. Je kunt nu in het laatste uur voor je dood leven. Daarentegen kan het ook nog jaren duren voordat je definitief je ogen sluit. Je weet het niet. Hoe dan ook, het is niet onverstandig de beperkte tijd die je rest op aarde een beetje prettig (zinvol) door te brengen. Veel mensen ervaren een gebrek aan tijd. Ze worden opgejaagd door verplichtingen rond werk en privé. Ze komen onvoldoende toe aan tijd voor zichzelf. Stress en uiteindelijk burn-out kunnen het gevolg zijn. Een belangrijke oorzaak waarom mensen een gebrek aan tijd voor zichzelf ervaren, is gelegen in het feit dat men in beslag genomen wordt door tijdverspillers, afleiders en verleiders. Ik noem ze samenvattend ruis. Deze ruis weerhoudt je, je te richten op zaken die echt belangrijk zijn. Voorbeelden van ruis zijn: media (smartphone, WhatsApp, kranten, televisie, internet, Netflix) games, porno, consumptie van alcohol, drugs, snacks, zinloos werkoverleg, zinloze e-mails, toxische relaties. Ik benoem deze ruis niet om met een moralistisch vingertje te wijzen en sluit mijn ogen zeker niet voor de ontspannende werking die van ruis uit kan gaan. Het is echter goed eens eerlijk stil te staan bij de hoeveelheid tijd die je dagelijks doorbrengt in deze ruis. Hoeveel uur per dag/week/maand/jaar? Ga eens na:

Wat brengt het je eerlijk? Wat is hun echte positieve bijdrage, naast een beetje ontspanning? Wat is de keerzijde? En in hoeverre staat deze ruis andere belangrijke zaken (wensen/doelen) in de weg en dragen ze bij of is ze de oorzaak van het tijdgebrek en wat als je de plussen en minnen bij elkaar optelt?

Een mens leeft per week 168 uur. Een belangrijk deel daarvan wordt al ingevuld door vaste verplichtingen. Zo breng je 56 uur door in slaap (7x8 uur). Gemiddeld 36 uur op je werk. Aan je huishouding besteed je ca. 30 uur. Ruim twee derde van je tijd wordt ingevuld. Je hebt daarnaast ca. 50 uur per week te besteden aan andere zaken.

Het Pareto principe biedt een uitstekende mogelijkheid eens te kijken hoe efficiënt je met je tijd omgaat en met name hoe het staat met het stellen van prioriteiten. Besteed je de spaarzame tijd aan die zaken die echt belangrijk zijn, aan die zaken die het beste of meeste resultaat opleveren?

De Italiaanse econoom Vilfredo Pareto stelde in het begin van de vorige eeuw vast dat 80% van de Italiaanse economie werd beheerst door 20% van de bevolking. Later werd wetenschappelijk vastgesteld dat dit principe (de 80/20 regel) op veel meer onderwerpen van toepassing is.

Ik geef enkele voorbeelden van het Pareto principe.

80% van de uitkomsten wordt veroorzaakt door 20% van de oorzaken. Daaruit volgt dat 80% van de oorzaken slechts 20% van de uitkomsten oplevert.

80% van de output komt voort uit 20% van de input. Dus 80% van de input levert aldus slechts 20% van de output op.

80% van het resultaat komt voort uit 20% van de inspanningen. 80% van de investeringen levert slecht 20% van de resultaten op.

80% van de beloningen komt voort uit 20% van de investeringen.

20% van de werknemers verzorgen 80% van de totale productie.

20% van de aangeboden goederen en diensten leveren 80% van de totale omzet.

20% van de filmpjes op YouTube zorgen voor 80% van de bezoekersaantallen.

20% van de auto's leggen 80% van alle door auto's gereden kilometers af.

20% van de mannen vrijt met 80% van de vrouwen.

80% van de smartphone eigenaren gebruiken slechts 20% van de mogelijkheden.

De lijst gaat eindeloos door.

In heel veel gevallen gaat de 80/20 regel op. In verschillende contexten kan de verhouding ook iets anders liggen 70/30, 60/40, 90/10.

Het basisprincipe is dat de meerderheid van de resultaten wordt behaald (bepaald) door een minderheid van de oorzaken. Oftewel, omgekeerd geredeneerd, een minderheid van de resultaten wordt behaald door een meerderheid van de oorzaken.

Kies je voor efficiëntie of perfectie?

20% van een studieboek geeft 80% van de nuttige informatie. 80% van het boek geeft de resterende 20% aan informatie. Stel het kost je 10 uur om 100% van het boek te lezen. 80% van de nuttige informatie kan verworven worden in 2 uur (20%). De resterende 20% aan informatie tot je nemen kost je nog eens 8 uur. Wat is efficiënt? In 2 uur de meest nuttige informatie (80%) te verzamelen. Of voor de perfectie (100%) te gaan en daarvoor 10 uur van je tijd te nemen. Op een tentamen zal nooit gevraagd worden 100% van de geleerde stof te reproduceren. 80% van de kennis paraat hebben is voldoende om een goed resultaat te halen. Het is aan jou je keuze te maken.

De 80/20 regel spoort je aan efficiënt te denken en te focussen op wat echt belangrijk voor je is.

Bepaal waar jij je kostbare tijd aan besteedt en wat je kunt schrappen.

Gebruik je tijd goed.

Cut the crap!

PROBLEMEN. LIFE'S A STRUGGLE AND THAT'S ALRIGHT.

Ieder mens slaapt, beweegt, werkt, leert, communiceert, eet, drinkt en ontspant dagelijks. In de loop van een leven ontvouwt zich een bepaald patroon, een levenswijze. Een levenswijze kan op enig moment gezond, gelukkig en in balans zijn. Op een ander moment lijken voorheen vanzelfsprekende zaken je te ontglippen. Je slaapt slecht, werkt te veel of juist te weinig, je beweegt te weinig, eet en/of drinkt te veel, hebt overgewicht, je hebt last van problematische relaties, ervaart stress, noem maar op.

Ieder mens kent betere en minder goede episodes in zijn leven. Vaak is de mens heel goed in staat zijn gedrag zo aan te passen dat een zekere onbalans wordt opgeheven. Hij lost zijn problemen, eventueel met hulp van anderen, gewoon zelf op.

Soms zijn mensen niet goed in staat hun problematische gedrag blijvend te veranderen.

Te veel werken kan leiden tot een burn-out.

Geen baan kunnen vinden of vast kunnen houden leidt tot een laag zelfbeeld, uitkeringsafhankelijkheid en/of financiële onzekerheid.

Slechte partnerkeuze en ongezonde afhankelijkheid in relaties tast je gevoel van eigenwaarde aan.

Onmatigheid in het consumeren van voedsel, alcohol, drugs, seks, gokken, aanwezigheid op sociale media kan leiden tot verslaving, isolement, gezondheidsklachten en financiële problemen.

Veel piekeren in bed kan leiden tot structureel slaapttekort en een structureel slaapttekort maakt dat je je overdag gebroken voelt.

Ieder mens ervaart zijn probleem op zijn eigen wijze.

Toch manifesteert een probleem zich op een aantal bekende wijzen:

- Een probleem belemmert je in het dagelijks functioneren. Het speelt zich af in het nu en wordt geladen door gevoelens van schuld en schaamte uit het verleden en gevoelens van angst en onzekerheid over de toekomst.
- Je ervaart het probleem als structureel. Je doet steeds dezelfde dingen met steeds dezelfde uitkomst.
- Belemmerende overtuigingen domineren. "Ik heb al zo vaak geprobeerd het probleem op te lossen, het gaat mij nooit lukken". "Ik heb geen zelfvertrouwen". "Ik ben nu eenmaal geen vechter". "Ik ben nu eenmaal zo", "Als het een tijdje goed met mij gaat, zal zich binnenkort weer een probleem (ramp) aandienen".
- Het probleem voelt groot en vaag aan.
- Het probleem doet zich voor je gevoel in nagenoeg alle situaties (contexten) in meer of mindere mate voor.
- Je bagatelliseert het probleem door het weg te redeneren. "Anderen doen het ook". "Het kan altijd nog erger".

Een problematische gewoonte ontstaat doordat, wanneer oncomfortabele gevoelens, bijvoorbeeld spanning, nervositeit, onzekerheid, faalangst, verdriet, afkeer, haat, oftewel levenspijn, zich voordoen. Je gaat deze gevoelens uit de weg en verdooft of onderdrukt ze. Je gaat je bepaalde gedachten vormen, bijvoorbeeld zelfmedelijden, het creëren van

slachtoffergedachten, jaloezie op anderen, en gedrag eigen maken, bijvoorbeeld overeten, drugs- en drankgebruik, aangaan van ongezonde afhankelijke instabiele relaties. Dit eigen gemaakt “slechte” gedrag houdt de problematische gewoonte in stand. Een oplossing lijkt geheel buiten je invloedssfeer te liggen.

Je weet vaak heel goed dat een bepaalde gewoonte buitengewoon slecht voor je is. Niettemin is slecht gedrag heel lastig te veranderen. Het zou mooi zijn dat wanneer je op enig moment tot het inzicht komt dat een bepaalde gewoonte slecht voor je is, je deze met een beetje wilskracht en doorzettingsvermogen zou kunnen veranderen in nieuw gezond gedrag. Was het maar zo simpel. Rationeel besef van je probleem, wilskracht, doorzettingsvermogen en een vechtersmentaliteit zal je voor een deel zeker nodig hebben, toch zijn zij niet voldoende om tot wezenlijke verandering van slechte gewoonten te komen.

Problemen worden verder nogal eens omhuld met een aantal misverstanden. Hieronder volgt een opsomming van een aantal kanttekeningen en valkuilen en misvattingen bij het oplossen van een probleem.

- Niet alle problemen kunnen en hoeven te worden opgelost. Bepaalde levenspijn hoort bij het leven. Gevoelens van angst, woede, frustratie, verdriet kent iedereen. Ze hebben een belangrijke functie. Angst heeft als doel je te beschermen voor gevaar. Woede of frustratie spoort je aan tot actie of juist tot bezinning. Verdriet laat je nadenken over de echt waardevolle zaken in het leven.
- Het veranderen van problematisch ingesleten gedrag vereist dat je er keihard en dagelijks mee aan het werk gaat. Dit betekent een serieuze langdurige strijd. Ben je daar echt toe bereid? Vergeet niet dat de mens in principe lui en gemakzuchtig is en niet echt van grote veranderingen houdt. Het aanpakken van echt belangrijke zaken vereist het doen van oncomfortabele dingen.
- Problemen geven je ook een identiteit en zorgen er ook voor dat je bepaalde andere lastige onderliggende problemen niet hoeft op te lossen. Het in standhouden van een probleem is ook een keuze.
- Het oplossen van problemen vereist actie, actie en nog eens actie. Het langdurig twijfelen aan en zoeken naar werkelijke innerlijke drijfveren, je ware ik, passie, zijn afleidingsstrategieën die gericht zijn op uitstel en houden het probleem in stand.
- Een probleem hoeft niet altijd heel voorzichtig te worden benaderd omdat de mens zo kwetsbaar is. De mens is in het geheel niet kwetsbaar. Mensen weten zich staande te houden in ellendige situaties als huiselijk geweld, verslaving en oorlog, Een goede benadering van een probleem vereist een juiste mix van realiteitsbesef, doelgerichtheid en empathie.

In deel II van dit boek: “Practice makes perfect” oftewel “oefening baart kunst”, wordt een oefening beschreven die je letterlijk leert ‘het probleem’ in kaart te brengen en de oplossing ervan doet ervaren. De essentie van de oefening is het prioriteren en concretiseren van het probleem en dit vervolgens te koppelen aan een doel om dit tenslotte te verbinden met concrete actie. Het doel van de oefening is het je zintuigelijk doen laten ervaren (zien, voelen, denken, interne dialoog) hoe het probleem zich in een concrete situatie voordoet. Je gaat na wat je in deze situatie nodig hebt, of wat je tegenhoudt. Je leert de uiteindelijke gewenste situatie (doel) te ervaren. Je bent toegerust met datgene wat je nodig hebt. Je ervaart wat het bereiken van dit doel voor je mogelijk maakt.

DOELSTELLINGEN EN WAARDEN.

De mens neemt onbewust en bewust, de hele dag door beslissingen die gericht zijn op een doel. De mens beweegt ergens naar toe. Om samenhangend te kunnen functioneren en reageren op de wereld moet de mens zich oriënteren op een bepaalde bestemming. Het is daarom noodzakelijk voor de mens om doelen te stellen. Het brein van de mens werkt op basis van een hiërarchie van waarden. Een mens steekt een straat (gevaar) over omdat hij denkt dat het aan de overkant beter is. Dit doel is beter dan waar je nu bent. Waarom zou je anders deze moeite tot verandering ondernemen? Zonder een hiërarchie van waarden kun je jezelf niet oriënteren in de wereld. Je neemt dus constant beslissingen over je bestemming. Hierbij komen emoties in beeld. Als je in het nu staat en je ziet je bestemming voor je zonder obstakels, dan levert dit een positief gevoel op. Wanneer je een bestemming voor je ziet en deze wordt gekleurd met obstakels, dan levert dit negatieve emoties op. Je ervaart de wereld als een verzameling obstakels die je tegenhouden, zij leveren negatieve emoties op en objecten die je vooruithelpen, zij leveren positieve emoties op. Je wilt positieve emoties. Je ziet obstakels en voorzieningen die ondersteunen. Zo werkt je brein. De mens ervaart de wereld zintuigelijk en emotioneel.

Wanneer je je oriënteert op een doel en de acties onderneemt om het doel te bereiken, observeer je de consequenties hiervan. Wanneer deze consequenties positief zijn, ervaar je een positieve emotie. Je hersenen belonen je met de productie van het hormoon dopamine. Hierdoor ontstaat het gevoel dat je een betekenisvolle verbintenis aangaat in het leven. Een mens moet een doel hebben om een zekere positieve en betekenisvolle verbintenis in het leven te kunnen creëren.

Geen richting ->geen doel->geen betekenis->geen positieve emotie.

VRIJHEID.

Vrij zijn van grote politieke en maatschappelijke onderdrukking is een kernwaarde voor een menswaardig bestaan. Ondanks alle vaak terechte kritiek hebben wij in het westen stemrecht, vrijheid van onderwijs, een redelijk betrouwbare overheid en vrijheid van pers. Collectief gezien zit het met ons vrijheidsbesef wel goed.

Hoe zit het precies met onze vrijheid op het individuele niveau? Ben je echt zo vrij als je denkt dat je bent? Ben je echt zo vrij als je zou willen zijn? Hoe vrij ben je als je kijkt naar je dagelijkse sociale en financiële verplichtingen (eisen en wensen) en zijn die verplichtingen een probleem voor je of juist helemaal niet?

Wat is vrijheid nu eigenlijk?

Vrijheid wordt in deze tijd vooral gezien als vrij zijn van alles dat verplicht. Vrijheid houdt dan in, ongebonden zijn. Zekerheden en feiten die ongemakkelijk voelen, niet in je wereldbeeld passen, worden gezien als dwingend en onderdrukkend en moeten bestreden worden.

De toenemende aandacht voor een begrip als gender (geslacht) in de media en op scholen is een voorbeeld hiervan. Zo liet docent Gender Studies aan de Universiteit van Amsterdam Laurens Buijs enige tijd geleden aan de NOS weten dat de termen man, vrouw, hetero, homoseksueel volstrekt achterhaald zijn. Hij zei "We komen uit een tijd waarin mensen onder 1 van de 2 groepen vielen; hetero of gay. Nu zien we en daar is veel bewijs voor dat er heel veel tussen man en vrouw in zit. Net zoals tussen hetero en homo". Welk bewijs er is dat er heel veel zit tussen man en vrouw werd niet vermeld. Het biologische gegeven dat er, op een heel kleine uitzondering na, slechts twee menselijke geslachten bestaan namelijk mannelijk (XY-chromosoom) en vrouwelijk (XX-chromosoom) wordt als irrelevant terzijde

geschoven. Je bent vrij om je te identificeren met datgene waar jij je prettig bij voelt. De meest uitgebreide opsomming voor gender identificatie die ik kon vinden is LGBTTTTQQIA. Lesbian, gay, bisexual, transgender, transsexual, two-spirited, queer, questioning, intersex, asexual.

De mens op zoek naar individuele bevrediging, zelfbevrediging.

De vraag die wat mij betreft met het voorbeeld van hierboven wordt opgeroepen is: Leidt het buitensporig veel aandacht vestigen op en het ter discussie stellen van de biologische begrippen (zekerheden) als man en vrouw en hetero en homo en eindeloos toevoegen van termen hieraan om maar niemand buiten te sluiten, tot een toename van menselijk geluk (rust, zekerheid, vrijheid)? Of word je als individu gedwongen na te denken en standpunten in te nemen over zaken die voor de meeste mensen vrij zeker zijn (je bent man, vrouw, hetero of homo) en leidt dit oprekken van begrippen niet vooral tot ongeluk (onrust, chaos, onvrijheid)? Het ter discussie stellen van alles en het plaatsen van mensen in hokjes en dit weer kwalificeren als goed en slecht, wij en zij, onderdrukte en onderdrukker, heeft weinig met vrijheid te maken. Biologische feiten ontkennen, hokjesgeest en politieke correctheid, leidt tot niets anders dan verwarring en onrust en zwakheid.

Dit brengt mij bij de kern van het begrip vrijheid.

Wat is nu precies echt vrij zijn?

Naar mijn overtuiging houdt vrijheid niet in, vrij zijn **van** iets of iemand. Bijvoorbeeld vrij zijn van een zogenaamd onderdrukkend begrip als man of vrouw, hetero of homo.

Vrijheid houdt wel in, vrij zijn **voor** iets of iemand. Bijvoorbeeld in vrijheid kiezen voor trouw aan je partner.

Echte vrijheid is een onmogelijkheid zonder echte gebondenheid.

Vrijheid van iets verarmt.

Vrijheid voor iets verrijkt.

Onbeheerste vrijheid voert tot chaos.

Beheerste vrijheid voert tot orde.

Gebonden vrijheid leidt tot rust en vrede, stilte en troost, geborgenheid en kwetsbaarheid.

Ongebonden vrijheid leidt tot onrust, onvrede, lawaai, eenzaamheid en cynisme.

Gerichte vrijheid maakt gelukkig.

Ongerichte vrijheid maakt ongelukkig.

Jezelf in vrijheid verbinden met een Hogere Macht, jezelf, je partner, kinderen, familie, de zwakke medemens, de natuur.

Echte vrijheid bestaat in gebondenheid.

Echte vrijheid ontstaat door discipline.

Bron: Antoine Bodar, Priester.

DEEL II. PRACTICE MAKES PERFECT.

Oefening baart kunst.

In deel I van dit boek is onder andere ingegaan op het ontstaan van problemen en het stellen van doelen.

In dit tweede deel van het boek lees je hoe je een probleem dat je wilt veranderen, effectief kunt benaderen. Dit probleem ga je verbinden met een concreet te realiseren doel en dit doel ga je tenslotte concretiseren in actie tot verandering.

Probleemselectie.

Een hoofdprobleem bestaat meestal in samenhang met andere, ogenschijnlijk minder urgente problemen.

Ik geef een voorbeeld.

Het gegeven dat je geen werk hebt kan er bijvoorbeeld toe leiden dat je weinig geld hebt, dat je dag en nacht ritme verstoord raakt, dat je huis een onopgeruimde en slecht onderhouden bende is, en je weinig sociale contacten hebt. Om op een effectieve wijze aan de slag te gaan, denk je alle aspecten die samenhangen met het hoofdprobleem goed door, en schrijf je ze op. Vervolgens selecteer je het sub probleem dat het meest gemakkelijk lijkt aan te pakken. Je werkt dit probleem uit op de wijze die in dit hoofdstuk verderop wordt beschreven. Je legt de lat zo laag mogelijk om de kans van slagen zo groot mogelijk te maken. Om het probleem van werkeloosheid effectief aan te pakken kun je bijvoorbeeld beginnen met je huis op te ruimen en op te knappen. Dat is vaak al lastig zat.

Het kan zo zijn dat een subdoel (bijvoorbeeld je huis opruimen) voor je gevoel heel ver afstaat van je hoofddoel (het vinden van werk). Stel jezelf dan bijvoorbeeld kritisch de volgende vragen: staat het opruimen van mijn huis echt zo ver af van het vinden van werk? Gebruik ik dit niet als een excuus om die rot klus, de badkamer te gaan schoonmaken en de woonkamer te schilderen, waar ik al jaren tegenaan hik, maar uit te stellen? Waarom heb ik bij het doordenken van het probleem dan mijn huis opruimen opgeschreven? Hoe kan ik nu met goed fatsoen bezoek ontvangen als ik zittend op mijn bank in de woonkamer om mij heen kijk? Naast het opruimen van je kamer kun je tegelijkertijd uiteraard ook activiteiten ondernemen gericht op realiseren van je hoofddoel, het vinden van werk. Ik denk dan bijvoorbeeld aan het maken van een goede CV of je oriënteren op een studie, of het trainen van je sollicitatievaardigheden. Een valkuil hierbij is wel dat je te veel hooi op je vork neemt, wanneer je aan te veel problemen en doelstellingen werkt. Een voorwaarde is vervolgens wel als je een probleem zoals het maken van een goede CV of het vinden van een geschikte studie neemt, dit uitwerkt op de wijze zoals hieronder wordt beschreven.

Het hoofdprobleem kan ook zo dominant zijn, dat dit eerst aangepakt moet worden. Pas daarna ga je je richten op de oplossing van de sub problemen. Wanneer bijvoorbeeld een hoofdprobleem als dagelijks blowen niet eerst wordt aangepakt, zullen alle daarmee samenhangende problemen blijven bestaan. Het aanpakken van de verslaving heeft dan prioriteit.

Om tot een goede benadering van een probleem te komen, is het van belang dat je het probleem en later de oplossing op een gevoelsmatig niveau leert ervaren. Dat je gaat bedenken en voelen wat je nodig hebt om het probleem op te lossen. En vervolgens, dat je de gewenste toestand (de oplossing of het doel) concreet gaat beschrijven en tenslotte haalbare acties gaat noteren en ondernemen.

Oefening in associëren.

Je oefent om je gevoelsmatig te verbinden met het huidige probleem en de daarbij gevonden oplossing.

Je ervaart je subjectieve gevoelens in een specifieke probleem context (de huidige situatie). En je ervaart jouw (subjectieve) gevoelens in de daaruit gevonden specifieke oplossingsgerichte context (het doel).

De oefening die hieronder wordt uitgeschreven kun je alleen of met iemand op elk moment doen wanneer je een probleem ervaart.

Het betreft een zeer uitgebreide beschrijving van de oefening. Dit kan in eerste instantie wel veel en complex lijken. Dat is het echter niet.

Je zult merken dat wanneer je hem een paar keer hebt geoefend, hij eenvoudig en gemakkelijk is toe te passen.

Je legt een aantal vellen papier voor je op de grond. Elk vel geeft een fysieke positie weer. Je hebt 6 stuks A4 papier, een pen, een accentueerstift en een ruimte van een paar meter nodig.

Schrijf op vel 1. Huidige Toestand. HT

Schrijf op vel 2. Doel Toestand. DT.

Schrijf op vel 3. Hulpbron. HB.

Schrijf op vel 4. Hindernis. HF.

Schrijf op vel 5. Meta toestand. MT

Leg het HT-vel op circa 1.5 meter rechts van je.

Leg het DT-vel op circa 1.5 meter links van je.

Leg het HB-vel circa 1 meter recht voor je neer (halverwege de HT en DT).

Doe een stap naar achteren en leg het HF vel voor je op de grond.

Doe nog een ruime stap naar achteren en leg daar het MT-vel neer.

HT

MAN UP! Get your act together.



I. INFORMATIE VERZAMELEN.

Op vel 6 schrijf je onder elkaar: context, gedrag, gevoel, interne weergaven, criteria. Je begint met vel 6. Het gaat erom om informatie te verzamelen over wanneer en hoe je het probleem ervaart.

Ga bij vel MT staan. Dit is de Meta positie. Een soort helikopterview positie om op afstand te kunnen kijken wat er zo meteen op de verschillende posities gebeurt.

Sluit je ogen. Haal een aantal maal diep adem. Stel jezelf de volgende vragen en vul de antwoorden onder de kopjes in.

Context:

Stel jezelf de volgende vragen: Om wat voor situatie gaat het? Waar speelt dit? Met wie en wanneer met name? Wanneer was de laatste of meest heftige situatie wanneer het probleem zich voordeed? Schrijf vervolgens de antwoorden op. Het gaat hier om informatie verzamelen over de omstandigheden en omgevingsfactoren waarin de situatie plaatsvindt.

Gedrag:

Stel jezelf de volgende vragen: Wat doe ik? Hoe doe ik? Hoe reageer ik? Hoe gedraag ik mij? Doe het eens voor. Wat zeg ik? Hoe zeg ik het? Hoe beweeg ik? Schrijf de antwoorden op.

Gevoel:

Stel jezelf de volgende vragen: Hoe voel ik mij? Wat voel ik? Waar voel ik het? In welke stemming ben ik? Welk gevoel krijg ik erbij? Welke emotie komt er in mij op? Schrijf de antwoorden op. Het gaat hier om informatie verzamelen over je emoties en/of innerlijke fysieke ervaringen.

Interne Weergaven:

Stel jezelf de volgende vragen. Welk beeld heb ik erbij? Wat zie ik? Wat denk ik dan? Wat zeg ik tegen mijzelf? Wat gaat er door mij heen? Hoe klinkt dat? Welke gedachten heb ik? Schrijf de antwoorden op. Het gaat hier om informatie te verzamelen over je zintuiglijke ervaringen. Herinner je situaties door er een beeld van te maken. Of bijvoorbeeld juist door op woorden of geluiden te letten.

Criteria:

Stel jezelf de volgende vragen: Wat vind ik hier belangrijk? Waar gaat het om? Wat staat hier centraal? Waar ga ik vanuit? Waar ben ik van overtuigd? Waar geloof ik in? Schrijf de antwoorden op. Het gaat hier om informatie te verzamelen over de waarden en normen, overtuigingen en maatstaven die voor jou in deze situatie (en mogelijk andere situaties) belangrijk zijn.

Je hebt nu een heleboel informatie.

Haal diep adem.

Schud jezelf even helemaal los en kijk per kopje de antwoorden die je gegeven hebt nog eens even goed door. Welke antwoorden vallen je op? Welke raken de kern of verbazen je? Kleur ze met een accentueerstift.

II. EVAAR DE HUIDIGE SITUATIE. HT.

Kijk nog eens goed op vel 6.
Leg het naast je neer en zet een stap naar vel 1.
De huidige probleemsituatie.
Sluit je ogen en haal diep adem.
Ervaar de situatie waarin het probleem zich voordoet.
Zie jezelf, de omgeving, de anderen etc.
Neem de tijd. Voel wat je voelt.
Maak het gevoel maar groot, of maak er maar een stilstaand of bewegend beeld van.
Alles wat er gebeurt is goed.
Kijk eventueel nog even op vel 6.
Voel en observeer.

Wanneer het genoeg is, stap je uit de huidige toestand (vel 1) weer naar vel 5, de Meta toestand. Je schudt jezelf even helemaal los en haal diep adem. Neem afstand en benoem wat je zojuist hebt ervaren. Noteer het belangrijkste eventueel even op vel 6.

III. ERVAAR DE GEWENSTE SITUATIE. DT.

Je staat nog steeds op vel 5 en stelt jezelf de volgende vragen: Wat wil ik daar? - wijs naar vel 1 HT bereiken. Waar wil ik uitkomen? Wat is mijn doel? Wat wil ik daarvoor in de plaats? Wat wil ik voorkomen en waarom? Schrijf je informatie op vel 6.

Stap zo meteen naar vel 2. De doeltoestand, of gewenste situatie.
Neem dezelfde situatie voor ogen. Dezelfde context.
Adem diep in en sluit je ogen en stap naar vel 2 met het gevoel dat je je doel bereikt hebt.
Ook al voelt het helemaal niet goed of vaag, of juist groot of klein, alles is goed.
Stap erin, ervaar en voel.
Alles wat je ervaart is goed.
Neem de tijd.
Als het genoeg is open je je ogen en stap je uit de situatie terug naar vel 5 de meta positie.
Schud jezelf even goed los en haal diep adem.
Neem afstand en benoem wat je zojuist hebt ervaren. Schrijf het belangrijkste eventueel even op vel 6.

IV. BESCHRIJF HET VERSCHIL TUSSEN HT en DT.

Kijk naar vel 2 DT en vervolgens naar vel 1 HT en benoem welke verschillen in gevoel, interne dialoog, kleur, beweging je zijn opgevallen.
Alles wat je opmerkt is goed.
Schrijf de verschillen eventueel op vel 6.

V. ERVAAR EN BEPAAL DE HULPBRON.

Je staat op vel 5. De Meta positie en kijk naar vel 1 HT.
Stel jezelf de volgende vragen:
Wat heb ik daar nodig?
Waar ontbreekt het mij op dit moment aan?
Wat is belangrijk dat er aanwezig is?
Welk gedrag, gevoel, vermogen, soort denken of overtuiging heb ik hier nodig om daar (wijs naar vel 2 DT) te komen?
Wat is het belangrijkste verschil tussen HT en DT?

Stel jezelf de volgende vraag: Wanneer of in welke situatie beschik(te) ik over dit gevoel of dit vermogen?

Wanneer was ik bijvoorbeeld wel zelfverzekerd, ontspannen, gelukkig, vrolijk?

Ieder mens beschikt over een enorm arsenaal aan capaciteiten en vermogens. Dit kun je een Hulpbron noemen. Een “probleem” doet zich nooit overal in dezelfde mate voor. Je kunt je in de ene situatie gespannen of onzeker voelen en in een andere situatie ontspannen en zeker. Het gaat in dit onderdeel om die kwaliteit (dat gevoel, die zekerheid) te vinden waarover je in een bepaalde situatie wel beschikt(te) en die je in de huidige probleemsituatie als hulpbron uit jezelf, kunt inzetten.

Bedenk een situatie waarin je beschikt over het vermogen dat in de HT ontbreekt en je in de DT nodig hebt. Stap in de richting van vel 3, sluit je ogen en haal diep adem.

Ervaar en voel.

Alles wat in je opkomt is goed.

Stel jezelf eventueel de vraag: Wat kan ik hier al? Wat heb ik al gedaan? Wat kan ik doen?

Wat kan ik bij mijzelf oproepen?

Ervaar en voel.

Wanneer je op krachtige wijze die gevoelens ervaart die je nodig hebt, knijp dan je duim en wijsvinger tegen elkaar om dat gevoel te ‘ankeren’ (vast te leggen, te versterken).

Als het genoeg is, open je je ogen en stapt weer naar vel 5 De Meta positie.

Je haalt diep adem en schud jezelf even helemaal los.

Ankeren.

Dit met je duim en wijsvinger ‘ankeren’ van de hulpbron (het gevoel dat je nodig hebt en in het verleden in een andere context al een keer ervaren hebt) kan je in de toekomst helpen.

Wanneer je in 3 HB bijvoorbeeld de hulpbron zelfvertrouwen en ontspannenheid hebt ervaren en ‘geankerd’ dan kun je dit gevoel in de toekomst krachtiger oproepen wanneer je fysiek je duim en wijsvinger samenknijpt.

VI. ERVAAR EN BEPAAL EVENTUEEL DE HINDERNIS.

Als je in de stap hiervoor die hulpbron die je nodig hebt, hebt gevonden en ervaren, dan kun je deze oefening overslaan.

Mocht je absoluut geen hulpbron kunnen vinden. Geen gevoel of overtuiging kunnen vinden die je in het verleden of in andere situaties hebt (gehad) en die je in de DT kunt inzetten.

Stel jezelf dan de volgende vraag.

Sta bij vel 5. De Meta positie en wijs naar vel 1 en vraag jezelf: Hoe is dat een probleem voor mij? Wat houdt mij tegen om daar (wijs nu naar vel 2 DT) te komen? Wat wil ik daar (vel 1 HT) voorkomen of vermijden?

Wat is de hindernis?

Wat is het tegenovergestelde van de hindernis? Bijvoorbeeld zekerheid tegenover een onzekerheid.

Probeer van hieruit de hulpbron te bepalen. Bedenk een situatie wanneer je over een dergelijk gevoel beschikte. Er moet een moment in je leven zijn geweest waarin je je bijvoorbeeld wel zeker, gelukkig, knap, gewenst, ontspannen voelde? Gebruik dit gevoel.

Eventueel kun je richting vel 4 HF stappen. Doe dit alleen als je moeite hebt de hulpbron en de hindernis te ervaren.

VII. ERVAAR DE DT MET INZET VAN DE HULPBRON (V).

Je hebt nu de HT ervaren. Vervolgens de DT ervaren. Daarna heb je het gevoel en vermogen (de hulpbron) opgeroepen dat je nodig hebt in de DT.

Stap nu nogmaals naar vel 2 de DT in de wetenschap dat je beschikt over je hulpbron (het gevoel/de overtuiging die je bij vel 3 hebt opgeroepen).

Anker, knijp je duim en wijsvinger weer samen.

Ervaar en voel.

Alles wat je voelt, ziet, zegt is goed.

De DT hoeft niet heel specifiek gedefinieerd te zijn; elk gevoel is goed. Misschien ervaar je ontspanning, zekerheid, losheid, compleetheid, gezondheid, vrijheid, geluk, samenzijn, liefde etc.

Ervaar en voel.

Als het genoeg is open je je ogen en stap je terug naar vel 5. De Meta-positie.

Stel jezelf de volgende vraag: Wat is het verschil tussen de eerste ervaring in de DT (zonder hulpbron) III en de tweede maal met hulpbron VII. Merk het verschil op en weet dat je zelf beschikt over de hulpbron en deze altijd kunt inzetten.

DE ESSENTIE VAN DE OEFENING.

Het doel van deze oefening is in dezelfde context, het contrast te ervaren en voelen tussen de huidige probleemsituatie (context) en de gewenste oplossingsgerichte situatie (context). Je roept een hulpbron (gevoel of overtuiging) op, waarover je in een andere context beschikt en die je in de gewenste situatie (DT) nodig hebt. Deze hulpbron (gevoel of overtuiging) kun je in de toekomst oproepen wanneer je het huidige probleem ervaart, wanneer de lastige situatie zich weer voordoet.

Oefen, speel, ervaar, voel en leer vooral in het omgaan in verschillende probleemsituaties. Neem het niet te zwaar. Je bent niet gedoemd altijd maar hetzelfde te voelen of te handelen. Je kun jezelf ontwikkelen in het omgaan met problemen.

Concretiseren van Doel door Best Act methode.

De oefening die hierboven is uitgeschreven is vooral bedoeld om de gewenste doeltoestand te ervaren.

Om doelen te kunnen verwezenlijken is het van belang dat ze volledig en concreet worden beschreven. De Best-Act methode kan je hierbij helpen.

B. Formuleer je doel bereikend. Wat wil ik bereiken? Wat is mijn doel? Wat zou ik willen?

Wat wil ik wel? Wat wil ik in plaats van het probleem?

Formuleer wat je Wel wil in plaats van wat je Niet wil.

Voorbeeld: Niet: Ik wil niet kwaad worden als mijn kind te laat thuiskomt.

Wel: Ik spreek mijn zoon rustig aan op zijn gedrag als hij te laat thuiskomt.

E. Ecologisch. Wat verandert er in mijn leven als ik dit bereik? Wat kunnen de nadelen zijn?

Wat is er/heb ik/kan ik dan niet meer? Is dit verantwoord? Onderzoek de consequenties.

Voorbeeld: Ik wil mijn baan opzeggen om weer te gaan studeren. Wat zijn de gevolgen voor je huidige (financiële) verplichtingen eventueel ook voor de mensen met wie je samenleeft?

S. Specifiek. Ieder doel heeft een context nodig. Waar, in welke situatie, op welk moment, hoe en met wie wil ik dit doel bereiken?

Voorbeeld: Niet: ik wil vaker mijn mond open durven doen. Dit is te vaag.

Wel: In het komende werkoverleg zal ik bij ... (specifieke agendapunt) mijn mening geven tegenover mijn collega's.

T. Toetsbaar. Benoem de specifieke subjectieve ervaringen die het bewijs zijn dat je je doel ook daadwerkelijk aan het bereiken bent of hebt bereikt. Hoe weet ik dat ik mijn doel hebt bereikt? Wat zie, hoor, voel, denk, ervaar ik?

Voorbeeld: Niet: Als ik volgende week een goede presentatie geef. Dit is te vaag. Wat maakt een presentatie nu precies goed?

Wel: Als ik mij rustig voel in mijn maagstreek, de groep overzie, uit mijn woorden kan komen en mijn handen stilhoud, weet ik dat ik een goede presentatie heb geef.

A. Associatief. Formuleer het doel alsof je het nu al hebt bereikt. Schrijf het in de tegenwoordige tijd en beleef het in het moment alsof het nu is. Als ik het doel nu heb, wat ervaar ik dan? Wat gaat er door mij heen? Hoe voel ik mij? Hoe gedraag ik mij? Wat denk ik? Wat kan ik? Stap in het "plaatje" van je doel bereiken.

Voorbeeld: Hoe weet je dat je een goede presentatie hebt gegeven?

Niet: Ik denk dat je dan die vlinders niet in je maag zou hebben. Het woord je staat buiten jezelf (dissociatief) en de formulering "ik denk dat is hoe het zou als..." wordt niet ervaren in de tegenwoordige tijd.

Wel: Het voelt rustig in mijn maagstreek, ik overzie de groep en kom uit mijn woorden etc.

C. Controle binnen jezelf houden. Breng jezelf aan de oorzaak kant van het patroon in plaats van aan de effect kant. Is het doel door mijzelf te initiëren en te onderhouden? Hoe ben ik, onafhankelijk van iets of iemand anders, in staat om mijn doel te bereiken?

Voorbeeld: Niet: ik wil dat mijn manager naar mij luistert als ik mijn mening geef. Het begint niet bij je manager. Jij kunt de manager niet veranderen.

Wel: ik wil graag met zelfvertrouwen met mijn manager kunnen praten zodat hij naar mij luistert. Hier heb en houd jij de controle.

T. Tijdsplanning. Bepaal duidelijk het moment waarop je het doel bereikt wilt hebben en bepaal eventueel enkele tussenmomenten om de voortgang te kunnen meten. Wanneer met name wil ik mijn doel hebben bereikt?

Voorbeeld: Niet: ik wil eens een keer een salarisverhoging.

Wel: ik wil over 6 maanden een salarisverhoging van minimaal 10% per maand.

De belangrijke bovenliggende (Meta) vragen bij het vaststellen van je doel zijn:

Wat levert het bereiken van het doel mij eigenlijk op? Wat maakt het mogelijk voor mij? En wat levert het resultaat van het bereikte doel mij dan vervolgens weer meer op?

Na op een goede wijze het doel te hebben beschreven en de meta vragen te hebben beantwoord is het tijd voor actie.

Tijd voor ACTIE.

Welke eerste kleine concrete stappen ga ik wanneer nemen?

Bepaal dagelijks 2 concreet te nemen acties.

Het plegen van een telefoongesprek. Het schrijven van een brief, contact opnemen met een instantie of een persoon, het vullen van een vuilniszak, het selecteren van 10 kledingstukken die je niet meer draagt, het plakken van een fietsband, het verschonen van je bed, het draaien van een was, het kopen van representatieve kleding, het bezoeken van een sportschool, je oriënteren op een opleiding, het repareren van de deurbel etc.

Maak een lijst. Wees creatief. Wees volledig.

Observeer waar je tegenaan loopt en herhaal de oefening hierboven. Ervaar de hindernis en zoek en ervaar de hulpbron en associeer in de gewenste toestand.

Realiseer die acties die haalbaar zijn en passen in je doelstelling.

De oefening samenvattend.

- Beschrijf het probleem in woord en gevoel HT. **Hoe is het nu?**
- Bepaal de context van het probleem HT. **Wanneer doet dit zich met name voor?**
- Bepaal de gewenste toestand DT. **Hoe wil ik het hebben?**
- Bedenk: **Wat heb ik nodig** om van HT naar DT te komen?
- **Wat houdt mij tegen?**
- **Beschrijf het doel** volgens de Best Act methode.
- Waarom is het bereiken van het doel belangrijk. Wat levert het mij op? Wat maakt het mogelijk voor mij?
- Wat ervaar ik als verschil tussen HT en DT.
- **Welke acties ga ik ondernemen?**

HET WORST-CASE SCENARIO.

Naast de hierboven uitgewerkte oefening volgt nu een oefening waarvan uit onderzoek blijkt dat dit een goede motivator is om tot gedragsverandering te komen bij het ervaren van een probleem. De oefening bestaat eruit je een zo duidelijk mogelijke voorstelling te maken van de gevolgen wanneer het probleem blijft bestaan Het gaat erom je een zo zwartgallig mogelijk beeld te vormen. Het worst-case scenario. Een kort voorbeeld: wanneer ik nog langer door blijf gaan met het elke dag drinken van een ruime hoeveelheid alcohol en het roken van een pakje sigaretten per dag, dan raak ik mijn vrouw kwijt, zal ik mijn kinderen minder en later helemaal niet meer zien, zal ik mijn baan verliezen, mijn jaren eenzaam doorbrengen met een bijstandsuitkering in een vervuild huis zonder vrienden en kennissen, ik takel steeds verder af, mijn gezondheid is op mijn 50ste een ramp, ik heb diabetes, ben vel over been en in mijn 52^{ste} jaar zal ik een korte ellendige dood sterven en er is niemand, inclusief ikzelf, die daar erg rouwig om is.

Beschrijf je toekomstige situatie beeldend en gevoelsmatig en zo duidelijk en uitgebreid en persoonlijk mogelijk. Beschrijf de hel die je te wachten staat als je niet verandert. Schrijf het op. Als je dit worst-case scenario hebt uitgewerkt weet je zeker dat je dit absoluut niet wilt! Dit scenario kan wel degelijk een realiteit worden, je hebt hem je immers zelf voorgesteld. Knoop jezelf goed in je oren dat dit gaat gebeuren als je volhardt in je probleemgedrag. Bekijk en voel! dit uitgewerkte scenario regelmatig, zeker als je dreigt terug te vallen of net bent teruggevallen in oud probleemgedrag.

Ga vanuit dit scenario weer aan de slag met de bovenstaande oefening.

- HT. Hoe is het nu?
- DT. Hoe wil ik het anders?
- HF. Wat houdt mij tegen?
- HB. Wat heb ik nodig?
- Prioriteer je doel.
- Concretiseer dit volgens de best-act methode.
- Verbind dit met concrete dagelijkse actie.

DEEL III. DE ONDERGROND EN HET FUNDAMENT.

DE ONDERGROND VAN HET FUNDAMENT.

Een fundament dat rust op drijfzand gaat niet standhouden. De basis waarop je je leven fundeert dient gezond en stevig te zijn.

De 5 kwaliteiten, basisvoorwaarden, die hieronder worden beschreven zal je tot ontwikkeling moeten brengen om tot ontplooiing van jezelf te komen.

FYSIEKE KRACHT. MENTALE KRACHT. GEZONDE VOEDING. VOLDOENDE SLAAP. HET IMMUUNSYSTEEM.

De meeste doodsoorzaken in de geïndustrialiseerde (westerse) samenlevingen worden veroorzaakt door levensgewoonten (lifestyle keuzes). Overeten, roken, gebrek aan beweging en stress dragen bij aan het grootste aantal doodsoorzaken in ontwikkelde landen. Minder dan 3 % van de Amerikanen voldoet aan alle van de volgende 4 gezondheidscriteria; fysiek actief zijn, niet roken, een gezond eetpatroon en geen overgewicht. In Nederland zal dit percentage niet heel veel hoger liggen.

‘Mens sana in corpore sano’ is de bekende regel van de Romeinse dichter Juvenalis. Hij wist rond het begin van onze jaartelling al dat lichaam en geest met elkaar verbonden zijn en dat een gezonde geest pas echt tot ontwikkeling kan komen in een gezond lichaam.

Om een gezond lichaam en een gezonde geest te krijgen en te houden zijn een aantal van de fundamentele basisvoorwaarden nodig. Zij dienen dagelijks onderhouden te worden. De basisvoorwaarden zijn;

- Fysieke en mentale training.
- Voldoende slaap.
- Gezonde voeding.
- Het immuunsysteem.

FYSIEKE KRACHT.

Fysieke kracht ontstaat door fysieke training.

De voordelen van regelmatige fysieke training voor zowel je brein als je lichaam kunnen nauwelijks worden overschat.

Fysieke training kent eigenlijk alleen maar voordelen.

Wetenschappelijk onderzoek leert dat regelmatige fysieke training het risico op vroegtijdig overlijden met 30 % vermindert.

Daarnaast verlaagt het een risico op de volgende lichamelijke en psychische ziektes substantieel.

Cardiovasculaire ziektes tot 35%

Diabetes type 2 tot 45%

Darmkanker met 30%

Depressie tot 30%

Heupfracturen tot 68%

Borstkanker met 20%

Brein veroudering en dementie tot 30%.

Bron: National Health Service UK.

Verder verhoogt regelmatige fysieke training de werking van je hersenen. Informatieverwerking verbetert, het herinneringsvermogen wordt vergroot, oog-hand coördinatie verbetert en brein veroudering wordt vertraagd.

“100 drops of sweat each day keeps the doctor away.”

Met name krachttraining heeft het voordeel dat het zorgt voor toename en behoud van spiermassa en bijdraagt aan de productie van onder andere testosteron. Cardiovasculaire duurtraining, daarmee wordt bedoeld training op uithoudingsvermogen, bijvoorbeeld rennen en fietsen zorgt voor goede hart- en longfunctie. Met name bij oudere mensen zorgt krachttraining voor het behoud van spiermassa en productie van testosteron. Na het 25ste levensjaar verliest een mens ca. 1% spiermassa per jaar. Een 75-jarige heeft 50% van zijn spiermassa verloren met alle fysieke risico's op valpartijen en botbreuken van dien. Tevens daalt de testosteron productie van de man vanaf zijn 25ste levensjaar. Een man van 75 jaar heeft gemiddeld een 68% lagere testosteron waarde dan een man van 25 jaar. Dit is het “normale” verouderingsproces. Wanneer je daarbij de dalende testosteron niveaus zoals ik die in het hoofdstuk MAN heb omschreven optelt, dan kun je niet anders dan concluderen dat hier een serieus probleem bestaat. Een probleem dat overigens door de reguliere zorgverleners totaal niet onderkend wordt. Huisartsen en zelfs urologen en endocrinologen in Nederland zijn niet of nauwelijks op de hoogte van het probleem van lage testosteron niveaus bij mannen. Zij denken dat dit bij het normale verouderingsproces hoort en dat het niet wenselijk of zelfs gevaarlijk is dit te behandelen. Een te laag testosteron niveau is problematisch omdat de symptomen een normaal dagelijks functioneren ondermijnen. De symptomen zijn o.a. een afname van algehele vitaliteit, toename van depressieve klachten, slaapgebrek, minder libido, afname van spierkracht en spiermassa, botontkalking. Naast gerichte krachttraining kan een testosteron vervangende therapie bij mannen vanaf ca. 40 jaar een goede oplossing zijn om veel van hierboven beschreven klachten te voorkomen of laten verdwijnen. Deze therapie bestaat eruit dat via microdosering van testosteron een stabiel en normaal niveau wordt bereikt

Gentlemen get your act together and get your T levels straight!

Naar mijn overtuiging zal de verhouding tussen krachttraining en cardiovasculaire training in het voordeel van krachttraining moeten uitvallen (circa 60/40). Om een goede gezondheid te bereiken is het naar mijn overtuiging belangrijk naast dagelijkse fysieke training een eiwit- en vetrijk en koolhydraat arm tot matig dieet aan te houden. In het hoofdstuk GEZONDE VOEDING wordt hier verder op in gegaan.

Hoeveel training is nu goed voor een mens?

De richtlijn van de Gezondheidsraad in Nederland stelt dat 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning en minstens 2 maal per week spier- en botversterkende activiteiten voldoende is om fysiek gezond te blijven. Ik vind dit persoonlijk het absolute minimum. Meer ideaal is naar mijn overtuiging, jezelf dagelijks een korte fysieke training eigen te maken. Een training van 30 tot 60 minuten is voldoende. Training moet functioneel zijn. Je traint om te leven en leeft niet om te trainen. Het is echt niet nodig je een aantal maal per week te laten afbeulen door een dure personal trainer. Je kunt in principe trainen vanuit je huis. Gebrek aan tijd is voor veel mensen een reden en excuus om niet aan regelmatige training toe te komen.

Hier volgen een aantal tips om gebrek aan tijd om te gaan trainen, voor te zijn.

Sta vroeg op. 45 minuten voor je eerste verplichting. Schaf een aantal kettlebells aan. Een paar wat lichtere (8, 10, 12 kg) en een aantal zwaardere (16, 20, 24, 28 kg). Daarnaast een aantal flexibele weerstandsbanden en koop een paar goede ren- of wandelschoenen. Kettlebell training en lichaamseigen krachttraining met weerstandsbanden kun je thuis doen. Zie trainingsschema voor de beginner. Vanuit je huis kun je ook direct

met rennen, Chi running, met stevige pas lopen, of slow running beginnen. Train je gehele lichaam. De ene dag ketlebell en weerstand training (trainen bovenlichaam). De andere dag rennen en benen trainen. Mocht je een dag spierpijn hebben of echt moe zijn, doe dan in ieder geval iets. Ga bijvoorbeeld wandelen (10.000 stappen). Naast deze training vanuit je huis beveel ik 1 of 2 x per week een training in de sportschool aan, voor andere specifieke krachttraining (compound training: incline-benchpress, dips, pull-ups, dead lift, squats) en/of vechtsport. Hoe fysiek beperkt je ook bent, je kunt altijd bewegen. Elke fysiotherapeut kan een trainingsschema opstellen dat is aangepast aan je beperking of blessure. Laat je training niet afhangen van je motivatie. Doe het gewoon. Je zult er achteraf nooit spijt van hebben.

MENTALE KRACHT.

De dood van een naaste, ernstige ziekte, echtscheiding, bedrog door vrienden, falen van jezelf, een arbeidsconflict, financiële problemen, geweld, ieder mens zal op een zeker moment in zijn leven worden geconfronteerd met serieuze tegenslag. Je zekerheden lijken op drijfzand te zijn gebouwd. Het vertrouwen in jezelf en/of je medemens is aangetast. De vanzelfsprekendheid van het leven is verdwenen. Je zult al je mentale kracht nodig hebben om jezelf in dit soort crisissituaties staande te houden om niet te vervallen in gedachten en gedrag die je verder in een neerwaartse spiraal trekken. Mentale kracht is elke dag van levensbelang. Mentaal sterk zijn betekent overigens niet dat je niet verdrietig of teleurgesteld mag zijn wanneer je ellende overkomt. Daar moet zeker gepaste en gedoseerde ruimte voor zijn. Mentaal sterk zijn betekent wel dat je slechte gedachten en overtuigingen niet de overhand laat krijgen zodat ze zich ontwikkelen tot destructieve gewoonten. Zelfmedelijden, jaloezie, anderen hun succes en geluk misgunnen, je koesteren in een slachtofferrol, zijn vormen van destructief gedrag die funest zijn voor je mentale gezondheid. Ze zuigen je leeg en leiden tot gezondheidsklachten als depressie. Ik gebruik het woord levenspijn regelmatig. Onder levenspijn versta ik: gevoelens, gedachten en overtuigingen die voortvloeien uit (gebaseerd zijn op) (traumatische) gebeurtenissen uit het verleden, vaak in relatie met anderen. Eenieder kent deze "normale" levenspijn. Gevoelens, gedachten en overtuigingen als angst, schaamte, falen, verdriet, eenzaamheid, verlatenheid, afwijzing, boosheid, frustratie, woede, onmacht, oneerlijkheid, onzekerheid, afgang, er niet mogen zijn, te kort schieten, lafheid, domheid. Ze behoren tot de "normale" gevoelens van het leven, die eenieder kent.

Ik spreek van ongezonde levenspijn wanneer deze gevoelens gedurende lange tijd gaan overheersen, worden onderdrukt of gecompenseerd met tegenovergesteld gedrag. Wanneer ze gedrag gaan beïnvloeden en tot ongezonde gewoontes leiden. Bijvoorbeeld slachtoffer denken, isolement, verslaving.

Zoals met veel zaken gaat het erom en het goede te doen EN het slechte te laten.

Zo vereist fysiek sterk zijn dat je zeer regelmatig aan krachttraining doet EN dat je je lichaam goed voedt door af te zien van junkfood. Mentaal sterk zijn vereist dat je jezelf leert goede gedachten als bijvoorbeeld dankbaarheid en vergeving te integreren (traint) EN ervoor waakt dat slechte gedachten de overhand krijgen.

Wanneer ongezonde gedachten de overhand krijgen kan dit leiden tot slechte gewoonten en deze slechte gewoonten tasten je mentale en vaak ook je fysieke gezondheid aan.

Ongezonde gedachten richten zich op een drietal objecten.

- Jezelf
- Anderen
- De wereld.

Ongezonde gedachten over jezelf.

Ongezonde gedachten over jezelf ontstaan wanneer je niet goed om kan gaan met oncomfortabele gevoelens ("normale" levenspijn). Gevoelens van angst, falen, verdriet, boosheid, gekwetstheid, teleurstelling, schaamte kent iedereen. Problemen ontstaan wanneer je deze gevoelens onderdrukt, opkropt, ze niet herkent en erkent, niet bespreekt. Vluchtgedrag ontstaat om toch staande te blijven. Gedachten gevuld met zelfmedelijden ontstaan en krijgen de overhand. "Waarom gebeurt mij dit altijd?" Dit soort van gedachten houden "de pijn" in stand. Niets doen doet de pijn verlengen of verergeren.

Ongezonde gedachten over anderen.

Ongezonde gedachten over anderen ontstaan wanneer je jezelf constant vergelijkt met anderen. Je plaatst anderen ver boven of juist ver beneden jezelf. Je denkt te kunnen bepalen hoe anderen zich gaan gedragen of laat anderen bepalen hoe jij je gedraagt en denkt over jezelf. Je verwijt de ander dat deze je belemmert. Je geeft de controle over jezelf uit handen. Gevoelens van jaloezie en afgunst krijgen de overhand.

"De aandacht van en voor anderen is zo belangrijk omdat de mens lijdt aan een aangeboren onzekerheid over zijn kwaliteiten. We lijken een reeks uiteenlopende meningen over ons karakter met ons mee te dragen. We zien bewijzen van slimheid en domheid, van humor en saaiheid, van belangrijkheid en overbodigheid. En in zulke onzekere omstandigheden hangt het beslissende oordeel over onze relevantie uiteindelijk af van de houding van de maatschappij (de anderen). Veronachtzaming haalt ons sluimerende negatieve zelfbeeld naar voren, terwijl een glimlach of een compliment net zo snel het tegenovergestelde opwekt. Om onszelf te verdragen lijken we aangewezen op de genegenheid van anderen". Bron: A. de Botton; Statusangst.

Het is belangrijk in te gaan zien dat de mens zijn medemens nodig heeft EN tegelijkertijd dat jij en de ander los van elkaar staan.

Het gaat erom jezelf niet te vergelijken met hoe een ander vandaag is, maar je zelf te vergelijken met wie jijzelf gisteren was. Bron: Jordan Peterson; 12 regels voor het leven. Je aandacht en energie te richten op activiteiten die ervoor zorgen dat je het vandaag een klein beetje beter doet dan gisteren ligt binnen je eigen invloedssfeer. Je kunt elke dag een klein beetje waarde toevoegen. Daarnaast is het wel degelijk waardevol om degenen te observeren die ergens beter in zijn dan jij. Te leren hoe zij zo goed zijn geworden. Wat hebben ze ervoor gedaan en wat hebben ze ervoor gelaten? Waar kwamen ze vandaan? Wat zijn hun kwaliteiten (plus en min)? Stel je dan de vraag: ben ik in staat en bereid datgene ook te doen en te laten om zo goed te worden? Heb ik het ervoor over al die tijd en moeite te investeren? Je kunt iets wel willen, maar wil je het ook kunnen?

Ongezonde gedachten over het leven/de wereld.

Diep van binnen willen wij allemaal dat de wereld (het leven) eerlijk is. Dat wanneer wij goede daden doen, wij uitkomsten tegemoet kunnen zien die goed voor ons zijn. Wanneer wij hard werken, wij complimenten, aanzien, geld terug mogen verwachten. Het is een feit dat dit lang niet altijd het geval is. Het leven is niet eerlijk en de wereld is onverschillig. Ziekte, een ongeluk, werkeloosheid, oplichting, mishandeling kan een mens overkomen zonder dat hij daar altijd zelf veel invloed op heeft. Het leven werkt nu eenmaal niet zo dat wanneer je bepaalde goede dingen doet, je rampen bespaard zullen blijven. Het feit dat het leven niet eerlijk is en ons niets verschuldigd is, kan op zichzelf al bevrijdend werken. Hoeveel tegenslag je ook hebt gehad, hoeft niet te betekenen dat je maar eindeloos gedoemd bent te lijden.

De componist zanger Nick Cave beschrijft de positie van de mens ten opzichte van het universum (het leven) in zijn wekelijkse blog The Red Hand Files #50 19/7/2019 op een originele en diepzinnige wijze. Ik heb de tekst op een vrije manier vertaald.

“Het universum geeft niet om de mens; het handelt niet uit kwaadaardigheid of uit een wens om ons te beschadigen, het is simpelweg onaangestaan door onze aanwezigheid. Wanneer je deze stand van zaken onderkent, biedt dat ons de mogelijkheid tot een simpele keuze - OF we reageren op de onverschilligheid van het universum met zelfmedelijden en narcisme - alsof de wereld ons op een bepaalde wijze persoonlijk heeft verraden - en leven we op een cynische en pessimistische en egocentrische wijze ons leven, OF we staan rechtop met onze schouders naar achteren en richten onze ogen helder naar dit gevoelloze universum en hebben het lief om het even, ondanks dat of juist omdat het niet van ons houdt. Te staan voor deze immense, lege, harteloze kosmische gebeurtenis en dan te zeggen “Wij mensen geloven in jou” Wij houden van jou” Wij geven om jou”.

Dat is de definitie van Genade.

Wij maken onze eigen Goddelijkheid door onze ontembare behoefte.

Wij smachten en zuchten de hemelen wakker. En als wij stil zijn in gebed of meditatie, kunnen we soms de hemelen voelen bewegen, ademend onze kwetsbare roekeloze liefde door ons”.

Je maakt je eigen (gedachten) wereld. Je kunt leren geloven dat de wereld is hoe jij hem maakt. Ongezonde gedachten over jezelf, anderen en de wereld liggen aan de basis van veel problemen. Ze leiden tot vluchtgedrag en dit kan leiden tot destructieve gewoonten. Onderdrukking van de gedachten kan leiden tot depressie. Verdoving van de gedachten kan leiden tot verslaving. Overcompensatie als overschreeuwen bij gekwetste gevoelens kan leiden tot problematische relaties.

Je kunt leren om te gaan met oncomfortabele gevoelens en gedachten. Je kunt jezelf leren/trainen deze gevoelens echt, tot in je vezels, te gaan voelen. En van daaruit verder te gaan, toegerust met de zekerheid dat je om kunt leren gaan met levenspijn. Het accepteren van (leren omgaan met) oncomfortabele gevoelens werkt veel beter dan zwelgen in zelfmedelijden. Je leert stap voor stap zelf verantwoordelijkheid te nemen en controle te krijgen over je gevoelens en ongezonde gedachten te vervangen door gezonde gedachten. Deze gezonde gedachten te verbinden aan concrete doelstellingen en deze vervullen met directe actie.

De oefening in Deel II: Practice makes perfect en de oefening RAIN in het volgende hoofdstuk over gezonde voeding, bieden hiertoe een ingang.

VOLWAARDIGE VOEDING EN GEZOND GEWICHT.

Dat dagelijks gezond eten en drinken een belangrijke voorwaarde is voor een goede levensstijl spreekt voor zich. Wat nu precies gezonde voeding is en wat niet, is niet bepaald eenvoudig onder woorden te brengen. Wetenschappelijke inzichten veranderen constant en verschillen van elkaar en gezondheidsclaims zijn vaak op pseudowetenschap gebaseerd. Een aantal voedingsrichtlijnen die ik adviseer zijn:

- Eet vet- en eiwitrijk en wees matig met koolhydraten (1 x ca. 100 gram per dag). Eet vlees, vis, eieren, groenten, volkoren producten, volle zuivelproducten, roomboter.
- Eet volwaardige en geen bewerkte voeding.
- Beperk inname van geraffineerde suikers als suikerhoudende frisdranken. Het is beter ze volledig te schrappen. Wees matig met fruit.
- Eet de gezonde voeding die goed bij jou als persoon past (bijvoorbeeld vegetarisch of juist niet).
- Drink geen of heel weinig alcohol.

- Kauw veel en langdurig. Eet kauwgum. Kauwen is heel goed voor de gezondheid van hersenen.
- Eet niet te veel.

Eet koolhydraatarm.

Het is naar mijn overtuiging essentieel een voedingspatroon te volgen dat laag in koolhydraten (suiker en zetmeel) is. Een voedingspatroon dat laag in koolhydraten is, zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel niet constant stijgt en daalt. Het eten van suiker en zetmeel leidt ertoe dat de bloedsuikerspiegel steeds piekt. Dit kan leiden tot Insulineresistentie. Insuline is een hormoon dat ervoor zorgt dat suikers (energie) uit je bloed worden opgenomen in je cellen. Hierdoor daalt de bloedsuikerspiegel weer. Wanneer het lichaam door de dag heen steeds wordt gevoed met koolhydraten, reageert het op een gegeven moment niet goed meer op insuline. Je lichaam is resistent geworden voor insuline. Dit levert problemen op. Je cellen zitten zonder brandstof, je bloedsuikerspiegel is constant te hoog en je lichaam produceert nog meer insuline. Lichamelijke klachten als futloosheid, snel moe zijn (een dip), veel trek in zoetheid, dik worden en moeite met afvallen, veel dorst, kunnen dan optreden. Insulineresistentie is een voorstadium van diabetes. Diabetes is gerelateerd aan veel levensbedreigende ziekten (hart- en vaatziekten, kanker). Mocht je klachten hebben die op insulineresistentie lijken, of wil je gewoon een gezond eetpatroon volgen, dan is het goed om een aantal weken, minimaal 2 weken, helemaal geen koolhydraten te eten. Na deze periode eet je 1 x per dag, dus niet de hele dag door, ca. 100 gram koolhydraten. Dat is ca. 150 tot 200 gram volkorenbrood, pasta, rijst of aardappelen. Voeding die je daarnaast nagenoeg onbeperkt kunt eten is vlees, vis, ei, groente, volle zuivel, kaas, olijven. Fruit moet dan matig worden gegeten (ca. 100 gram per dag). Fruit is niet meer dan suiker met water. Er zit weinig vitamine en vezel in. Een koolhydraatarm voedingspatroon zorgt ervoor dat je je door de dag fit voelt. Je hebt geen suikerdips meer. Je leeft gezonder dan met een koolhydraatrijk dieet. Je raakt overgewicht kwijt en blijft op een gezond gewicht. Het verminderen van je lichaamsgewicht realiseer je niet door meer te gaan sporten. Ten eerste moet je enorm veel sporten om substantieel af te vallen. Je verbrandt gewoonweg niet zo heel veel calorieën door regelmatig een uurtje te gaan trainen. Ten tweede krijg je van bewegen (energie verbranding) trek waardoor je meer gaat eten.

You can't work your way (and weight) out of a bad diet.

Dagelijks bewegen en/of sporten maakt deel uit van een gezonde levenswijze. Gezond eten als hierboven omschreven, biedt een zekere basis om af te vallen en slank te blijven.

Overgewicht.

Vooraf niet te veel eten is een enorme opgave in een tijd waarin de mens dagelijks wordt blootgesteld aan een enorme hoeveelheid verleidelijk eten. Reclame op televisie, de volle schappen in supermarkten en lopend door de stad lonken de lekkerste geuren en gerechten.

Dat ongeveer de helft van de westerse bevolking (nog) niet veel te dik is, vind ik eigenlijk meer uitzonderlijk dan dat veel mensen overgewicht hebben.

Risicovol overgewicht leidt tot verhoogd risico op psychische klachten als depressie en angststoornis en beroertes, hart- en vaatziekten, diabetes type 2, een verhoogde kans op kanker, verminderde longfunctie, slaapproblemen, verminderde vruchtbaarheid en slijtage van gewrichten.

Uit onderzoek blijkt dat de toename van overgewicht wordt veroorzaakt door:

- Een toename van een gevarieerd aanbod van hoogcalorisch eten. Een toename van aantal eet- en vooral snackgelegenheden in de stad en winkels.

- Het aanbod van grotere porties in restaurants en winkels (xl-maaltijden, 2 liter flessen frisdrank).
- De biologische reactie in de hersenen. Meer dikke mensen om je heen, zorgt voor meer dikke mensen.

Vrijwel alle mensen met vetophoping rond de middel (een buikje) hebben diabetes of pre-diabetes. Diabetes type 2 is een sluipmoordenaar.

Het vermijden van overgewicht of het langdurig in staat zijn op een gezond gewicht te blijven (vermijden van jojo-effect) heeft de hoogste prioriteit. Dat het zo vreselijk moeilijk is om op een gezond gewicht te blijven en niet te vallen voor de constante verleidingen die op de loer liggen, heeft te maken met de werking van ons brein.

Onze hersenen werken nog precies hetzelfde als honderdduizend jaar geleden toen de mens nog jager-verzamelaar was. De mens trok door de natuur op zoek naar voedsel. Hij ziet een haas, vangt hem, stroopt hem, bereidt hem en eet hem op en deelt hem eventueel met zijn naasten. Zijn honger is tijdelijk gestild. Hij weet niet wanneer hij weer een dier zal vangen om op te eten.

Op basis van dit vroegste proces van overleven van de mens, werken onze hersenen nog steeds.

De mens krijgt honger.

De mens ziet eten.

De mens eet.

De mens voelt zich goed. Honger wordt gestild.

De hersenen van de mens slaan op welk eten hem een goed gevoel geeft en waar hij dit kan vinden.

Het proces herhaalt zich.

Proces ->trigger (stimulans) ->gedrag ->beloning ->herhaling

Van lichaam naar brein.

Honger/ziet eten->eet->geeft goed gevoel->herhaling.

Het proces dat zich steeds herhaalt wordt een gewoonte.

Dit proces is primair gericht op overleven van de mens.

Het bizarre is dat hetzelfde op overleving gebaseerde proces ook ten grondslag ligt aan het ontstaan van destructieve gewoontes bij de mens. Ons brein is superslim en leert snel dat het boven beschreven proces, een aangeleerde overlevingsgewoonte, ook toe te passen is wanneer de mens zich slecht voelt.

Je ziet dan het volgende proces;

Ik voel mij slecht (gespannen, verdrietig, boos) -> ik zie eten -> ik herinner mij: eten voelt goed -> ik eet -> ik voel mij goed -> herhaal.

Het proces is hetzelfde: de trigger (aanleiding) is anders.

In het eerste proces is de aanleiding: ik heb honger.

In het tweede proces is de aanleiding: ik voel mij slecht.

Het eerste proces is gericht op overleven.

Het tweede proces doet gewoonten ontstaan die de gezondheid van de mens kunnen ondermijnen.

Eten als strategie om allerlei onlustgevoelens te onderdrukken leidt tot obesitas, diabetes, dood.

Je ziet dat hetzelfde proces aan heel veel andere slechte gewoonten ten grondslag ligt.

Ik voel mij gespannen -> ik drink alcohol of rook cannabis -> ik voel mij ontspannen -> herhaling -> ontstaan gewoonte.

Ik kan mij pas echt ontspannen wanneer ik alcohol drink-> gevolgen voor brein (depressie), lichaam (katers + leverschade) en sociaal leven.

Een ander voorbeeld van hoe ons brein ons aanzet tot bepaald gedrag is de reclame van De Marlboro man. Tot de jaren 70 van de vorige eeuw rookten mannen geen filtersigaretten, dat was iets voor vrouwen. Totdat begin jaren 70 de Marlboro man in reclames op tv verscheen. Een knappe, stoere, avontuurlijke man die filtersigaretten rokend door de woestijn trok. Kort daarna was het cool om als man filtersigaretten te roken.

Hetzelfde proces tot het ontstaan van gewoonten speelt hier een rol. Ik zie een stoere man op tv-reclame filtersigaretten roken ☑ ik wil ook graag stoer zijn ☑ ik ga filtersigaretten roken ☑ ik ben stoer.

Wanneer een slechte gewoonte zich eenmaal heeft gevestigd is het niet gemakkelijk deze gewoonte zomaar af te leren en te vervangen door een gezonde gewoonte. Dit heeft te maken met de werking van de prefrontale cortex in onze hersenen.

De Prefrontale cortex.

De belangrijkste reden waarom de mens zo veel moeite heeft verleidingen te weerstaan en ongezonde gewoonten te vermijden of af te leren, heeft te maken met de werking van de hersenen en met name de prefrontale cortex.

Iedere roker weet dat roken slecht is. Dit met je verstand weten is vaak onvoldoende om te stoppen met roken. Het lukt ruim 50% van de rokers die een serieuze waarschuwing als een hartinfarct heeft gehad, niet om te stoppen met roken. Je aandacht verslapt. Je wordt snel afgeleid. Je bent verslaafd. Het gedrag en de gewoonte zit diep verankerd in je persoon.

De Prefrontale Cortex (voorste deel van de hersenen) helpt ons onder andere onze impulsen te beheersen en ons te herinneren welk gedrag slecht voor ons is en ons te concentreren op belangrijke taken. Het probleem is echter dat de Prefrontale Cortex "offline" gaat wanneer wij ons gestrest voelen. En wanneer wij gestrest zijn doen wij vaak dingen waarvan wij weten dat ze niet goed voor ons zijn of niet helpen. We hoeven onszelf op cognitief niveau niet te dwingen ons slechte gedrag te stoppen. Dat werkt niet goed. Ook ons slechte gedrag in bedwang houden vanuit de ratio werkt onvoldoende. Het gegeven dat wij dus vaak slecht gedrag vertonen wanneer wij gestrest zijn ligt buiten onze invloedssfeer. De Prefrontale cortex is namelijk offline.

Hoe nu wel van een slechte gewoonte af te komen en deze te vervangen door goede gewoonten?

Een oefening waarmee het doen verminderen of verdwijnen van een slechte gewoonte kan worden benaderd is de RAIN-oefenmethode. De RAIN-methode is ontwikkeld door Tara Brach (Psycholoog) en Michelle McDonald (senior mindfulness trainer).

- Recognize. Herken.
- Acceptance. Accepteer.
- Investigate. Onderzoek.
- Note. Noteer.

Recognize the habit. Onderzoek de gewoonte.

Onaangenaam gedrag gaat gepaard met oncomfortabele gevoelens. Gevoelens als spanning, angst, trek (cravings) willen wij het liefst vermijden. Echter, op de vlucht gaan voor onaangename gevoelens houdt het problematische gedrag in stand.

Herken wat je slechte gewoonte is en vraag jezelf "Wat levert deze gewoonte mij nu echt op?" Beantwoord de vraag niet met je hoofd (ratio) maar met je gevoel, voel het in je lijf, in je vezels/botten. Sluit je ogen en haal diep adem en zie jezelf in je "slechte gedrag". Wat zeg je tegen jezelf? Wat voel je? Waar voel je wat je voelt? Het is belangrijk de gevolgen van je "slechte" gewoonte echt te voelen omdat je een bepaalde gewoonte pas kunt veranderen wanneer je inziet wat deze gewoonte je echt oplevert. Het gaat er om tot op een diep niveau (tot in je vezels) te voelen wat dit "slechte" gedrag waarin je gevangen zit, je nu precies

oplevert. Wanneer je de plussen en minnen bij elkaar optelt blijft er niet veel goeds over, het is namelijk slecht gedrag.

Accepteer dat de slechte gewoonte je iets oncomfortabels oplevert. Het levert een bepaalde spanning (trek) op. Een spanning die je graag wilt vermijden. In plaats van dit gevoel te vermijden richt je al je aandacht er nu juist op. Je leert te voelen hoe je dit onaangename ervaart.

Onderzoek op een nieuwsgierige wijze alle gevoelens die naar boven komen. Hoe voelt de spanning precies, waar voel je het. Duik in je lichaam.

Noteer vervolgens hoe de spanning, trek, het onaangename gevoel voelt.

Voel je druk in je buik? Noteer druk. Voel je je rusteloos? Noteer rusteloos. Door dit proces van herkenning, voelen en acceptatie, onderzoeken, voelen en noteren, regelmatig te oefenen wanneer je spanning (trek) ervaart, en in je lichaam te voelen, dan hoef je niet elke spanning te ervaren als iets waar je geheel door in beslag wordt genomen, waar je slachtoffer van bent en waar je geen invloed op hebt.

Wanneer je echt voelt wat deze gewoonte je oplevert, zal je zelf ervaren dat dit niet veel goeds is. Roken stinkt, verkleurt je tanden, verouderd je huid, ruïneert je gezondheid. Je raakt ontgoocheld op een diepgeworteld niveau. En vanuit deze diepgewortelde ontgoocheling kun je de slechte gewoonte op een natuurlijke wijze laten gaan. Niet zomaar, als een goocheltruc, maar geleidelijk aan, stap voor stap wanneer je meer en meer de resultaten van je acties ziet en oude gewoontes laat varen en nieuwe gezonde gewoontes leert te creëren. Je leert dat je meer controle kunt krijgen over je gevoelens wanneer je ze leert herkennen en te voelen. Wees nieuwsgierig en benader het speels.

VOLDOENDE SLAAP.

Slapen doen wij allemaal. Wetenschappelijk onderzoek toont steeds vaker aan dat kwantitatieve en kwalitatieve goede nachtrust een absolute voorwaarde is voor een gezond leven. Slaap is een levenselixer en een enorme krachtbron.

Geheel onterecht hoor je nogal eens mensen trots vertellen dat zij voldoende hebben aan 3 tot 4 uur slaap per nacht. Quasi stoer roepen zij "I'll sleep when i am dead".

Een mens heeft dagelijks minimaal 7 tot 8 uur slaap nodig. Dit is geen luxe maar een niet onderhandelbare biologische noodzaak. Slaap zorgt voor herstel van lichaam en geest. Goede nachtrust zorgt voor de productie van testosteron. Ook een levenselixer. Slaaptekort is funest voor de mens.

Iemand die 5 tot 6 uur per dag slaapt, ontwikkelt al een slaaptekort. Dit slaaptekort zorgt voor het ontstaan van kleinere testikels en een lagere testosteron productie bij een man. Slaapgebrek leidt tot veroudering van een man met 10 jaar. Slaaptekort leidt tevens tot vermindering van cognitieve functies met 40%. Het ontvangen, verwerken en onthouden van informatie (herinneringen) neemt af. Breinveroudering wordt vergroot en de kans op alzheimer neemt toe, evenals beschadigingen aan de dna-code van de mens. Slaaptekort tast het immuunsysteem van de mens aan. 4 uur slaap per nacht tast de werking van het immuunsysteem van de mens met 70% aan.

De invoering van zomer en wintertijd leidt ertoe dat de mens in het voorjaar 1 uur minder slaapt en in de herfst 1 uur langer slaapt. Gevolg hiervan is dat er in het voorjaar wanneer de klok in het voorjaar 1 uur vooruit wordt gezet en men een uur korter slaapt, er een toename van 20% aan hartaanvallen, verkeersongelukken en suïcide wordt gemeten. In het najaar wanneer de klok 1 uur wordt teruggezet en men 1 uur langer slaapt wordt er een afname van 20% van hartaanvallen, verkeersongelukken en suïcides gemeten. Een betere reden om de zomertijd af te schaffen kan denk ik niet bedacht worden.

De simpele waarheid is; Hoe korter je slaapt, hoe korter je leeft. Slaap niet korter dan 7 uur per nacht en niet langer dan 8 uur.

Tips voor kwalitatief goede slaap.

- Vermijd consumptie van alcohol en cafeïne.
- Vermijd pc en smartphone gebruik voor slapen gaan.
- Slaap niet overdag.
- Hanteer een vast slaapritme. Ga naar bed op dezelfde tijd en sta op om dezelfde tijd. Ook in het weekend en op vakantie.
- Slaap in een koele ruimte. Niet warmer dan 18 graden Celsius.
- Voorkom piekeren in bed.

Bron: Matthew Paul Walker, Hoogleraar Neurowetenschappen en Psychologie en gerenommeerd slaapexpert aan de Universiteit van Californië Berkeley.

Slapeloosheid.

In veel gevallen is de angst om niet weer te kunnen slapen de boosdoener van structurele slapeloosheid. Je ligt in bed en gedachten zoals “hoe kom ik morgen de dag ooit door”, “wat als ik de hele nacht wakker lig” en “ik heb nog maar x uur slaap over” zorgen ervoor dat snel in slaap vallen onmogelijk wordt. Daarnaast is er vaak sprake van verhoogde bewustheid van de omgeving. Je hoort elk geluidje, stoort je aan je woelende partner of aan een passerende auto en je voelt je hart kloppen. Last but not least zijn zorgen over school, werk en familie en spanning voor belangrijke gebeurtenissen vaak boosdoeners. Angst en spanning houden de slapeloosheid in stand en zorgen er vaak voor dat problemen erger worden met name de angst om niet te kunnen slapen is erg venijnig.

- Je ligt in bed en de angst om niet te kunnen slapen slaat toe.
- Het lukt inderdaad niet om in slaap te vallen en je ligt lang wakker.
- Je angst is bevestigd, zie je wel het lukt weer niet en neemt hierdoor in kracht toe.
- De volgende avond is de angst om niet te kunnen slapen nog heviger aanwezig.

Piekeren in bed.

Een veel voorkomende reden van slaapttekort is dat mensen wanneer ze in bed liggen eindeloos gaan malen over van alles en nog wat. Problemen lijken als maar groter te worden. Je ligt zo een paar uur wakker voordat je uiteindelijk in slaap valt. De lijst met pieker onderwerpen is eindeloos; Alles waar je vandaag weer niet aan toe bent gekomen. De dingen die je morgen nu echt zeker gaat doen. De argumenten die je morgen eens richting je baas of collega, of partner naar voren zult brengen. De sollicitatiebrief die je wel of niet zult gaan schrijven. De redenen waarom je wel of niet vindt dat je kind dit of dat wel of niet moet gaan doen. Een goede tip om piekeren in bed tegen te gaan is een uur voordat je gaat slapen de tijd te nemen om al die dingen die je bezighouden op te schrijven. Wees volledig, neem de tijd. Schrijf op welke zaken aandacht behoeven. Wat is de situatie? Wie spelen, welke rol? Wat is mijn positie? Wat is het probleem? Welke voor- en tegenargumenten heeft wie? Wat zijn mijn argumenten? Welke keuze moet ik maken? Welke acties ga ik wanneer ondernemen? Welke actie heb ik morgen voor 12 uur gedaan? Maak een prioritering. Welk probleem pak ik eerst aan? Welke daarna? Wees volledig en sluit het af.

Leg de lijst fysiek onder je bed en laat hem daar liggen. Gaan je gedachten toch weer naar een onderwerp, visualiseer de lijst dan die onder je bed ligt en zeg tegen jezelf. Nu niet! Morgen! Dit geeft rust.

Technieken die je kunnen helpen je gedachten te kalmeren wanneer spanning en angst je belemmeren bij het in slaap vallen.

- Ademhalingstechniek. Zie de WimHofMethode in het hoofdstuk het immuunsysteem dat na dit hoofdstuk volgt.
- Vipassana meditatie (mindfulness).
Gedachten komen en gaan. Hierop is geen invloed uit te oefenen. Je kunt niet niet denken. De essentie van deze techniek is de gedachten te accepteren zoals ze zich

aandienen en hierop niet met sterke emoties te reageren. Observeer ze. Focus je op je ademhaling. Adem in en uit door je neus. De negatieve gedachten komen binnen passeren je hersenen en verlaten je vervolgens weer zonder dat je er actief aandacht aan besteed. Probeer op deze manier te gaan denken en je zult merken dat het veel eenvoudiger wordt om de rust te vinden die je nodig hebt om in slaap te vallen.

- Gedachten blokkeren. Deze techniek lijkt tegenstrijdig met de bovenstaande en is dat wellicht ook, toch werkt hij heel goed. Je ligt in bed, het lukt niet om te slapen en de paniek slaat langzaam toe. “Wat als het weer niet lukt om te slapen”. “Hoe kom ik morgen ooit de dag door”. Met deze techniek kun je deze gedachten, die volledig averechts werken en het lastig maken om in slaap te vallen, blokkeren. Dit doe je door in je gedachten om de twee seconden het wordt ‘de’ te zeggen. Zeg het woord, maar maak er geen geluid bij. Het betekenisloze woord ‘de’ vult het kortetermijngeheugen en zorgt ervoor dat er geen andere gedachten meer bij passen. Hou dit ruim een minuut vol. Als de gedachten hierna terugkomen begin je gewoon opnieuw. Natuurlijk kun je op termijn het woord de vervangen door een ander kort woord met een neutrale of positieve betekenis.
- Kalmeer door je ademhaling. Een mens heeft niet toevallig 2 neusgaten. Het ademen door je linker-neusgat heeft een rustgevend effect. Inademen door je rechterneusgat zorgt voor meer energie. Je lichaam maakt hier op ingenieuze wijze gebruik van. Als je in bed ligt kun je je lichaam een handje helpen door bewust door je linker-neusgat te ademen. Door alleen door je linker-neusgat te ademen kalmeert je zogenaamde sympathisch zenuwstelsel. Dit zorgt ervoor dat spanning en stress afnemen en de welbekende angstgedachten minder kans krijgen. Plaats de duim van je rechterhand op je rechter neusvleugel en druk deze zachtjes dicht. Adem vervolgens langzaam en diep en houd even vast en adem rustig uit. Je zult merken dat de spanning je lichaam bij elke uitademing verlaat.

HET IMMUUNSYSTEEM.

Het immuunsysteem van de mens is zo oud als de mens zelf. Dit systeem beschermt de mens op een even ingenieuze als complexe wijze tegen ziekmakers (pathogenen als virussen en bacteriën). Het immuunsysteem dient regelmatig geactiveerd te worden (getriggerd) om goed te kunnen functioneren. Activatie van het systeem kan plaatsvinden doordat bijvoorbeeld een bepaalde hoeveelheid virus het lichaam van de ene mens binnenkomt die in contact komt met een ander mens die op dat moment een besmettelijk virus kan overdragen. Het immuunsysteem treedt dan onmiddellijk in werking om dit lichaamsvreemde virus onschadelijk te maken. Dit systeem werkt in de regel voor mensen die gezond en niet te oud zijn fantastisch. Het hoeft wat mij betreft geen betoog om te stellen dat maatregelen, als je handen “stukwassen”, het dragen van mondkapjes en een lockdown, die van maart 2020 tot 2022 hebben gegolden als gevolg van de Covid 19 crisis, een negatieve invloed zullen hebben op het functionerend immuunsysteem van de mens. Een andere wijze waarop het immuunsysteem geactiveerd wordt, is wanneer het lichaam wordt blootgesteld aan (goede/kortdurende) stress. Hieraan ontbreekt het vaak. Wij leven in een comfortabele welvaartmaatschappij. Wanneer wij het een beetje koud krijgen zetten wij de verwarming aan. Ons lichaam heeft nagenoeg altijd dezelfde temperatuur en krijgt daardoor weinig prikkels en daardoor wordt ons immuunsysteem lui.

Wim Hof, de Iceman heeft een methode ontwikkeld die onder andere gericht is op het realiseren van een optimaal functionerend immuunsysteem. Zijn methode bestaat uit ademhalingstechniek, koude training en mentale training. De Wim Hof Methode (WHM) is uitgebreid getest in laboratoria in Nijmegen en in de Verenigde Staten van Amerika en heeft verbluffende resultaten laten zien. Zo is onder meer aangetoond dat met een geringe hoeveelheid training het immuunsysteem van mensen substantieel kan worden verbeterd.

De WHM bestaat uit ademhalingstechniek en koude training.

1. De WHM-ademhalingstechniek. De techniek bestaat eruit gedurende ca. 40 x snel en diep in te ademen en kort uit te ademen. Je ademt in door je buik en je borst. Na de laatste inademing blaas je uit en houdt dit vast totdat je de neiging hebt weer in te ademen. Dan adem je diep in en houdt dit gedurende 15 seconden vast. Dan blaas je uit. Dit is 1 ronde. Daarvan doe je er 4.
2. De WHM koude training bestaat uit het dagelijks gedurende ca. 3 minuten nemen van een koude douche. Niet meer en niet minder. Iedereen kan het. Aanvullend kun je een ijsbad nemen of in de winter buiten zwemmen.

De ademhalingstechniek zorgt ervoor dat het zuurstofgehalte in het bloed toeneemt en het koolstofdioxide gehalte afneemt. Gek genoeg ervaren de lichaamsweefsels dit effect als een gebrek aan zuurstof. Dit komt omdat door de ademhalingstechniek het bloed afkoelt en basisch wordt. Het lichaam wordt alkalisch. Het ontzuurt.

Dit proces van ademhaling heeft een hyperventilatie effect (toename O₂ wordt ervaren als gebrek aan O₂). Het zorgt ervoor dat dynorfine (een pijnstillertje) wordt aangemaakt. Het werkt ontstekingsremmend en ontspannend (cannadibiol wordt aangemaakt). Het zuurstofgebrek maakt nieuwe mitochondriën (zuurstoffabriekjes in de cel) aan en stimuleert cel verjonging. Het zuurstofgebrek verhoogt de zuurstof capaciteit van het bloed door de productie van epo. Epo stimuleert het beenmerg meer rode bloedcellen aan te maken. Deze rode bloedcellen kunnen meer zuurstof door het lichaam vervoeren. Het gevolg hiervan is een beter uithoudingsvermogen, beter herstelvermogen en minder vermoeidheid. Tenslotte zorgt het zuurstofgebrek voor de mobilisatie van stamcellen. Stamcellen genereren nieuw lichaamsweefsel.

Het dagelijks gedurende 3 minuten nemen van een koude douche is zeer gezond voor de huid, voor de bloedvaten, het werkt ontstekingsremmend, het verhoogt het cortisol gehalte, het creëert gezond bruin vet en witte bloedcellen en versterkt de natuurlijke afweer.

Dit alles is niet minder dan harde wetenschap.

Ik volg sinds een jaar de WHM. Na het opstaan douche ik 3 minuten koud. Daarna doe ik 20 minuten de ademhalingsoefening en voor het slapen gaan doe ik nogmaals 20 minuten de ademhalingsoefening. Het effect is duidelijk merkbaar. Ik voel mij 's ochtends na het douchen en de ademhalingsoefening verkwaakt en ontspannen en 's avonds na de ademhalingsoefening, voor het slapen gaan, ben ik ontspannen.

Samenvattend.

De primaire niet onderhandelbare voorwaarden voor een gezond en zinvol leven zijn het dagelijks invulling geven aan het trainen van fysieke en mentale kracht, het eten van volwaardige voeding en onderhouden van voldoende slaap. Dit zijn de pijlers waarop het fundament van het huis, je leven, rust. Het dagelijks doen van de WHM-ademhalingstechniek en koude training geeft deze pijlers nog meer stevigheid. Het dagelijks onderhouden van de pijlers maakt je gezond, sterk, slim, stabiel, zelfverzekerd, opgewekt, snel en slank!

HET FUNDAMENT.

Evenals de ondergrond, de basis van de basis, zal het fundament dat hierop rust, stevig moeten zijn en goed moeten worden onderhouden om aan de stormen van het leven weerstand te kunnen bieden.

Het fundament bestaat uit;

- Het onderhouden van gezonde waardevolle relaties.
- Spiritualiteit.
- Behulpzaam zijn naar en bescherming van de kwetsbare medemens.
- Vechten.
- Werken en leren.
- Creëren.

Er worden daarnaast een drietal thema's uitgewerkt:

- Eenzaamheid, in het hoofdstuk waardevolle relaties.
- Psychisch trauma, in het hoofdstuk waardevolle relaties.
- Verslaving, in het hoofdstuk spiritualiteit.

FUNDAMENT I: GEZONDE RELATIES.

Ieder mens onderhoudt dagelijks relaties met andere mensen. Familie, collega's, burens, vrienden, kennissen, winkeliers, functionarissen van instanties, onderwijzers, leraren, de lijst is eindeloos. Sommige relaties zijn dagelijks en intiem andere willekeurig en oppervlakkig en alles wat daartussen zit. De mens is een sociaal wezen. Hij heeft anderen nodig om zichzelf te kunnen bepalen. Zichzelf te kunnen vergelijken met anderen. Hij heeft zijn medemens nodig om zijn behoeften en gevoelens, lust en liefde te kunnen uiten, geven en ontvangen. Veel problemen die een mens ervaart komen voort uit en hebben hun weerslag op relaties die hij aangaat met anderen.

Enkele voorbeelden van het ontbreken van gezonde relaties en van ongezonde relaties die problemen kunnen veroorzaken zijn.

- Een vader die zijn rol en verantwoordelijkheid voor zijn kind niet op zich neemt. Hij is afwezig en bemoeit zich niet met de opvoeding. De vaderfiguur ontbreekt.
- Een kind (als volwassene) ziet en spreekt zijn ouder(s) niet.
- Broers en zusters zien en spreken elkaar niet.
- Een persoon kan niet overweg met autoriteit op school of werk of met instanties.
- Een persoon is niet in staat tot onderhouden van een langdurige gezonde intieme relatie. Kiest steeds weer voor de "foute" partner.
- Een persoon kan slecht tegen kritiek en weerstand. Reageert agressief of trekt zich terug.
- Een persoon is jaloers op anderen.
- Een persoon overheerst de relatie en kan zich slecht verplaatsen in de ander.
- Een persoon cijfert zichzelf weg. Is volledig gericht op de wensen en behoeften van de ander. Schikt zich in de grillen van de ander.

Een gezonde relatie kenmerkt zich door het vertrouwen dat de partners in elkaar hebben. Uit dit vertrouwen vloeit zekerheid en zelfvertrouwen voort. Mensen die gezonde relaties onderhouden hebben een betere gezondheid en leven langer. Mensen met een goede sociale ondersteuning kunnen beter met stress omgaan.

Het spectrum van ongezonde relaties kent naar mijn mening 2 tegenpolen. Aan de ene kant de ongezonde relatie die wordt overheerst door een dominant ego gedreven, egocentrisch

persoon en aan de andere kant de ongezonde relatie die in belangrijke mate wordt bepaald door de zichzelf wegcijferende, onderdanige persoon.

Ongezonder dominant gedrag: Hieronder versta ik, de regisseur van het spel (de wereld, de relatie) willen zijn en de regels willen bepalen. Niet goed om kunnen gaan met mensen die je minder goed liggen, met autoriteit, met kritiek, met verandering. Je slecht kunnen verplaatsen in de gevoelens en wensen van anderen. In conflict zijn met partners, kinderen, instanties, collega's en leidinggevenden. Constant vergelijking en competitie. Dit egocentrisch gedrag en de gedachten en gevoelens die hiermee samenhangen vormen een coping-strategie. Een coping-strategie is een geheel van inspanningen om interne en/of externe eisen en de conflicten daartussen te overwinnen, te verminderen of te tolereren. Egocentrisch en dominant gedrag is in het algemeen geen erg succesvolle coping-strategie. Gevoelens en gedachten die aan deze strategie ten grondslag kunnen liggen zijn: Luister naar mij. Ik doe ertoe. Ik wil en zal gehoord worden. Ik laat niet weer over mij heen lopen. Ik kies nu eens voor mijzelf. Ik weet de oplossing voor jouw probleem. Ik help je. Ik red je. Vertrouw op mij.

Ongezonder wegcijfer gedrag: Dit betekent dat je vooral gericht bent op het tevredenstellen van de ander (partner, kinderen, collega's) om zelf maar geen standpunt te hoeven innemen of het risico te lopen een conflict te veroorzaken. Om vooral niet onaardig gevonden te worden en het risico te lopen te worden afgewezen of verlaten. Vallen voor de 'foute' partner. Dit gedrag kan leiden tot zelfverwaarlozing, (seksueel) misbruik, mishandeling, drugsmisbruik, overeten.

De gevoelens en gedachten die aan deze coping-strategie ten grondslag kunnen liggen zijn: Ik verzorg je. Ik zorg voor rust. Wij blijven samen. Er ontstaat geen eenzaamheid. Ik ben lief. Blijf bij mij.

Beide vormen: het dominante ego en het ondergeschikte ego (ontbreken van ego) zijn problematisch. Beiden vereisen een andere benadering om iets aan het ontstaan van problemen te doen.

De ego gedreven persoon zal zich bewust moeten worden dat zijn egocentrisme het probleem is van het ontstaan van problematische relaties. Waarom kan ik niet overweg met deze persoon (of instantie)? Waarom kan ik geen baan voor langere tijd vasthouden en raak ik steeds weer in conflict met mijn leidinggevende? Het is je egocentrisme dat je in de weg zit en de problemen veroorzaakt. Je ego zal zich meer naar de achtergrond moeten bewegen en een Hogere Macht (zie spiritualiteit) zal meer ruimte op de voorgrond moeten krijgen. Je zult moeten leren inzien dat je op deze wijze zelf onmachtig bent om langdurig stabiele relaties te onderhouden. Hier moet ruimte komen voor nederigheid. Zelfkritiek en zelfreflectie zijn geboden. Zal deze wijze waarop ik omga met anderen de relatie helpen of beschadigen? Wat kan ik beïnvloeden en wat niet?

De persoon die zich vooral wegcijfert in relaties en hier problemen mee heeft, zal zijn aandacht moeten richten op de volgende punten:

- Minder voor problemen weg te lopen.
- Minder werk (problemen) op zich te nemen.
- Meer nee durven zeggen.
- Meer te nemen in plaats van alleen maar te geven.
- Meer ruimte voor zichzelf durven innemen.
- Zich minder laten leiden door de mening van anderen.
- Minder naïef of te optimistisch en meer realistisch te zijn.
- Anderen teleur te durven stellen. Niet voldoen aan verwachtingen van anderen.

Zowel de persoon die inziet dat zijn problemen in relatie tot anderen in belangrijke mate worden veroorzaakt door zijn egocentrisme als de onderdanige zichzelf wegcijferende persoon kunnen leren hun onsuccesvolle coping strategie te veranderen in een meer succesvolle. Hoe dit te realiseren? Oefen. Speel. Leer. Neem jezelf serieus en ook beslist niet te serieus. Durf te falen.

De oefening zoals deze in deel II Practice makes perfect is uitgeschreven, is een goed instrument om hiermee te oefenen.

Ik werk hieronder een voorbeeld situatie uit.

Neem bijvoorbeeld een recente situatie waarin je een conflict had met je leidinggevende of collega of partner. Of een situatie waarin je weer over jezelf liet heen lopen. Neem een situatie waarin je niet tevreden was over je eigen handelen. De dingen die je zei of niet zei. De gevoelens die overheersten. Het gedrag dat je wel of juist niet vertoonde. De val waar je weer intrapte.

I. Stap in HT Sluit je ogen en haal diep adem en visualiseer de situatie. Voel wat je voelt. Wat zeg je tegen jezelf? Welke gedachten komen er bij je op? Hoe gedraag je je? Maak er een beeld van. Laat het beeld maar bewegen. Maak het gevoel maar groter. Ervaar wat er gebeurt.

Visualiseer, kijk, luister, voel wat je voelt. Ervaar. Alles is goed.

II. Stap naar de Metapositie. Schud jezelf even helemaal los. Ga voor jezelf na wat je zojuist hebt ervaren. Welke gevoelens en/of gedachten domineerden?

Beantwoord de volgende vragen (in de metapositie): wat zou ik daar (wijs naar HT) graag hebben willen doen. Wat zou mij daar hebben geholpen? Welk gedrag zou ik willen laten zien? Over welke kwaliteit, gevoel of gedachten zou ik daar willen beschikken? Noem het eerste wat in je opkomt. Alles is goed. Het moet gaan om gedrag, gevoel of gedachten dat je kan helpen in deze situatie. Schrijf ze eventueel op.

III. Ga bij jezelf na in wat voor situatie je beschikte over deze kwaliteit die je in de HT nodig hebt. Waar en wanneer beschikte je bijvoorbeeld over ontspanning, humor of zelfverzekerdheid die je in de HT nodig hebt?

IV. Stap in positie HB in die situatie waarin je beschikt(e) over die kwaliteit (gevoel, gedachte, gedrag) dat je in de HT nodig hebt. Sluit je ogen en haal diep adem. Visualiseer, kijk, luister, voel wat je voelt. Ervaar. Alles is goed.

V. Stap terug naar de metapositie. Schud jezelf even helemaal los. Je weet nu dat je beschikt over die kwaliteit(en) die je in de HT nodig hebt.

VI. Neem dit mee en stap in DT. Sluit je ogen en haal diep adem en ervaar dezelfde situatie met die kwaliteit, dat gevoel, die gedachten, dat gedrag dat je nodig hebt (en eventueel opgeschreven hebt). Visualiseer, kijk, luister, voel wat je voelt. Ervaar. Alles is goed.

Anker; druk duim en wijsvinger tegen elkaar. Haal diep adem.

VII. Stap terug naar de metapositie en schud jezelf helemaal goed los. En merk op wat het verschil is tussen de HT en DT. Wat valt je op? Wat is het verschil? Wat maakt datgene wat je ervaren hebt in de DT mogelijk voor je? Wat levert het je op?

VIII. Formuleer met deze ervaring volgens de BESTACT-methode een doelstelling die je in een toekomstige vergelijkbare context gaat realiseren.

IX. Verbind een tweetal realistische en op zeer korte termijn te ondernemen acties aan de doelstelling en na het realiseren van deze acties weer een nieuw tweetal acties totdat je je einddoel hebt bereikt.

Wat is een gezonde relatie?

Het goede zien in de mens, loyaliteit en hulpvaardigheid zijn op zich goede eigenschappen voor een mens, maar kennen ook een keerzijde, namelijk naïviteit, gezwollen eigendunk, ijdelheid. Niet iedereen die faalt is slachtoffer. Niet iedereen wil zich inspannen om hogerop te komen. Sommige mensen maken misbruik van de "goedheid" van anderen. Sommige "slachtoffers" zijn meester in manipulatie.

Alleen zijn tussen anderen.

De mens heeft andere mensen nodig om tot ontplooiing van zijn potentieel te kunnen komen. Toch moet de kunst van het goed alleen kunnen zijn niet worden onderschat. Teruggeworpen zijn op jezelf. Zonder de constante vergelijking met de ander. Zonder de mening van de ander waarop gereageerd moet worden. Zonder de competitie. Alleen met de tijd, met de gedachten en gevoelens. Waarom kunnen veel mensen slecht tegen alleen zijn? Alleen kunnen zijn maakt je sterker.

De boom die alleen in het veld staat is sterker dan de boom die in het bos tussen de andere bomen staat. De alleenstaande boom moet diepere wortels ontwikkelen om zichzelf te ondersteunen en staande te houden. De alleenstaande boom is meer geard. De boom die in het bos staat heeft weliswaar de beschutting van de andere bomen, maar wanneer er een storm opsteekt en een zwakke broeder wordt geveld door de wind dan zullen andere bomen worden meegesleurd in zijn val.

Tips en aandachtspunten voor het onderhouden van een gezonde relatie.

Voorkom naïviteit. Vertrouwen is goed, controle is beter. Ga om met mensen die het beste met je voor hebben. Zou je je vriendschap of sociale contact met een goede kennis aanraden aan een dierbare? Vriendschap is een wederzijdse afspraak en geen eenrichtingsverkeer.

Je bent niet moreel verplicht om te gaan met mensen die er weinig van bakken of de wereld alleen maar slechte diensten bewijzen. Omring jezelf met mensen die je steunen als je hogerop wilt komen en je aanmoedigen wanneer je goed doet voor jezelf en voor een ander. En heel belangrijk, omring jezelf met mensen die je voorzichtig terecht wijzen wanneer je niet goed doet voor jezelf of anderen. Het is niet gemakkelijk jezelf te omringen met goede vrienden. Een goed en gezond mens is ideaal. Het vereist kracht en moed om naast zo iemand te staan. Wees bescheiden. Toon moed. Gebruik je gezonde verstand en wapen jezelf tegen al te gemakkelijk medelijden. Sluit vriendschap met mensen die het beste met je voorhebben. Bron: Jordan Peterson.

20% van je sociale contacten geven je 80% van de voldoening en vreugde. 80% van je sociale interacties leveren slechts 20% voldoening en vreugde op. Besteed de tijd die je doorbrengt met anderen nuttig.

Alleen kunnen zijn is een basisvoorwaarde om gezonde relaties aan te kunnen gaan. Iets anders dan goed alleen kunnen zijn is eenzaamheid.

Eenzaamheid.

Vrijwel alle deskundigen zijn het erover eens dat er de laatste decennia sprake is van een sterke groei in eenzaamheid onder mensen in de westerse wereld. In de media verschijnen regelmatig artikelen over eenzaamheid die epidemische vormen lijkt aan te nemen. Eenzaamheid wordt beschreven als een vorm emotionele pijn die gezondheidsbedreigend is en ten grondslag ligt aan problematisch gedrag als verslaving, overgewicht en obesitas en andere chronische ziekten. Mensen die kampen met eenzaamheid leven korter, lijden vaker aan hartkwalen, depressie, dementie, angsten en veel andere kwalen. In de media verschijnen zelfs artikelen die het gezondheidsbedreigend effect van chronische eenzaamheid gelijkstellen met het roken van 15 sigaretten per dag. Dit soort sensationele artikelen die de aandacht van lezers trekken, zijn vaak uit de context gehaald van de onderzoeken waarnaar wordt verwezen. Niettemin is er brede consensus dat eenzaamheid een groeiend probleem is.

Wat is eenzaamheid?

Om iets over eenzaamheid te kunnen zeggen is het van belang duidelijk te formuleren wat de term eenzaam zijn nu precies betekent. Een algemeen geaccepteerde beschrijving van eenzaamheid is het bestaan van een discrepantie tussen het feitelijk aantal sociale contacten dat iemand heeft en het aantal sociale contacten dat deze persoon wenst. Het

gegeven dat iemand vrijwillig alleen leeft en niet veel sociale contacten heeft betekent dus niet per se dat deze persoon eenzaam is. Vaak zijn alleen levende mensen sociaal zeer actief. Eenzaamheid treft mensen uit alle lagen van de bevolking. Het maakt niet uit of je man of vrouw bent, arm of rijk, alleen of samenleeft, op het platteland woont of in de stad.

Waarom is eenzaamheid een probleem?

Zoals hierboven al beschreven wordt chronische eenzaamheid gezien als gezondheidsbedreigend en ligt het vaak ten grondslag aan ander problematisch gedrag. Uit onderzoek blijkt dat mensen die meer sociale contacten hebben, gemiddeld gezien ouder worden.

Chicago werd in 1990 getroffen door een hittegolf waaraan 720 mensen overleden. Dit aantal was onevenredig hoog gezien de bekende statistieken van andere hittegolven. Onderzoekers zagen dat het merendeel van de doden alleen en sociaal geïsoleerd leefde. Meer sociale contacten en gemeenschapszin had de dood van deze mensen kunnen voorkomen. Ze waren dan niet uitgedroogd en gestorven. Mensen met meerdere sociale contacten hebben een 50% hogere kans op overleving bij zware psychische en fysieke klachten.

Waardoor is de groei van de eenzaamheid in de afgelopen decennia te verklaren?

Uit onderzoeken komen een aantal mogelijke verklaringen naar voren. Ik beschrijf hier een aantal die ik plausibel vind. Harde conclusies over eenzaamheid blijven lastig omdat het niet systematisch gemeten wordt en er vaak verschillende methodieken worden gebruikt.

Niettemin.

- Eeuwenlang leefde de mens in groepen. Alleen kon een mens niet overleven. Eenzaamheid is een biologische driver. Het brengt ons ertoe anderen te zoeken en ons gezamenlijk te beschermen tegen gevaar. Sinds de jaren 50 van de vorige eeuw is de welvaart in de westerse wereld enorm toegenomen. Onder andere het gegeven dat mensen minder kinderen krijgen, vrouwen economisch toenemend zelfstandig zijn geworden, echtscheiding gemakkelijker en meer geaccepteerd geworden is heeft een enorme stijging van het aantal eenpersoonshuishoudens tot gevolg gehad. In ons land is het aantal eenpersoonshuishoudens sinds 1960 verzesvoudigd tot ruim 3 miljoen en het Central Bureau voor de Statistiek voorspelt dat in 2030 het aantal zal stijgen tot 3.5 miljoen. Er is een relatie tussen het aantal eenpersoonshuishoudens en het ervaren van eenzaamheid. Toch is ook hier weer een zekere nuance geboden. Wanneer alleen leven een bewuste keuze is en iemand heeft genoeg sociale contacten dan hoeft dat allerm minst te betekenen dat er sprake is van eenzaamheid. Ook is het zo dat samenleven je niet vrijwaart van eenzaamheid wanneer je bijvoorbeeld met de verkeerde persoon samenleeft.
- De toenemende secularisering in de westerse wereld heeft tot gevolg gehad dat mensen zich minder tot een geloofsgemeenschap verbonden weten. Het leven in een (geloof) gemeenschap biedt sociale verbondenheid. Mensen zijn gelijkgestemd en staan voor elkaar klaar wanneer een medemens uit de gemeenschap in nood is. Ze staan elkaar bij in raad en daad.
- Het niet hebben van een vertrouwenspersoon waar je ervaringen mee kunt delen blijkt eveneens een harde marker te zijn voor eenzaamheid. In 1984 gaf 1 op 10 Amerikanen te kennen, geen vertrouwenspersoon te hebben. In 2004 was dit 1 op 4. De opkomst van internet blijkt tot een belangrijke toename van eenzaamheid te hebben geleid. In 2018 blijkt uit onderzoek dat er 2 x meer eenzaamheid lijkt te zijn dan 2 decennia ervoor.
- Adam Curry voormalig diskjockey en internetondernemer die rond de eeuwwisseling naar Austin Texas is verhuisd en daar veel activiteiten voor daklozen organiseert, wijdt de oorzaak van de epidemie aan dakloosheid en daarmee samenhangende menselijke ellende als eenzaamheid, verslaving aan een catastrofaal verlies aan

familieverbanden (catastrophic loss of family). Hieruit blijkt ook weer dat sociale verbanden waarbinnen mensen naar elkaar omkijken, met elkaar spreken en elkaar helpen een niet te onderschatten basisvoorwaarde is voor een gezond en gelukkig leven.

Wat kan er nu ondernomen worden om de steeds verder groeiende eenzaamheid onder mensen te keren?

Eenzaamheid is een complex probleem waarvoor geen pasklare oplossing beschikbaar is. Het creëren van sociale infrastructuur op lokaal buurt niveau, waar mensen elkaar opzoeken en ontmoeten is een vrij eenvoudig en praktisch uitvoerbare mogelijkheid. Ik ken een voorbeeld van een huisarts die 1 x per week wandelt met een groepje “patiënten” en tijdens deze wandelingen spreekt over het leven op een wijze die in de huisartspraktijk niet voorkomt. Mensen die bij “eenzame” mensen in de buurt langsgaan en een gesprek aangaan.

In veel buurten bestaat een buurt-app. Hier kunnen mensen in contact komen.

Psychisch Trauma.

Ik heb het thema Psychisch trauma opgenomen in dit hoofdstuk omdat het in de jeugd opgelopen trauma mede een oorzaak kan zijn waarom iemand in zijn latere leven problemen ervaart in het aangaan en onderhouden van gezonde en stabiele relaties. Opgelopen trauma kan zich ook manifesteren op andere levensgebieden.

Een probleem kun je vergelijken met een oppervlakkige schaafwond.

Een psychisch trauma is van een andere orde, namelijk een diepe wond.

Ieder mens krijgt op enig moment in zijn leven te maken met serieuze tegenslag. Tegenslag gaat gepaard met oncomfortabele gevoelens (levenspijn). Problemen lossen zich vaak vanzelf op. Zo niet, dan onderneem je stappen, al dan niet met hulp van anderen, om ze aan te pakken en op te lossen. Soms kan jarenlang problematisch gedrag de boventoon in iemands leven blijven voeren. Ik denk hierbij bijvoorbeeld aan hyperactiviteit, ongeconcentreerdheid, dwanggedachten, adhd, add, ass, verslaving, agressiviteit, criminaliteit, zelfverwaarlozing.

Langdurig problematisch gedrag vindt in algemene zin zijn oorzaak in een combinatie van een viertal factoren.

1. Genetische aanleg. Iemand kan van nature verslavingsgevoelig zijn.
2. Sociale omgeving. De omgeving waarin iemand opgroeit is in belangrijke mate bepalend hoe iemand zich ontwikkelt.
3. Opgelopen hersentrauma. De impact van een klap op het hoofd door bijvoorbeeld een ongeluk of vechtpartij en/of het niet goed herstellen van een hersenschudding kan iemands karakter en gedrag volledig veranderen.
4. Psychisch trauma. In de loop van iemands leven, veelal vanaf zijn aller vroegste jeugd, kunnen bepaalde emoties en gedrag de overhand krijgen en worden andere gevoelens en gedrag onderdrukt. Hierdoor vormt zich een soort “onecht zelf”.

De mate waarin 1 of meerdere factoren dominant zijn, is per individu verschillend.

Het onderwerp psychisch trauma heeft mijn aandacht gekregen nadat ik kennis heb genomen van het werk van Dr. Gabor Mate en Dr. Alice Miller.

Dr. Gabor Mate is een Canadese arts en therapeut. Als hulpverlener heeft hij 12 jaar met de meest zware verslaafden in Vancouver gewerkt. Hij heeft meerdere boeken geschreven over psychisch trauma, verslaving, adhd en opvoeding. Hij is een wereldwijd gerenommeerd

spreker op congressen waar hij onder meer aandacht vraagt voor het onderwerp psychisch trauma in de medische praktijk.

Dr. Alice Miller was een psycholoog, filosoof en socioloog en heeft meer dan 13 boeken geschreven. Het fundament van haar werk en onderzoek is te lezen in het boek: Het drama van het begaafde kind.

Dr. Gabor Mate en Dr. Alice Miller stellen beide dat niet verwerkt psychisch trauma in de vroege jeugd, ten grondslag ligt aan heel veel serieus problematisch gedrag op latere leeftijd. Dr. Gabor Mate stelt dat iedere verslaafde te maken heeft met onverwerkt psychisch trauma.

Trauma is van oorsprong een Grieks woord en betekent wond. Bij het helen van een fysiek diepe wond wordt lidtekenweefsel gevormd. Dit littekenweefsel bevat minder zenuwcellen dan gewone huidcellen, waardoor er een gebrek aan gevoel ontstaat. Het littekenweefsel maakt de huid eveneens minder flexibel.

Trauma, in psychische zin omschrijft Dr. Gabor Mate als een verlies van het bewustzijn om te voelen wat je voelt. Je denkt niets te voelen of weet niet of niet goed wat je voelt. Een psychisch trauma leidt tevens tot een vermindering van flexibiliteit in het omgaan met je omgeving. Een psychisch trauma verhardt een mens, maakt hem als het ware minder gevoelig en verstoort zijn mogelijkheden tot groei en ontwikkeling, het creëert minder flexibiliteit.

Een mens met een psychisch trauma handelt uit pijn en angst zonder dit vaak te weten. Trauma is niet wat je overkomt, maar wat er binnen in jezelf plaatsvindt. Psychisch trauma ontstaat niet slechts door grote gebeurtenissen als een ernstig verkeersongeluk, seksueel misbruik of kindermishandeling. Psychisch trauma ontstaat vaak in de vroegste jeugd en soms zelfs prenataal. Psychisch trauma treft vrijwel ieder mens. Het vindt zijn oorzaak in de ouderlijke machtsuitoefening. De opvoeding kan een gespletenheid veroorzaken als de volwassene authentieke gevoelens en delen van zijn ik heeft verdrongen doordat hij als kind onderworpen is geweest aan de macht, de (te) hoge verwachtingen en vormen van psychisch (ook fysiek, seksueel) geweld van zijn ouders. Alice Miller legt de oorzaak van neurosen, psychosen, depressies, verslavingen en delinquent gedrag bij de opvoeding. Zij beschrijft dit proces in haar boek **“Het drama van het begaafde kind”** op beklemmende wijze. Ik vat de essentie van dit boek, die ligt in het zich herhalend opvoedproces tussen ouder en kind, hieronder samen.

“De meeste volwassenen beschrijven hun kindertijd als veilig en gelukkig. Het gaat de meeste volwassenen goed. Ze hebben een goede opleiding, een baan met een goed inkomen, een fijne woonomgeving, een partner, kinderen, trotse ouders, vrienden en kennissen. Ze doen hun best en ogen sterk, stabiel en zelfbewust. Echter, achter deze schets van het succesvolle leven op dit moment, schuilt voor velen een gevoel van leegte, van vervreemding van het zelf, de zinloosheid van het bestaan, kortom depressie. Zodra het een keer goed tegenzit, wanneer het gevoel mislukt te zijn, gemeten aan een of ander ideaalbeeld van henzelf, de overhand krijgt, worden “succesvolle” volwassenen geplaagd door angsten en hevige schuld- en schaamtegevoelens.

Hoe kan het toch dat spreekkamers bij hulpverleners vol zitten met volwassen, succesvolle mensen die hun leven en hun kindertijd als gelukkig en veilig beschrijven?

Wat opvalt is dat men de vroegste herinneringen uit de kindertijd verwoordt zonder enig medeleven met het kind dat ze eens waren. Hun houding tegenover de gevoelswereld van hun kinderjaren wordt gekenmerkt door een gebrek aan respect, aan dwang tot beheersing en manipulatie en prestatiedruk. Niet zelden geven ze blijk van minachting en ironie, spot en cynisme over hun rol als kind. Ze hebben een volledig gebrek aan oprecht emotioneel begrip voor en serieus nemen van het eigen lot als kind. Ook hebben ze geen enkele notie van hun eigen ware behoeften; van alles dat verder gaat dan prestatiedwang. Het

verinnerlijken van dit oorspronkelijke drama is zo volmaakt geslaagd dat de illusie van de goede kindertijd overeind kan blijven.

Het is een van de oer behoeften van het kind om van het begin af aan gerespecteerd en serieus te worden genomen. Het kind neemt alles letterlijk en persoonlijk op. Als de moeder (of de sociale omgeving) gestrest of depressief is, denkt het kind: de wereld wil mij niet. Alles wat het kind wil is gewild te worden. Zelfs voor de zuigeling is het al van groot belang dat zijn gevoelens, gewaarwordingen en de expressie daarvan worden gezien, erkent en omarmt.

In een sfeer van respect en verdraagzaamheid voor de gevoelens van het kind, kan het in de scheidingsfase de symbiose met de moeder opgeven en geleidelijk overgaan tot autonomie. Voorwaarde voor een gezonde ontwikkeling van het kind is dat de ouders van het kind zijn opgegroeid in een dergelijk klimaat als hierboven geschetst. Ouders die zo'n klimaat niet hebben gekend zijn noodlijdend. Zij zoeken hun hele leven naar wat ze op het juiste moment niet van hun ouders hebben gekregen, namelijk iemand die helemaal op hen ingaat, hen volledig begrijpt en serieus neemt. Dat zoeken zal nooit geheel bevredigd worden. Het heeft betrekking op een onherroepelijk voorbije situatie; de eerste tijd na de geboorte.

Een mens (ouder) met zo'n onbevredigde en onbewuste behoefte is onderworpen aan de dwang om zo'n behoefte op allerlei surrogaatmanieren alsnog te bevredigen, ten minste, zolang hij zijn verdrongen levensgeschiedenis niet kent. Het meest geschikt om afgeweerde behoefte tot respect en serieus genomen te worden alsnog te krijgen, zijn de eigen kinderen. Een pasgeboren baby is met huid en haar overgeleverd aan zijn ouders. En omdat zijn leven afhankelijk is van hun aandacht, doet de zuigeling ook alles om ze niet kwijt te raken.

Het kind heeft een grote bekwaamheid om de behoefte van de moeder of beide ouders intuïtief en dus onbewust aan te voelen en te beantwoorden. Het kind heeft een geboren aanleg tot aanpassen. Het kind aanvaardt onbewust de taak om de behoeften van de moeder of ouders te bevredigen (vervullen). Deze vroege aanpassing van het kind (de zuigeling) leidt ertoe dat de behoeften van het kind aan liefde, respect, weerklank, medeleven, weerspiegeling, verdrongen moeten worden. Hetzelfde geldt voor de gevoelsreacties op ernstig falen, hetgeen ertoe leidt dat bepaalde eigen gevoelens als jaloezie, afgunst, woede, verlatenheid, machteloosheid, angst, in de kinderjaren en vervolgens als volwassene niet ervaren kunnen worden. Hierin ligt de tragiek omdat mensen in wezen (in beginsel) wel de begaafdheid hebben om al deze gedifferentieerde emoties te voelen (gevoelens te ervaren). Het kind heeft een hele kunst ontwikkeld om gevoelens op afstand te houden, want het kind kan die alleen beleven wanneer er iemand bij is die het met die gevoelens aanvaardt, begrijpt en begeleidt. Wanneer zo iemand ontbreekt, wanneer het kind het risico loopt de liefde van zijn (surrogaat) moeder te verliezen, dan kan het de meest natuurlijke gevoelsreacties niet in zijn eentje beleven. Het moet ze verdringen. Maar de gevoelens blijven als informatie in zijn lichaam opgeslagen. In het hele verdere leven van zo iemand zullen de (onderdrukte) gevoelens kunnen opleven als een herinnering aan het verleden, maar zonder dat de oorspronkelijke samenhang duidelijk wordt. De betekenis van deze oplevende gevoelens kan pas ontraadseld worden wanneer er een verband gelegd kan worden tussen de oorspronkelijke situatie en de nu ondergaande intense gevoelens. Miller schetst in een voorbeeld hoe de hierboven geschetste ouder-kind relatie tot onderdrukte gevoelens, afweermechanismen, het ontstaan van het onechte zelf en uiteindelijk trauma kan leiden. Neem een klein kind dat zich verlaten voelt. Het heeft zijn ouders niet kunnen bereiken met communicatie verbaal dan wel preverbaal. Anders dan een volwassene heeft het kind, niet de beschikking over afleidingsmechanismen als het gebruik van verdovende drugs, een bioscoopbezoek, een nodeloos telefoongesprek met een kennis. Nee het kind staat er alleen voor.

De communicatie mislukte niet omdat de ouders zulke slechte opvoeders waren, maar omdat de ouders zelf noodlijdend waren, aangewezen op een bepaalde voor hen

belangrijke reactie van het kind, omdat ze eigenlijk zelf kinderen waren op zoek naar een beschikbaar mens. En hoe paradoxaal het ook klinken mag, het kind is beschikbaar. Het kind kan niet bij je weglopen, zoals je eigen moeder dat destijds heeft gedaan. Een kind kun je zo opvoeden dat het wordt zoals je graag wilt. Bij een kind krijg je respect. Je voelt je het middelpunt van de belangstelling want de ogen van het kind volgen de moeder op de voet. Wanneer een vrouw tegenover haar moeder al die behoeften heeft moeten onderdrukken en verdringen, dan kan ze nog zo ontwikkeld zijn, maar bij haar eigen kind komen de behoeften tevoorschijn uit de diepte van het onbewuste en ze eisen bevrediging. Het kind voelt dat duidelijk aan en houdt al heel vroeg op zijn eigen behoeften te uiten. Hier vormt zich de repeterende vicieuze cirkel.

Bij de afweer van bijvoorbeeld het vroegkinderlijke gevoel van verlatenheid, ontstaan allerlei afleidingsmechanismen als zelfverloochening, een aanhoudende en uitputtende worsteling om met behulp van symbolen (verdovende middelen, groepen, alle mogelijke culten, en perversies) tot bevrediging van verdrongen en inmiddels geperverteerde behoeften te komen. Vaak ziet men rationalisaties want die bieden een uiterste vorm van bescherming. Deze rationalisaties kunnen echter een noodlottig effect hebben wanneer het lichaam de controle overneemt met alle (psycho) somatische gevolgen van dien. Al deze afweermechanismen gaan gepaard met verdringing van de oorspronkelijke situatie en de bijbehorende gevoelens als kind. De aanpassing aan de behoeften van de ouders leidt vaak (maar niet altijd) tot de ontwikkeling van de 'alsof-persoonlijkheid' of wat men vaak het 'onechte zelf' noemt. De volwassene heeft een houding ontwikkeld waarbij hij alleen laat zien wat er van hem verlangd wordt en hij gaat geheel op in wat hij laat zien. Het ware zelf kan zich niet ontwikkelen en differentiëren, omdat het daarna niet kan leven. Onder de oppervlakte van het dagelijks handelen, schuilen gevoelens van leegte, zinloosheid, ontheemd zijn. Dit is heel begrijpelijk want de leegte bestaat reëel.

Met een gerichte therapie kan inzicht worden verworven om op een volwassen niveau terug te keren naar de eigen volledige gevoelswereld. Een keerpunt in de therapie is wanneer mensen tot het emotionele inzicht komen dat al die liefde die met zoveel inspanning en zelf opoffering is veroverd, helemaal niet bedoeld was voor degene die ze in werkelijkheid waren. Dat bewondering voor hun schoonheid en prestaties bestemd was voor die schoonheid en die prestaties. En er niet echt waren voor het kind zoals het was. Achter de prestatie ontwaakt het kleine eenzame kind dat zich afvraagt; Hoe zou het zijn als ik boosaardig, lelijk, driftig, jaloers, verward voor jullie had gestaan? Waar was jullie liefde dan gebleven? Maar dat alles ben ik toch ook geweest? Dat wil zeggen dat jullie eigenlijk niet van mij hielden? Maar alleen van wat ik beweerde te zijn? Wat is er met mijn kindertijd gebeurd? Is mij die eigenlijk niet afgepakt? Mijn vaardigheden hebben jullie die gewoon maar misbruikt? Dergelijke vragen gaan gepaard met heel veel rouwgevoelens en oude voorheen verdrongen pijn, maar als gevolg daarvan ontstaat altijd iets nieuws. Geleidelijk gaat de betrokkene zich realiseren hoe hij met alle geweld naar afleiding zoekt wanneer hij ontroert, geschokt of bedroefd is. Op grond van zijn vroege ervaringen verwacht en vreest hij afwijzing, bestraffing wanneer hij zich verzet en voor zijn rechten opkomt. De essentie ligt erin, om niet de ouders de schuld van alles te geven maar met compassie naar het echte zelf te leren kijken. De confrontatie met de eigen realiteit helpt bij het afbreken van illusies die de blik op het verleden vertekend hebben en bij het verkrijgen van beter inzicht. Wanneer we de reële schuld in het verleden ontdekken, moeten we ons daarvoor verontschuldigen bij degene die daardoor geschaad is. Dat maakt ons vrij om onbewuste en ongerechtvaardigde schuldgevoelens uit de kindertijd weg te wissen. Wij hadden namelijk geen schuld aan de ondergaande wreedheden en toch voelden we ons daarvoor verantwoordelijk. Dat hardnekkige destructieve en irreële schuldgevoel kan alleen verwerkt worden wanneer we het niet afweren door middel van nieuwe reële schuld in het heden. Hoe meer wij vroegere gevoelens kunnen toelaten en beleven, des te sterker zullen we ons voelen, des te meer zullen we onszelf als eenheid ervaren. Dat stelt ons in staat ons bloot te

stellen aan gevoelens van de hele vroege kindertijd en de hulpeloosheid van toen te beleven, hetgeen uiteindelijk onze zelfverzekerdheid zal versterken”.

Zoals ik al eerder heb vermeld, is dr. Gabor Mate ervan overtuigd dat verslaving en ander onaangepast gedrag als adhd, add en ass, criminaliteit en depressie veelal (mede) zijn oorsprong vindt in de vroegste jeugd opgelopen psychisch trauma. Dit psychisch trauma vindt zijn oorsprong in de door Alice Miller beschreven ouder kind relatie. De hier beschreven gedragsvormen typeren een vorm van afgeleid zijn. Er niet bij zijn. Dissociatie. Tuning-out. Dit is een coping mechanisme, een manier om je aan te passen aan een bedreigende situatie. Wanneer een mens wordt bedreigd heeft het een drietal opties. Vluchten, vechten, of om hulp vragen. Als al deze 3 opties niet mogelijk zijn dan is dissociatie de beste optie. De toename van depressie, adhd en verslaving wijdt dr. Gabor Mate aan de huidige samenleving die heel veel stress oplevert voor zowel kind als ouder. Waarom komen adhd, add en ass veel vaker voor dan vroeger? Volgens Gabor Mate levert de huidige samenleving heel veel stress op voor ouder en kind.

Psychisch trauma als oorzaak van verslaving ziet er volgens dr. Gabor Mate als volgt uit. De mens wordt geboren met een compleet scala aan capaciteiten (emoties). Alle emoties zijn in beginsel aanwezig. Elk kind staat in direct contact met zijn basisgevoel (gut feelings). Het kind neemt alles persoonlijk en absoluut op. De meeste volwassenen herkennen deze gut feelings van het kind vaak niet. Tussen het gevoel van het jonge kind en de volwassene is er iets misgegaan. Het is van groot belang dat een mens (een organisme) weet wat het voelt, weet hoe het in zijn eigen belang in het huidige moment moet handelen. Hij moet in contact met zichzelf staan, weten wat hij voelt en dit juist interpreteren. Zonder dit is de mens verloren.

Deze bovenstaande alinea vat tevens de essentie van het boek “Het drama van het begaafde kind” samen.

Verslaving levert tijdelijk verlichting van stress op. Het geeft je genot (ontsnapping en ontspanning) op korte termijn. Het veroorzaakt negatieve consequenties op lange termijn en je kunt het gedrag dat bij de verslaving hoort, niet stoppen. Verslaving manifesteert zich in allerlei gedrag: werk, shoppen, gokken, seks, relaties, eten, sociale media, alcohol en drugs, hulp afhankelijkheid, aandacht voor uiterlijk. De lijst is eindeloos.

Mensen die gevraagd worden wat verslaving hen oplevert antwoorden bijvoorbeeld: controle, vlucht uit verveling, vlucht uit pijn, vlucht uit angst, zucht naar liefde, ontspanning. Hieruit kun je afleiden dat de verslaving niet het probleem is maar de “oplossing” om te gaan met gevoelens als eenzaamheid, depressie, angst, verveling en stress. De verslaving heeft als doel de in het verleden opgelopen pijn te vermijden of verminderen. Al deze gevoelens vinden hun oorsprong in opgelopen trauma. De oorzaak (de kern) van het verslavingsprobleem ligt niet in het verslavingsgedrag maar in het opgelopen trauma. De oplossing ligt dus ook niet slechts in het aanpassen van het huidige problematische gedrag als wel mede in het “behandelen” van de pijn in het heden die ten grondslag ligt aan het vaak in de vroegste jeugd opgelopen trauma.

Hoe toegang te krijgen tot gevoelens die je een leven lang hebt onderdrukt? Hoe gebeurtenissen uit je vroegste jeugd op te roepen en door te maken, te ervaren, te voelen die je je totaal niet meer kunt herinneren? Je kunt je verleden niet veranderen. De krenkingen die je zijn aangedaan kunnen niet ongedaan worden gemaakt. Niettemin kun je wel leren jezelf te veranderen, jezelf te repareren, je verloren gegane integriteit te heroveren. Een echt volwaardig persoon te worden.

Wat is er gebeurd in een (verslaafd) mens die al deze pijn tracht te ontvluchten?

Verslaving vermenigvuldigt pijn. Verslaving begint en eindigt in pijn.

Straffen helpt niet: you can't punish the pain out of a person.

MAN UP! Get your act together.

FUNDAMENT II: SPIRITUALITEIT.

**No method, no guru, no teacher. Just you and me and nature. It ain't why, it just is.
Van Morrison.**

De 20ste eeuw heeft de westerse mens mede ondanks en dankzij een tweetal gruwelijke wereldoorlogen toenemende technologische vooruitgang en welvaart gebracht. Ieder individu heeft toegang tot onderwijs en goede medische zorg. We reizen de hele wereld af en via het internet staan we in contact met iedereen. De mondige mens heeft de wereld letterlijk binnen handbereik.

De consensus is dat het vooruitgangsoptimisme en het geloof in de maakbaarheid van al het menselijk handelen, de mens gelukkiger zal maken. Deels is het natuurlijk zo. Economische welvaart, goed toegankelijk onderwijs, uitstekende medische zorg en minder knellende maatschappelijke eisen (meer vrijheid) vergroten de ontplooiingsmogelijkheden van de mens. Toch heeft de toegenomen vrijheid van de mens ook een keerzijde, namelijk dat hij zelf maar uit moet zoeken wat goed voor hem is. De mens is vooral teruggeworpen op zichzelf.

Tevens lijkt er zeker een grens te bestaan aan de hoeveelheid geluk dat een mens zichzelf kan verwerven. Sommige situaties zijn en blijven groter dan wijzelf. Ze ontstijgen ons. Dood, ziekte, ongelukken, natuurrampen, geweld, bedrog, pech blijven ondanks alle vooruitgang bestaan. Zekerheden vallen weg. Verleidingen dringen zich op. Hoe vrij ben je werkelijk wanneer je dagelijks in de file staat op weg naar je werk om de hypotheek en andere financiële lasten te kunnen voldoen en een bepaalde levensstijl in stand te houden? Egocentrisme, oppervlakkigheid, afhankelijkheid van verleiders, gekwetstheid, eenzaamheid en burn-out lijken eerder toe dan af te nemen.

De mens staat aan het begin, tijdens en aan het einde van zijn leven alleen met lege handen.

Waarvoor kiest hij?

Zingeving of zinontvluchting?

Zingeving: het besef van overgave aan hetgeen de mens ontstijgt?

Of,

Zinontvluchting: het geloof in de maakbaarheid van al het menselijk handelen?

Zingeving heeft van doen met een Macht groter dan de mens. Spiritualiteit.

Spiritualiteit definieer ik als 'geestelijk leven'.

Zinontvluchting stelt de mens aan het begin en het eind centraal. Ervoor, ertussen en erna is niets te vinden.

Het zal duidelijk zijn dat ik pleit voor een leven dat gericht is op zingeving.

Zingeving leidt tot rust en vrede.

Zinontvluchting leidt tot kortstondige vreugde en langdurige bitterheid.

Een zinvol leven waarin naast individuele verantwoordelijkheid plaats is voor een Hogere Macht. Voor veel mensen begint het hier wellicht zweverig te worden en wanneer het woord God valt, ontstaat mogelijk irritatie of zelfs boosheid en haken sommigen af.

Wanneer ik het woord God, of Hogere Macht gebruik gaat het niet slechts over de Christelijke God uit de bijbel. Nee, het gaat om een concept van God zoals dit door jouzelf begrepen en aanvaard kan worden. Het gaat erom of je gelooft of bereid bent te geloven in een Macht groter dan jijzelf. Ben je bereid de spirituele kant van het leven een kans en plaats te geven of sluit je dit bij voorbaat uit?

Spiritualiteit is datgene wat Goddelijk is en dus niet menselijk. Het heeft te maken met een mysterieuze en mystieke realiteit. Je kunt er verschillende woorden aan geven. Hieronder geef ik een paar voorbeelden.

God.

Een kracht groter dan wijzelf en/of ikzelf.

Hogere Macht.

Datgene dat ons verstand te boven gaat.

Datgene waarop wij kunnen vertrouwen wanneer wij ons verloren, vervreemd of ellendig voelen.

Datgene dat ons altijd onvoorwaardelijk steunt.

De Volledig Andere.

Natuur.

Het Onveranderlijke.

Oerkracht.

Geest zonder oordeel.

Uit een groot aantal onderzoeken blijkt dat spiritueel ingestelde en religieuze mensen meer en grotere gevoelens van welzijn ervaren dan niet religieuze mensen. Spiritueel ingestelde mensen kunnen beter omgaan met crises in het leven (David Meyers 2000). Het geloof werkt als een buffer tegen stress. Het geeft zin en doel en gemeenschap.

Eenieder kan op zijn eigen wijze verbinding maken met “het spirituele”.

Spiritualiteit kan vanuit religieuze en niet religieuze invalshoeken vorm en inhoud krijgen.

Een van de grote spirituele denkers en schrijvers van deze tijd is Eckhart Tolle. Hij beschrijft in zijn boeken en vertelt in presentaties op o.a. YouTube op zeer aansprekende wijze, waar en hoe ware geestelijke vrijheid besloten ligt en gevonden kan worden in de aanwezigheid van het “Zijn” in het Nu.

Hieronder heb ik een samenvatting gemaakt van een aantal van Eckhart Tolle zijn ideeën over wat volgens hem de essentie van spiritualiteit ‘een geestelijk leven’ is.

“Het begin van vrijheid is het besef dat je niet “de denker van je gedachten” bent. Op het moment dat je de denker gaat waarnemen, wordt er een hoger bewustzijnsniveau actief. Je begint dan te beseffen dat zich boven het denken een geweldig gebied van intelligentie uitstrekt en dat het denken niet meer is dan een nietig onderdeel van die intelligentie. Je beseft ook dat alle dingen die echt belangrijk zijn zoals schoonheid, liefde, creativiteit, vreugde, innerlijke vrede uit iets voortkomen dat het verstand te boven gaat. Je begint te ontwaken.

Als je bewustzijn naar buiten gericht is komen verstand en de wereld op. Als het naar binnen gericht is, wordt het zich bewust van zijn eigen bron en gaat het terug naar huis, naar het ongemanifesteerde. Het ongemanifesteerde is “Zijn”. Eckhart Tolle gebruik veelal het woord “Presence”. Het woord ‘Zijn’ verklaart niets. ‘Zijn’ heeft echter het voordeel dat het een open concept is. Het brengt het oneindige onzichtbare niet terug tot een eindige entiteit. Het is onmogelijk je er een mentaal beeld van te vormen. Niemand kan het exclusieve bezit van ‘Zijn’ opeisen. Het is je hele wezen en het is onmiddellijk toegankelijk voor je, als het gevoel van je eigen aanwezigheid. Het is dus maar een kleine stap van het woord ‘Zijn’ naar de ervaring van ‘Zijn’. Dat betekent dat het op dit niveau voor jou toegankelijk is als je diepste zelf, je ware aard. Maar probeer het niet met je verstand te grijpen. Probeer het niet te begrijpen. Je kunt het alleen kennen als het verstand zwijgt. Als je aanwezig bent. Als je met je aandacht helemaal en heel intens gericht bent op het Nu, kun je ‘Zijn’ voelen, maar je kunt het met je verstand nooit begrijpen. Het herwinnen van het bewustzijn van ‘Zijn’ en het verblijven in die toestand van “voelen-verwezenlijking” is verlichting. Het woord verlichting roept een beeld op van een bovenmenselijke prestatie, en het ego houdt dat graag zo, maar het is gewoon je natuurlijke staat van gevoelde eenheid met ‘Zijn’. Het is een toestand van verbondenheid met iets wat onmetelijk en onvernietigbaar is, iets wat, bijna paradoxaal, tegelijk in wezen jij is en toch veel groter is dan jij. Het is het vinden van je werkelijke natuur achter je naam en lichamelijke vorm. Het onvermogen om die verbondenheid te voelen wekt de illusie op dat je afgesneden bent van jezelf en van de wereld om je heen. Dan zie je jezelf, bewust of onbewust als een geïsoleerd fragment. Er komt angst in je op, en conflict binnen

jezelf en met de buitenwereld wordt de norm. Het grootste obstakel voor het ervaren van deze werkelijkheid van je verbondenheid is de identificatie met je verstand, waardoor het denken dwangmatig wordt. Niet kunnen ophouden met denken is een afschuwelijke kwelling, maar we beseffen dat niet omdat vrijwel iedereen eraan lijdt, met als gevolg dat we het als normaal beschouwen. Deze onophoudelijke mentale ruis verhindert dat je het rijk van de stilte in je vindt dat onafscheidelijk is van 'Zijn'. Het scheidt ook een verkeerd, door het verstand voortgebracht zelf dat een schaduw van angst en lijden voor zich uit werpt. Identificatie met je verstand scheidt een ondoorzichtig scherm van concepten, etiketten, beelden, woorden, oordelen en definities dat elke echte relatie in de weg staat. Het komt tussen jou en jezelf, tussen jou en je medemensen, tussen jou en de natuur, tussen jou en God. Het is dit scherm van het denken, dat de illusie van afgesneden 'Zijn' scheidt, de illusie dat er een jij is en een totaal losstaande 'ander'. Dan vergeet je het essentiële feit dat je onder het niveau van fysieke verschijnselen en afzonderlijke vormen 1 bent met al wat is. Het verstand is een voortreffelijk instrument als je het goed gebruikt. Bij verkeerd gebruik wordt het echter erg destructief. Nauwkeuriger gezegd, het is niet zozeer zo dat je het verstand verkeerd gebruikt, meestal gebruik je het helemaal niet-het gebruikt jou. Dat is de ziekte. Je gelooft dat jij je verstand bent. Dat is een misvatting. Het instrument heeft je overgenomen. Het is alsof je zonder dat jij het weet bezeten bent, en dus zie je de entiteit die je in bezit heeft genomen aan voor jezelf".

Door meditatie kun je dit proces zoals hierboven omschreven leren ervaren. Het observeren van gedachten zonder hier iets van te hoeven vinden. Aandachtige aanwezigheid. De diepte van 'Zijn' die vooraf en voorbijgaat aan identificatie met louter je lichaam, je naam en gedachten. Ervaren wat de echte essentie is van wie je bent. Een 'Zijn' dat niet gebonden is aan gedachten, tijd, vorm, materie.

Op YouTube zijn diverse meditatie sessies door Eckhart Tolle ingesproken.

Spiritualiteit en verslaving.

Ik heb het onderwerp verslaving opgenomen in het hoofdstuk spiritualiteit omdat verslaving, ego en herstel en spiritualiteit nauw met elkaar verbonden zijn.

Spiritualiteit, geloof in een Macht groter dan jijzelf, is voor mensen die verslaafd zijn van levensbelang. Verslaving is een ziekte waarin het ego van de persoon in de vorm van egoïsme of egocentrisme een grote rol speelt. Om tot herstel van zijn verslaving te kunnen komen zal naast dit vaak enorm dominante ego, ruimte moeten komen voor een vertrouwen op en overgave aan een Macht groter dan jezelf. Een spiritueel ontwaken, is het enige dat een verslaafde in herstel kan krijgen en houden.

Verslaving zou je kunnen omschrijven als een situatie waarin ongezond gedrag de overhand heeft. Je hebt geen controle meer. Problemen stapelen zich op. Je leven is onhandelbaar geworden. Keer op keer heb je geprobeerd te stoppen maar steeds weer val je terug in hetzelfde gedrag of verruil je de ene verslaving voor een andere verslaving.

Je kunt aan heel veel dingen verslaafd raken; overeten, alcohol, drugs, games, seks, ongezonde relaties, sociale media, gokken, werk, geld, status, verzamelen, uiterlijk vertoon. Iemand die uiteindelijk voor zichzelf tot de onvermijdelijke conclusie komt dat hij verslaafd is, weet dat hij een serieus probleem heeft. You're fucked-up real bad!

Een verslaafde reageert op het gebruik van middelen als bijvoorbeeld alcohol niet als een gematigde drinker. Een verslaafde heeft geen controle over zijn gebruik wanneer hij begint te gebruiken. Wanneer hij stopt gaat hij zich gedragen als een niet verslaafd persoon. Wanneer hij weer begint, raakt hij de controle kwijt en kan hij niet stoppen.

Wilskracht om te stoppen helpt niet. Verslaafden beschikken vaak over veel wilskracht alleen niet als het over gebruik van het middel gaat. Verslaafden kunnen heel goed stoppen met gebruik. Ze houden het een week, een maand of een jaar of langer vol. Wat een verslaafde echter niet kan, is gestopt blijven. Vroeg of laat valt hij terug in gebruik. Het idee

dat je op een of andere dag je gebruik onder controle zult krijgen is een obsessie die veel verslaafden hebben. Dit is een illusie die vernietigd moet worden. Geen enkele verslaafde zal zijn gebruik ooit onder controle kunnen krijgen.

De verslaafde heeft geen weerstand tegen gebruik.

Hij wil stoppen.

Hij stopt.

Hij kan niet gestopt blijven.

Uiteindelijk zijn er 2 mogelijkheden.

- Doorgaan met gebruik tot het bittere eind, of
- Spirituele hulp accepteren.

Verslaving is een ziekte. Feitelijk een vorm van krankzinnigheid. Stoppen met gebruik is slechts een belangrijk begin. Daarnaast is een spiritueel ontwaken nodig om tot echt herstel van je verslaving te komen. Een geloof in een Macht groter dan jezelf en genoeg wilskracht, eerlijkheid en nederigheid om een nieuwe orde van dingen te verwerven en te behouden. Egoïsme speelt een heel belangrijke rol bij veel verslaafden. De verslaafde is de hele dag bezig met gebruik. Ik, ik en nog eens ik. Dit heeft invloed op alles: relaties, werk, financiën en gezondheid. De verslaafde is constant bezig de wereld naar zijn hand te zetten. Alles moet gaan op de wijze zoals hij dit wil. De praktijk laat zien dat het niet constant gaat zoals hij wil. Spanning en problemen ontstaan op alle gebieden: relaties, werk, financiën, gezondheid.

Gevolg de verslaafde geeft de schuld aan anderen, wordt boos, agressief, verontwaardigd of verdrinkt in zelfmedelijden. De rode draad in dit geheel is egoïsme. De verslaafde speelt voor God.

Dat je een ontzettend groot probleem hebt wanneer je tot de conclusie bent gekomen dat je verslaafd bent, zal blijken uit het hoofdstuk: **Addiction is a motherfucker!** In dit hoofdstuk beschrijf ik aan de hand van de huidige wetenschappelijke inzichten hoe gevangen je als verslaafde zit in een proces van gebruik, veranderde processen in je hersenen en sociaal maatschappelijke gevolgen die het zo ongelofelijk lastig maken blijvend van je verslaving verlost te raken. Bron: Dr. Els Noorlander, Psychiater verslavingszorg.

Addiction is a motherfucker!

Dit hoofdstuk is vooral van belang voor wie dieper kennis wil nemen van het fenomeen verslaving. Bij verslaving in dit hoofdstuk heb ik het vooral over middelengebruik (alcohol en drugs).

Verslaving is een raadselachtig fenomeen. Wetenschappers weten niet precies hoe het ontstaat. Waarom de ene mens wel en de andere niet verslaafd wordt. Ieder mens heeft gemiddeld 3% kans om verslaafd te worden. Vaststaat dat er sprake is van een combinatie van factoren die leiden tot verslaving. Genetische aanleg, trauma, gebruikende vrienden, familie, schoolproblemen, armoede, gebrek aan ouderlijk toezicht.

Van verslaving is sprake wanneer de gebruiker de greep op het gebruik kwijt is. Hij is afhankelijk van het middel.

Symptomen van afhankelijkheid zijn:

- a. Tolerantie. Je hebt steeds meer van het middel nodig om het effect te voelen.
- b. Als je stopt met gebruik krijg je ontwenningssverschijnselen. Je wordt ziek.
- c. Een klein beetje gebruik is niet mogelijk. Het loopt steeds weer uit de hand. Er is sprake van controleverlies.
- d. Het lukt je niet te stoppen met gebruik. Je valt steeds weer terug.
- e. Gebruik gaat steeds meer tijd kosten.
- f. Dagelijkse activiteiten worden steeds meer afgestemd op gebruik. Je gaat alleen nog maar met gebruikers om.

- g. Je gaat door met gebruik ook al weet je dat hierdoor problemen ontstaan.

Wanneer je aan 3 of meer van bovenstaande symptomen voldoet is er sprake van afhankelijkheid en dus verslaving.

Essentieel is te weten, dat de factoren die een verslaving in gang zetten niet dezelfde factoren zijn die een verslaving in stand houden. Door het gebruik van een stof ontstaan gevolgen en deze gevolgen houden het gebruik in stand. De gevolgen kunnen van medische, sociaal maatschappelijke en psychiatrische aard zijn. Ik geef een voorbeeld: Iemand snuift op een feestje een lijntje coke. Dit gebruik loopt uit de hand met als gevolg dat relaties verslechteren, werk gaat minder, ontslag volgt, financiële problemen ontstaan, de huur wordt niet meer betaald, hij wordt het huis uitgezet, dakloosheid volgt. Deze neerwaartse spiraal in de gevolgen van gebruik houden het gebruik in stand.

Verslaving is een verduiveld groot probleem omdat de verslavende stof een werking op de hersenen heeft. Hierdoor ontstaan blijvende veranderingen in de hersenen die de mensen slaaf van het middel houden. Het gaat hier om biologisch en fysiologische verschijnselen die nauwelijks met wilskracht zijn te sturen. Bij verslaving zijn met name de nucleus accumbens en de prefrontale cortex in de hersenen betrokken. In de eerste wordt plezier ervaren en de tweede stuurt onze remming. Hier besluiten wij iets niet te doen.

Het proces werkt als volgt.

De mens ervaart via zijn zintuigen iets plezierigs. Hij eet een taartje of ontmoet een aantrekkelijk persoon. Dit plezierig gevoel wordt doorgegeven naar de hersencellen. De hersencellen staan met elkaar in contact en geven dit gevoel aan elkaar door. In de ene cel (de primaire) wordt bij het ervaren van iets plezierigs, dopamine aangemaakt. Dopamine wordt via neurotransmitters doorgegeven aan de volgende cel. Op deze ontvangende cel zitten receptoren. Wanneer de receptoren via de neurotransmitters voldoende dopamine aangevoerd hebben gekregen, registreren zij plezier en geven die vervolgens weer door aan de volgende cel. De primaire cel trekt zich weer terug, stopt met productie van dopamine en alles is weer neutraal. Dit is het normale proces van plezier ervaren.

Wanneer er nu drugs of alcohol wordt gebruikt, gaat deze stof de ruimte vullen tussen de primaire cel en ontvangende cel. De primaire cel produceert dan geen dopamine meer en de receptoren op de ontvangende cel registreren dat er wel iets heel erg plezierigs aan de gang is (de werking van het middel) en gaat aan het werk. De ontvangende cel wordt dus door het middel beduiveld. Het registreert dat er iets heel plezierigs aan de gang is terwijl dit niet het geval is. Bij een keer gebruik van het middel herstelt dit proces zich weer, wanneer het middel is uitgewerkt. Bij langdurig gebruik treden er drie blijvend versturende effecten op:

1. De primaire cel maakt steeds minder en uiteindelijk geen natuurlijke dopamine meer aan. Er wordt immers veelvuldig en langdurig drugs gebruikt. Dit verstoort de natuurlijke overdracht. Daar merk je pas iets van wanneer je stopt met gebruik. Je gaat dan afkicken (fysieke afhankelijkheid).
2. De receptoren in de ontvangende cel worden ongevoelig. Ze reageren steeds minder en uiteindelijk niet meer op de signalen uit de primaire cellen en niet meer op de drugs. Dit is tolerantie ontwikkeling. In het begin word je aangeschoten van 3 pilsjes en uiteindelijk drink je een krat leeg om nog iets te merken. De receptoren houden niet van de aanwezigheid van veel drugs. Dit is gevaarlijk en kan de dood tot gevolg hebben (overdosis). Als je stopt na langdurig gebruik van een middel, dan zijn de primaire cellen niet meer in staat om dopamine te produceren en zorgen de ongevoelig geworden receptoren ervoor dat je hersencellen het vermogen kwijt zijn geraakt om te reageren op leuke dingen. Een stoppende verslaafde kan letterlijk geen plezier meer ervaren. Hij vindt niets meer leuk. Het is dan ook zinloos tegen

- een stoppende verslaafde te zeggen dat hij leuke dingen moet gaan doen. Dit vermogen heeft hij gewoonweg niet. Deze toestand kan maanden aanhouden.
3. De door langdurig gebruik van een verslavend middel ongevoelig gemaakte receptoren veroorzaken cravings, dit is een heel heftige trek naar het middel. Het alles overheersende gevoel dat je het middel nu hoe dan ook moet hebben. Deze cravings zorgen voor terugval in gebruik en houden de verslaving in stand. Een craving zorgt ervoor dat een alcoholist spiritus gaat drinken, een verslaafde iemand overvalt, een roker 's nachts met zijn hoofd in de vuilnisbak zit om een peuk te vinden.

Als de verslaafde stopt met drugsgebruik heeft hij dus aan aantal serieuze problemen. Hij krijgt last van cravings. Hij is onrustig, slaapt slecht en is prikkelbaar. Gewone prettige dingen roepen langdurig geen prettige reactie meer op. Ze zijn geen compensatie meer. De troost van een klein beetje gebruik is onmogelijk. Onschuldig recreatief gebruik bestaat niet meer voor hem.

Hij wordt zich bewust van alle door gebruik ontstane problemen en tevens dat de oplossingen niet snel te verhelpen zijn. Hij heeft veel meer schulden dan hij dacht, hij zal mensen onder ogen moeten komen die hij bedrogen heeft en waarvoor hij de op de loop is geweest, bepaalde relaties zijn definitief verbroken. Hij krijgt er dus meer en grotere problemen bij in plaats dat ze minder worden.

En stel je voor dat het de verslaafde lukt om 3 maanden clean te blijven en dat hij cravings heeft doorstaan, dat hij langzaam weer een beetje plezier begint te ervaren en hij de zaken weer een beetje op de rails krijgt, dan dient zich nog een fucking grote geniepige valkuil aan.

Namelijk hij voelt zich goed, is op een feestje of het is mooi weer en hij gaat naar een terras en denkt een lijntje coke, of een pilsje moet kunnen. Ik zal laten zien dat ik het in de hand kan houden. Dit is een valkuil omdat bij de aanwezigheid van de stof in zijn lichaam de enigszins herstelde receptoren onmiddellijk weer ongevoelig worden. Gevolg van dit klein beetje gebruik is dat er een enorme craving (controle verlies) in gang wordt gezet. Hij begint met 1 biertje en wordt een aantal uren later laveloos de eerste hulp ingedragen. De verslaafde zal dus zijn leven lang van verslavende stoffen af moeten blijven.

Tenslotte is er nog een motherfucker die de verslaafde in problemen zal brengen. Het is namelijk zo dat zelfs zonder de directe aanwezigheid van de verslavende stof, een craving in gang kan worden gezet. De craving kan ontstaan wanneer er via de zintuigen een associatie met het gebruik van het middel ontstaat. Dit kan bijvoorbeeld wanneer een afgekickte coke verslaafde iemand in een film een lijntje coke ziet snuiven of wanneer hij in de buurt komt waar een vroegere dealer van hem woont. Ik heb dit fenomeen van het ontstaan van een craving zonder dat het middel in de buurt is vroeger een keer heftig ervaren. Ik woonde in Amsterdam en had ongeveer een jaar lang dagelijks heroïne en/of methadon gebruikt. Ik ben een week bij een vriend in Zuid-Frankrijk op vakantie geweest en heb in die week op een heel klein beetje methadon na niets gebruikt en had tot mijn eigen verbazing nergens last van. Totaal geen afkickverschijnselen. Echter toen ik Amsterdam naderde met de trein kreeg ik fysieke afkickverschijnselen. Hoe dichterbij ik naderde, hoe meer ik mij onbewust ging associëren met gebruik. Ik begon te kokhalzen (afkickverschijnselen). Ik snapte er werkelijk niets van. Dus het eerste wat ik deed toen ik de trein uitstapte was gebruik regelen.

Cravings kunnen jaren nadat de verslaafde is gestopt met gebruik terugkomen en zijn een belangrijke reden voor terugval in gebruik.

Conclusie.

Langdurig gebruik van een verslavende stof leidt tot belangrijke veranderingen in de functie van delen van de hersenen. In die zin is verslaving een hersenziekte en zal als zodanig ook behandeld moeten worden. In sommige gevallen zal voor de verslaafde een leven zonder gebruik niet meer mogelijk zijn. De nadelige gevolgen van gebruik zullen dan zoveel mogelijk

beperkt moeten worden. Hulpverlening kan bijvoorbeeld voorzien in methadon, heroïne, alcohol, financieel beheer, huisvesting.

Abstinentie (onthouding) is de enige weg voor velen om de verslaving de baas te worden. Leren omgaan met cravings en controle verlies. Dit is een langdurig proces waarbij cognitieve gedragstherapie kan helpen.

Sinds de dertiger jaren van de vorige eeuw werken zelfhulpgroepen van verslaafden dagelijks volgens het 12 stappenplan van de Anonieme Alcoholisten (zie the big book of AA) tot herstel van de verslaving en integreren van spiritualiteit (een Hogere Macht) in het leven. Miljoenen verslaafden aan alle middelen zijn door toepassing van het 12 stappenplan in hun leven tot herstel van hun verslaving gekomen.

FUNDAMENT III: BEHULPZAAMHEID EN BESCHERMING.

De mens is in eerst instantie zelf verantwoordelijk voor de inrichting van zijn leven. Zichzelf toe te rusten, zelf in zijn levensonderhoud te voorzien, zijn huishouden te runnen en sociale contacten te onderhouden. Dit leidt tot zelfstandigheid en biedt daarmee een basis voor een volwaardig bestaan. Veel mensen zijn hiertoe prima in staat. Toch kent iedereen in zijn familie- en kennissenkring wel 1 of meerdere personen die niet goed voor zichzelf kunnen zorgen en wanneer je een straal van 1 kilometer rond je woonplek trekt kun je er zeker van zijn dat binnen deze cirkel een aantal kwetsbare mensen wonen. Mensen die niet goed in staat zijn hun (fysieke, administratieve of financiële) huishouding op orde te houden. Mensen die door psychische of fysieke beperkingen niet of nauwelijks de deur uitkomen. Mensen die niet overweg kunnen met de digitale realiteit en moeite hebben contacten te onderhouden met instanties. Mensen zonder sociale contacten. Mensen die leven in isolement. Mensen die verward zijn. Mensen die verslaafd zijn.

Het behoort naar mijn overtuiging tot een belangrijke en zinvolle levenstaak voor ieder gezond mens in elke levensfase (jong, volwassen en oud) om de kwetsbare medemens met raad en daad bij te staan. Om elkaar daar waar mogelijk te helpen. Dit klinkt misschien wat oubollig en voor de hand liggend, maar is dit allerminst.

Het behulpzaam zijn richting je medemens is goed voor degene zelf. Anderen helpen geeft voldoening en positieve energie. Je komt in aanraking met bepaalde facetten van een mensenleven die anders buiten beeld blijven. Facetten die leerzaam zijn. Je ontmoet bijzondere mensen met bijzondere levensverhalen.

Voor de persoon die hulp ontvangt is het vaak heel stimulerend, troostend, positief te ervaren dat er medemens zijn die, om niet, klaar staan voor andere mensen. Voor ons allen, de maatschappij, is het goed omdat door behulpzaamheid van mensen onderling de kosten van de gezondheidszorg worden gedrukt.

In Nederland betalen wij belasting en premie voor de vergoeding van ziektekosten en besteden daarmee een groot deel van de noodzakelijke zorgverlening uit aan professionals. Dat is op zich een goede zaak. Het zorgstelsel in Nederland behoort tot de betere ter wereld. Toch blijft er een heel groot braakliggend terrein over van verborgen leed dat niet wordt bereikt door de professionele zorg. Eenzaamheid, ouderdom, psychisch leed. De kloof tussen mensen die wel en die niet goed kunnen meekomen in de snel veranderende samenleving zal naar mijn overtuiging, de komende decennia eerder toe- dan afnemen. Hier ligt een belangrijke taak voor degene die dat kan, daar waar mogelijk, zijn medemens bij te staan (met raad en daad en niet zo zeer met geld).

Voorbeelden van behulpzaamheid die ik in mijn omgeving zie zijn;

- Een volwassene die zijn ouders wekelijks bezoekt voor een praatje. Hij verricht klusjes in en om het huis, doet boodschappen en helpt met de administratie.
- Een zus die ervoor zorgt dat de rekeningen van haar autistische broer op tijd worden betaald.

MAN UP! Get your act together.

- Een student die wekelijks via een thuiszorgorganisatie een aantal uur schoonmaakwerkzaamheden bij ouderen verricht.
- Een buurman die zijn 92-jarige buurvrouw helpt met klusjes en haar tuin verzorgt en haar een beetje in de gaten houdt.
- Een vrouw die via Humanitas wekelijks boodschappen voor een aantal mensen doet.
- Een man die mensen helpt bij de belastingaangifte en contacten met andere instanties.
- Een man die via Humanitas mensen bezoekt en spreekt over het verlies van een naaste (rouwverwerking).

Deze vormen van hulp zijn niet erg ingewikkeld en zijn vaak in je directe omgeving te verrichten en voegen waarde toe. Vrijwel elke thuishulporganisatie in Nederland zoekt huishoudelijk medewerkers. Dus als je wel wilt, maar niet goed weet hoe precies je inhoud kunt geven aan hulpvaardigheid naar kwetsbaren, dan ligt hier een prima mogelijkheid je aan te melden voor een baantje in de huishouding. Het is dankbaar werk, je leert interessante mensen kennen, je kunt flexibel in deeltijd werken en je verdient er geld mee. Een mooi voorbeeld van behulpzaamheid van mensen onderling wat ik de laatste tijd steeds meer zie is het bestaan van een buurt-app. Mensen in een bepaalde woonwijk kunnen zich aanmelden via een app, of mailadres wanneer zij diensten of goederen willen aanbieden, of nodig hebben. Mensen die hulp van anderen wensen kunnen dit laten weten. Wanneer er verdachte zaken worden geconstateerd in de wijk kunnen mensen dit elkaar laten weten.

IV: VECHTEN.

**Violence is not the answer, i hear you say.
It may not be the answer you like
but,
ultimately it's the final solution.
Bobby Dino.**

Is de mens van nature een vredelievend of gewelddadig wezen?

Deze vraag adresseert de Leidse hoogleraar rechtsfilosofie Andreas Kinneging, in zijn boek "Geografie van goed en kwaad" als volgt:

"Wij zijn geneigd om vrede te zien als vanzelfsprekendheid en oorlog als een uitzonderingstoestand. Die opvatting verraadt een optimistisch mensbeeld. De mens wordt impliciet gezien als een vredelievend wezen en het raadsel dat verklaard moet worden is hoe het toch komt dat dit vredelievende wezen niettemin soms naar de wapens grijpt en zijn medemens op meedogenloze wijze afslacht.

Maar stel dat de mens niet een vredelievend en sociaal wezen is, maar van nature krijgszuchtig en genadeloos? In dat geval rijst een geheel andere vraag: hoe is het mogelijk dat de mens er ondanks die barbaarse aard, toch vaak in slaagt in vrede te leven met zijn medemens?"

De mens is naar mijn overtuiging in staat tot alle kwaad. Onder kwaad versta ik in dit verband gewelddadigheid. Kijkend naar de geschiedenis van de mens en het nieuws dat wij dagelijks over ons uitgestort krijgen, is dit geen boute stelling.

De mens is geneigd, niet gedoemd, tot alle kwaad. Het kwaad bestaat. Het manifesteert zich dagelijks om ons heen in de vorm van fysiek of psychisch geweld. Er zijn menselijke roofdieren die erop uit zijn anderen pijn te doen, te vernederen en soms zelfs te doden. Het bestaan van het kwaad zal door iedere mens onderkend moeten worden. Ieder mens zal hierop een antwoord moeten hebben. Ten opzichte van het kwaad is er voor de mens naar mijn mening geen ruimte voor naïviteit, ontkenning of lafheid. De mens zal zijn eigen neiging tot alle kwaad moeten onderkennen en zich moeten verweren tegen het kwaad dat zijn medemens op hem of op anderen uitoefent.

Hieruit voortvloeiend zal ieder mens naar mijn mening moeten weten (leren) wat geweld, een gevecht, oorlog, inhoudt. Hoe gruwelijk, onvoorspelbaar en levensgevaarlijk het is. Wat hij in het geval van confrontatie met geweld wel en niet moet doen. En tenslotte zal ieder mens moeten weten (leren) hoe zichzelf te verdedigen.

Een mens, de man en ook zeker de vrouw! die niet vechten kan en niet weet wat een gevecht inhoudt, ontbeert een basis vaardigheid die van levensbelang is. Deze mens is geen echte man of vrouw, geen volledig mens.

In mijn benadering van het fenomeen geweld staan de volgende begrippen volgorde-lijk centraal: de 4 V's.

- Vermijd
- Vlucht
- Verstop
- Vecht

I. Vermijd waar mogelijk potentieel gevaarlijke situaties. In de nacht om 4 uur alleen door een stad lopen of je met een gevecht tussen 2 vreemden bemoeien zijn geen goede ideeën. De kans dat je in de nacht wordt lastiggevallen, wordt beroofd of klappen krijgt is vele malen groter dan overdag. The freaks come out at night. Waar 2 vreemde personen vechten, heerst chaos. Je weet niet wat er speelt. Degene die lijkt te verliezen kan de agressor zijn. Hij is niet per definitie het slachtoffer. Er kunnen meer omstanders bij het gevecht betrokken zijn, je weet het niet, je bemoeienis kan zich tegen je keren. Blijf er van weg. Les nr. 1 Vermijd potentieel gevaarlijke situaties.

II. Vlucht voor dreiging van geweld. Word je geconfronteerd met een dreigende situatie, dan dien je je zo snel mogelijk uit de voeten te maken. Wanneer iemand je met een mes bedreigt en om je smartphone of geld vraagt geef je dit en rent weg. Het is zeer onverstandig "de held" te spelen en je belager aan te vallen. Je kunt beter je smartphone kwijtraken dan een mes tussen je ribben ontvangen.

III. Verstop. Wanneer je bedreigd wordt en niet weg kunt rennen zoek je mogelijk een object om afstand te creëren tussen jou en je belager. Een fiets, auto, hek, boom zijn goede objecten die ervoor kunnen zorgen dat je belager je niet kan raken. Afstand creëren is een goed verdedigingsmiddel. Je kunt dan niet geraakt worden. Vervolgens schreeuw je zo hard mogelijk Nee! Ga weg! Hiermee wordt de aandacht van de omgeving op de agressor gevestigd. Daar heeft hij een hekel aan en zal waarschijnlijk afdruipten.

IV. Vecht. Wanneer je belaagd wordt door een agressor, ingesloten bent en dus niet weg kunt rennen, rest je niets anders dan meedogenloos toe te slaan. Als eerste je belager hard te raken en hem uit te schakelen om vervolgens zo snel mogelijk weg te rennen. Vechten is een paradoxale aangelegenheid: je traint voor iets dat je feitelijk nooit wilt toepassen en je kunt jezelf pas goed verdedigen wanneer je zo goed getraind bent dat je automatisch handelt. Gewelddadige bedreiging gaat gepaard met extreme (vecht) stress. Daar is geen ruimte voor nadenken maar moet je op de automatische piloot, als eerste keihard en meedogenloos toeslaan.

Hieronder volgt een uitgebreide beschrijving van alle aspecten die met zelfverdediging en zelfbescherming samenhangen.

Zelfverdediging: Het toepassen van eenvoudig te leren en het gebruiken van aanvalstechnieken in dreigende vechtstress situaties. Iemand doet iets. Handelt. Pakt je vast. Agressie. Offensieve actie. Vechttechnieken zijn vereist.

Zelfbescherming: Alle handelingen gericht op het vermijden van het probleem agressie. Prioriteit wegwezen. Defensief. Niet fysiek.

Voor zowel zelfverdediging als zelfbescherming geldt: doe iets voor dat iemand anders (de agressor) dat doet.

I. Zelfbescherming: Dreigingsmanagement.

Niet fysieke vaardigheden: Goede observatie van de omgeving. Alert zijn. Zie gevaar wanneer dit dreigt.

Dreigingsherkenning: Begrijpen welk gedrag van de ander (de mogelijke agressor) dreiging, gevaar voor jou betekent.

Controle van de situatie: Als iemand naar je toe komt laat je hem niet dichtbij komen. Houd afstand.

Zelfverzekerde lichaamstaal: Als je loopt als een slachtoffer, dan word je geselecteerd door de agressor (het roofdier) als prooi. Als je loopt als een roofdier word je met rust gelaten door het roofdier (de agressor).

Wat te doen?

De-escalereer de situatie.

1. Wees alert. Als ik 3 gevaarlijk uitziende mannen zie en ik zie ze voor dat ze mij zien, kan ik weglopen.
2. Gebruik woorden. Spreek luidt. Stop! Nee! Ga weg! Vermijd discussie.
3. Houd afstand. Je kunt dan niet geraakt worden.
4. Voorkom het gevecht. De consequenties van een gevecht (geweld) zijn altijd negatief. Je krijgt klappen en/of schoppen. Je wordt gestoken of neergeschoten. Je raakt gewond of sterft. Als je de agressor verslaat, loop je het risico van aangifte en vervolging door justitie. De verslagen agressor zint op wraak. Hij zoekt je en je naasten op en neemt vrienden en wapens mee. Als je een gevecht kunt voorkomen, voorkom je het. Loop weg, ook al word je uitgescholden. Laat je ego niet de overhand krijgen.

II. Zelfverdediging: Vechtmanagement.

Zelfverdediging is niet minder dan 100% fysiek! Zelfverdediging in de openbare ruimte (een straatgevecht) heeft nagenoeg niets met vechtsport te maken. Vechtsport is gereguleerd. Er bestaan afspraken welke technieken wel en niet mogen worden toegepast. Vechters van hetzelfde niveau strijden met elkaar. Er is een scheidsrechter. Het gevecht eindigt door de vechter of de scheidsrechter. Er is een beperkt risico. Knock-out, blessure. Het is relatief veilig. Een straatgevecht kent geen regels. Je tegenstander kan 30 kilo zwaarder zijn. Hij kan een wapen dragen en gebruiken. Hij kan klein en mager zijn, maar niettemin een moordenaar of psychopaat zijn. Hij kan meerdere agressors bij zich hebben. De situatie kan potentieel levensbedreigend zijn. Absoluut onveilig.

Zelfverdediging is het beschikken over een klein arsenaal aan stoten en trappen om de tegenstander zo snel mogelijk uit te schakelen en weg te rennen. Betrekkelijk eenvoudig te leren en toe te passen vechttechnieken onder vechtstress. Simpele technieken. Snelle en harde stoten gericht op het hoofd met een directe impact. Het schudt de hersens, gevolg bewusteloosheid, de computer: de hersens gaan uit. Geen grepen. Geen geworstel. Geen moeilijke combo's. Geen hoge trappen. Stoot hard voordat de agressor jou slaat. Stoot als eerste. Snel hard raak op het hoofd en stoot, stoot, stoot totdat de agressor is uitgeschakeld en je weg kunt lopen. All-in. 100%.

Primaire stoten zijn: stoot met voorkeur arm/vuist links/rechts recht door het midden. Palmstrike, hammerfist. Trap, dan wel stoot in het kruis.

Secundaire technieken zijn: elleboog, kopstoot, knie, in oog steken, oor trekken, haar trekken, bijten als de agressor heel dichtbij staat. Objecten gebruiken die in de omgeving staan als stoelen, fiets.

Werkelijk alles is geoorloofd om de agressor uit te schakelen. Er zijn geen regels. Let wel: jij bent de agressor niet! Jij wordt tegen je zin geconfronteerd met agressie en kunt niet weggelopen. Zelfverdediging is trainen voor het worstcasescenario. Doe dat wat je moet doen totdat je kunt vluchten. Vechttechnieken zijn de oplossing voor het probleem, de agressor. Maar eerst dien je het probleem te begrijpen.

Het probleem is de agressor. The predator. Het roofdier.

Hoe handelt hij. Hoe valt hij aan?

Bij een roofdier hebben we het niet over een uit de hand gelopen ruzie op het schoolplein of een dronkenman gevecht. Dit soort situaties ontstaan min of meer spontaan. Ze zijn potentieel gevaarlijk. Hier kan ook zelfbescherming of zelfverdediging nodig zijn.

Een roofdier is uit op geld, pijn, macht of verkrachting. De agressor handelt als een roofdier. Hij selecteert zijn prooi. Hij ziet of iemand zwak is, bijvoorbeeld geen zelfvertrouwen uitstraalt, of is afgeleid is, wanneer het slachtoffer bijvoorbeeld op zijn smartphone kijkt. Een roofdier hoeft niet alleen uit te zijn op fysiek geweld. Hij kan zich ook opdringen tot een relatie en uit zijn op geld of macht, bijvoorbeeld via dating sites.

Oefening: ga naar een drukke plek een plein of winkelcentrum. Ga rustig zitten en observeer mensen. Stel jezelf de volgende vraag. Als ik een agressor was en iemand anders zou willen pijn doen of beroven, wie zou ik selecteren en waarom?

Doel: Je ziet dan hoe een prooi c.q. slachtoffer eruitziet, zich gedraagt.

Les: doe datgene niet wat je zojuist geobserveerd hebt!

De meeste aanvallen gebeuren wanneer het slachtoffer het niet ziet aankomen. Slachtoffers zeggen vaak: Hij kwam uit het niets. Ik zag zijn gezicht niet eens.

Dat is niet zo.

Er was een patroon van gedrag voorafgaand aan de aanval. De agressor benadert het slachtoffer voordat hij toeslaat. Hij stelt een vraag. Vraagt de weg, vraagt om een vuurtje,, gaat een gesprek aan. Een patroon van aandacht en afleiding. De agressor handelt vanuit een hinderlaag. Zoekt aandacht en afleiding. Valt van dichtbij aan. Afstand houden is de beste verdediging! Maak verbaal kenbaar geen toenadering te willen. Spreek kort en hard. Schreeuw. Wanneer je intuïtief denkt, dit voelt niet goed dan klopt dit vaak. Handel hierna. De agressor wil succes en doet daar alles voor. Hij heeft mogelijk een wapen indien nodig of meerdere agressors bij zich.

Verskillende elementen van gedrag van een agressor die je kunt herkennen voordat een situatie dreigend wordt en je weg moet wezen of toe moet slaan.

Vier voorbeelden van afwijkende aanwezigheid waarop alertheid is vereist.

- I. Je staat op een parkeerplaats bij een supermarkt je spullen in de auto te laden en ziet iemand zonder boodschappenmand en auto om zich heen kijken. Dit is niet per se gevaarlijk, wel afwijkend. Als hij ziet dat jij hem ziet en je straalt zelfverzekerdheid uit en hij is een roofdier, is de kans groot dat hij je niet selecteert.
- II. Plotselinge verandering van positie. Bijvoorbeeld: iemand zit op een bankje in een bushokje. Jij loopt voorbij. Hij staat op en volgt je. Jij steekt over en hij steekt over. Een potentiële dreiging. Correlatie van beweging. Wees alert. Houd afstand.
- III. Als iemand je aanspreekt en om zich heen kijkt. Indicatie dat hij kijkt naar mogelijke getuigen, politie, bewaking, camera's voordat hij toeslaat.
- IV. Plotseling verplaatsing van gewicht om toe te slaan. Iemand neemt afstand om toe te slaan. Grijpt naar achterzak voor een wapen. De enige optie die je hebt is een all-in aanvalsstoot. Stoot eerst, hard en raak en stoot, stoot, stoot.

Hoe hard te slaan.

Stoot met inzet van de massa van je lichaam. Dit geeft impact.

Volledige intentie van simpele snelle en effectieve stoten. Explodeer met intentie.

Onder vechtstress heb je geen tijd om na te denken. De vechttechnieken moeten een automatisme zijn.

Stoten trainen en herhaling, herhaling, herhaling van de technieken is essentieel.

Zelf verdediging trainen is niet het slachtoffer van een agressor te trainen om niet het slachtoffer te zijn. Zelfverdediging is wel trainen als een roofdier. Lichaamstaal kennen en weten hoe hij handelt en toeslaan om weg te komen.

Oefening: Exploderen met 100% intentie. De agressor heeft een grote fout gemaakt door jou uit te zoeken. Sla als eerste, raak en snel en hard en sla, sla, sla tot je weg kunt komen. Train en vecht op niveau 10.

Bron: Lee Morrison – Urban Combatives.

FUNDAMENT V: WERKEN EN LEREN.

Genoeg geld verdienen om zelfstandig in je levensonderhoud te kunnen voorzien zorgt er in eerste instantie voor dat een mens elke ochtend zijn bed uit komt om te gaan werken. Toch is geld niet de enige reden waarom mensen werken. De meeste mensen die financieel onafhankelijk zijn werken ook. Genoeg geld verdienen bevredigt de meeste mensen maar tot een bepaalde hoogte. Uit onderzoek blijkt dat wanneer de verdiensten een bepaald niveau overstijgen, mensen niet langer gemotiveerd raken door geld. Wanneer aan een bepaalde financiële basisbehoefte is voldaan, gaat het om zaken als jezelf ontwikkelen door nieuwe dingen te leren, je onderscheiden en aanzien verwerven, die je nodig hebt om op de lange duur gemotiveerd, bevredigd en gelukkig te blijven in je werk. Het is daarom belangrijk een functie te vinden die goed past bij jouw persoonlijkheid (waarden en normen).

Stel je voor dat je de keuze hebt uit 2 banen. Beide functies bieden eenzelfde salaris. De ene baan is die van personal fitness trainer. In deze functie werk je met een team van collega's, ben je een specialist (deskundige), heb je een grote mate van zelfstandigheid en er wordt veel creativiteit van je verwacht in communicatie richting je klanten. De andere functie is die van manager in een ziekenhuis. Je geeft leiding aan een grote organisatie. Je vergadert veel met verschillende belangengroepen. Je werkt in een organisatie die een belangrijk maatschappelijk doel dient en je hebt een grote baanzekerheid. Een van beide functies spreekt je meer aan dan de andere.

Inzicht te krijgen in die aspecten van een functie die goed of juist niet goed bij jou als persoon passen kunnen je helpen in een passende werkomgeving terecht te komen. Dit is belangrijk.

MIT professor Edgar Schein bedacht in de jaren 70 van de vorige eeuw het concept van carrière ankers. Deze ankers zijn bedoeld om na te gaan in hoeverre ze bewust en vaak onbewust een drijfveer zijn geweest in de keuzes die je in de loop van je carrière hebt gemaakt.

De ankers die hij definieerde zijn:

- Zelfstandigheid
- Specialisatie
- Zekerheid
- Ondernemerschap
- Zorg
- Leidinggeven
- Uitdagingen

Werk draagt in hoge mate bij aan je goed voelen over jezelf. Werk biedt mensen de mogelijkheid zichzelf te onderhouden, zichzelf te ontwikkelen en zich te onderscheiden van anderen. Mensen werken omdat ze werk leuk vinden, omdat ze wat willen bijdragen aan de maatschappij, bijvoorbeeld in de zorg of wetenschap. Professionele atleten willen uitblinken in sport. Politici willen de wereld verbeteren. Soldaten werken om hun land te beschermen. Religieuzen werken voor God. Artiesten werken voor roem.

Arbeid is een grote zingeving voor de mens. Het geeft aanzien. Een baan die goed past bij de persoon die je bent is een belangrijke voorwaarde voor levensgeluk. Werk dat goed aansluit op je waarden en normen, dat voldoet aan je behoeften en wensen. Daarentegen als je een job uitkiest die je totaal niet past, dan zal je een afschuwelijke tijd beleven. De negatieve aspecten hiervan zullen afstralen op je eigen welbevinden en in je contact met anderen,

omdat je deze positie op de lange duur niet vol zult houden. Dus, hoe vind je nu een job die het best bij je past? Je zult dan een aantal zaken bij jezelf moeten onderzoeken. Hoe zit het met mijn stresstolerantie? Wat levert mij slechte stress op en wat juist niet? Wat zijn mijn kern kwaliteiten en welke juist niet (sterkte- en zwakteanalyse)? Wat is het niveau van mijn intelligentie? Verschillende jobs vereisen verschillende niveaus van intelligentie en persoonlijke eigenschappen.

Zorg ervoor dat de carrière die je nastreeft, goed past bij jouw temperament. Dat is beter dan je temperament aan te passen aan je omgeving (de functie-eisen). Je gedrag aanpassen aan je omgeving is tot op bepaalde hoogte natuurlijk onontkoombaar en zelf wenselijk. Er zijn echter krachtige biologisch erfelijke factoren die behoren bij 5 types persoonlijkheidsdimensies en IQ die onder meer je aanpassingsvermogen bepalen.

De Understand Myself persoonlijkheidstest die mede is ontworpen door Jordan Peterson, biedt je de gelegenheid inzicht te krijgen hoe deze 5 dimensies zich tot jouw persoon verhouden. Kost nog geen 10 euro.

<https://www.understandmyself.com>

Leren.

Een van de grote fenomenen van de afgelopen 3 decennia, is het ontstaan van het World Wide Web, het internet. Hierdoor heeft vrijwel ieder mens op aarde toegang tot een onuitputtelijke databank. Kennis die voorheen voorbehouden was aan een select gezelschap, studenten of deskundigen is nu voor eenieder voorhanden. Of je nu iets te weten wilt komen over kwantummechanica, of een beoordeling zoekt van een Mercedes e190 uit 1980, rockgitaar wilt leren spelen of wiskunde wilt leren, vrijwel alles is te vinden. Alle onderwerpen voor beginner of ver gevorderde worden uitgelegd door de grootste deskundigen op elk gebied. Vanuit je huiskamer kun je jezelf toerusten met kennis op de meest uiteenlopende onderwerpen. Dit maakt het voor eenieder mogelijk zich blijvend te ontwikkelen. Ik vind dit een niet te onderschatte kwaliteit van de huidige tijd waarin wij leven.

FUNDAMENT VI: CREËREN.

Het creëren van iets “kunstzinnigs” uit niets, geeft de mens een mogelijkheid uit te treden uit de dagelijkse sleur. Je maakt iets op een geheel andere wijze dan je doorgaans gewend bent. Dit spreekt andere hersengebieden aan, dit levert je andere gevoelens op, je leert je te concentreren op een wijze die je helemaal niet kent van jezelf. Het maakt het mogelijk je volkomen gedachteloos te ontspannen. Je raakt los. Je raakt soms letterlijk een andere snaar. Je ontstijgt het alledaagse. Veel mensen hebben de overtuiging dat ze niet creatief zijn als het om “de kunsten” gaat. Dit is niet zo. Ieder mens kan zich op een creatieve wijze leren uitdrukken. Een instrument leren spelen, leren zingen, een schilderij of tekening maken, een gedicht of songtekst maken, een verhaal schrijven. Je zult versted staan waartoe je in staat bent wanneer je de stap neemt om iets te creëren. Dit verrijkt je leven op een unieke wijze.

DEEL IV. PRACTICE WHAT YOU PREACH.

Dit boek is een uitdrukking van mijn kennis, gedachten, ervaringen en conclusies die ik heb geselecteerd en opgeschreven. Ik heb getracht bij het schrijven van de tekst, alleen dan mijn eigen ervaringen op te schrijven wanneer dit meerwaarde heeft. Eenieder kan de tekst dan zo neutraal mogelijk tot zich nemen en zijn eigen afwegingen maken.

Je zou kunnen stellen dat de inhoud van het boek nogal suggestief en pretentius is, het beschrijft immers het fundament tot een zinvol leven, alsof dit in objectieve zin zou bestaan. Dat doet het niet. Toch heb ik beschreven wat naar mijn overtuiging een zinvol leven inhoudt en waarom dit zo is. De titel van het boek zou ook kunnen luiden N=1. Het is een levensstudie van 1 persoon.

De wijze waarop ik mijn leven invul komt op veel mensen nogal radicaal over en is dit wellicht ook. Niettemin werkt het voor mij en vele anderen. De oorsprong van deze levenswijze ligt in het diepe besef dat ik intrinsiek zwak ben en daarom geen andere keuze heb dan te zorgen dat ik zo sterk mogelijk word. Juist door het onderkennen van zwakte en het kwaad in mijzelf kan kracht en vrijheid ontstaan.

In mijn leven staan een aantal niet met mijzelf te onderhandelen principes centraal.

1. Ik leef nuchter. Gebruik geen alcohol en drugs. Alle stoffen die enigszins op mijn psyché inwerken zorgen ervoor dat ik mijn controle verlies. Ik kan dan niet stoppen met gebruik. Zelfs met suiker heb ik al moeite om mijzelf niet te verliezen. Mijn vrijheid ligt in de discipline niet te gebruiken en geen slachtoffer te worden van mijn lusten.
2. Ik train mijn lichaam dagelijks. Mijn trainingsregime bestaat uit krachttrainen, wielrennen en boksen. Op dagen dat mijn lichaam rust nodig heeft wandel ik tenminste 10.000 stappen.
3. Ik train mijn psyché dagelijks door kritisch te reflecteren op de zaken die ik ervaar. Ik waak ervoor dat slachtofferschap, cynisme en cravings de overhand krijgen bij het ervaren van levenspijn. Ik geef een voorbeeld. Het gegeven dat ik 2 maal gescheiden ben, is een zeer ingrijpende en pijnlijke aangelegenheid, die mij onzeker maakt over mijzelf, mijn ex-partners, mijn ex-relaties en toekomstige relaties. Ik moet eraan werken om niet het vertrouwen te verliezen in mijzelf en mijn medemens. Dit vereist zelfreflectie, mijzelf toerusten met kennis van deskundigen en het houden van een gezonde focus op de toekomst. De ultieme vorm van mentale training zoals ik die zie, is mij op voorhand te verzoenen met mijn aanstaande (binnen nu en 50 jaar) dood.
4. Mijn voedingspatroon bestaat voornamelijk uit het eten van dierlijke producten. Dagelijks eet ik volle kwark met een beetje fruit, eieren, leverworst, kaas en 500 gram rib-eye of entrecote.
5. Ik slaap elke nacht minimaal 7 en maximaal 8 uur.
6. Ik douche dagelijks koud. Ga 5 tot 6 maal per week naar de sauna en doe 2 x per dag ademhalingsoefeningen. Ik bid dagelijks tot God, ga elke week naar de kerk en zing in een kerkkoor.
7. Ik gebruik 2 x per week een micro-dosis testosteron om mijn waardes optimaal en stabiel te krijgen en te houden. Verder gebruik ik dagelijks NMN, Resveratrol, vitamine B12, Borium, Q10, Magnesium, een kwalitatief goed vitamine complex en creatine. Dit ter bevordering van levenskwaliteit.
8. Ik lees elke dag een uur in een roman ter ontspanning.
9. Ik sta op de schouders van giganten. Ik rust mij dagelijks via podcasts en boeken toe met kennis van deskundigen.

10. Ik gebruik 1 dag per week geen sociale media.
11. Ik zing en speel gitaar en luister dagelijks muziek.
12. Ik ben ruim 10 jaar gedurende 1 dag per week mantelzorger bij mijn moeder.
13. Ik eet en spreek wekelijks ten minste 1 x met mijn zoon.
14. Ik werk als begeleider in de thuiszorg.

Een goed en vrij mens te zijn voor mijzelf en anderen. Het goede te doen en het slechte te laten. Het is de uitkomst van een levenslang trial and error. Vallen en opstaan.

Hieronder volgt een lijst van deskundigen op de verschillende terreinen wiens werken in dit boek worden zijn behandeld. Mocht je verdere verdieping in het betreffende onderwerp zoeken, dan is over deze personen genoeg interessant materiaal te vinden op het internet.

DEEL V. STANDING ON THE SHOULDERS OF GIANTS.

Psychologie.

- Dr. Jordan Peterson: Boeken: 12 regels voor het leven. De orde voorbij. Betekenis geven aan het Leven. Lectures op YouTube. Methodes tot zelfonderzoek: Selfauthoring and Understand myself. The Jordan Peterson Podcast.
- Drs. Jeffrey Wijnberg: In het diepste van de ziel is niets te zien.
- Alain de Botton: Statusangst.
- Dr. Gabor Mate: Presentaties en interviews op YouTube. Alle boeken.
- Dr. Alice Miller: Het drama van het begaafde kind.
- Dr. Els Noorlander over verslaving.
- The Big Book of AA. Het boek over het 12 stappenmodel tot herstel van verslaving.
- Dr. Andreas Kinneging: Geografie van goed en kwaad.
- Wim Hof. De WHM app. Ademhalingstechniek, koude training en trainen van brein en immuunsysteem.
- Christienne M. de Vries: Alteredvision NLP.
- Dr. Matthew Walker: slaapexpert.
- Jocko Willink, Ex-Navy Seal Commander. Schrijver van het boek: Discipline Equals Freedom. Spreker over o.a. leiderschap. Jocko Podcast.
- Jack Donovan: The way of man.
- Rollo Tomassi: The rational male.
- Robert Glover: No more mr. Nice guy.

Spiritualiteit.

- Eckhart Tolle: De kracht van het NU. De nieuwe aarde. Plus reportages op internet.
- Russel Brand: Under the skin podcast. Over spiritualiteit, verslaving.
- Dr. Antoine Bodar: Alle boeken.

Voeding en gezondheid.

- Nina Teicholz: A big fat surprise. De wetenschappelijke onderzoekstudie naar de wetenschappelijke vooringenomenheid die tot de onjuiste aanname heeft geleid dat verzadigd vet leidt tot verhoogd cholesterol en dat dit hart- en vaatziekten tot gevolg heeft. Deze wetenschappelijke vooringenomenheid heeft sinds de jaren 80 van de vorige eeuw geleid tot een epidemie van obesitas. Onderzoeksjournalist Nina Teicholz, heeft in de 10 jaar dat zij over het schrijven van dit boek deed, de data van duizenden studies geanalyseerd. Het boek leest als een non-fictie thriller en is wereldwijd geprezen om zijn sublieme inhoud. Zij legt haarfijn de valkuilen van 'objectieve' wetenschap bloot. Het boek is als je het Engels goed beheerst goed te lezen voor de leek.
- Dr. Ken. D. Berry MD. Low Carb arts.
- Dr. David Sinclair. Bioloog en Hoogleraar genetica en onderzoeker aan de Harvard Medical School. Ondernemer op het gebied van langlevens.
- Dr. Robert Atkins, cardioloog. Voorloper Low Carb dieet.
- Dr. Arthur Agoston, auteur van het South Beach dieet. Low Carb dieet.
- Ivor Cummings, biochemisch ingenieur. Data analist van complexe systemen. Onder het kanaal The Fat Emperor legt hij op YouTube op heldere wijze uit hoe niet cholesterol maar insuline-resistentie de grote gezondheidsbedreiger is in de westerse wereld.

MAN UP! Get your act together.

- TRT deskundigen.

Krachttraining.

- Jeff Cavalear: Athlean X op YouTube. Kwalitatief uitstekende informatie over krachttraining.
- AJA Cortes: Krachttraining advies voor gevorderden.
- Pavel Tsatsouline: Enter the kettlebell. Alle ins en outs van kettlebell training.
- Chi-running.nl Een blessurevrije wijze van rennen.

Vechten.

- Shawn Fazen: Fighttips op YouTube.
- Nick Drossos: Codereddefence op YouTube.
- Lee Morrison: Urban Combatives op YouTube.

MAN UP! Get your act together.

DEEL VI. BIJLAGEN.

- Trainingsschema voor beginners.
- De Berg. Visualisatie- en meditatieoefening.
- Man up! Coaching.