

Positieve gezondheid

Van de ene op de andere dag was het leven van de tachtigjarige Corry veranderd. Ze had een hersenbloeding gehad en merkte nu dat ze weinig eetlust had, geplaagd werd door kramp en dat er sprake was van verlies van gezichtsvermogen. Het was nog maar de vraag of ze na de revalidatie zou kunnen autorijden en koken.

Tijdens haar revalidatie ontdekte ze dat niet alles meer mogelijk was. Dat viel tegen. Maar het glas was ook halfvol: ze kon naar buiten en achter de rollator een wandeling maken, de buitenlucht opsnuiven en bewegen. Daar ontleende ze zin aan, zij het dat ze wel moeilijk kon accepteren dat haar ambities behoorlijk moesten worden teruggeschroefd.

Als je ziek bent, ouder wordt of op jonge leeftijd geblesseerd raakt, kun je focussen op je achteruitgang en wat er fysiek niet meer mogelijk is. Misschien word je daar niet vrolijker van. Er is ook een andere, bredere manier van kijken door je de vraag te stellen wat je leven zin geeft. Wat je doet is niet negatief kijken naar datgene wat niet kan, maar – positief – naar wat wel kan, naar wat zin geeft en waarvoor jij iedere dag je bed uit wil komen. Dat kan een groot doel zijn, maar ook iets kleins.

Zingeving is volgens huisarts Machteld Huber ‘de meest gezondmakende kracht’. Die kracht heeft alles te maken met positieve gezondheid, zoals zij dat noemt. Positieve gezondheid gaat over het vinden van betekenis in je leven en het beantwoorden van fundamentele vragen zoals: wie ben je? Wat is echt belangrijk voor je? Het vinden van antwoorden op deze vragen kan je veel levenskracht, weerbaarheid en veerkracht geven, vooral als je kampt met ziekte of achteruitgang.



Gezond leven heeft te maken met goed eten, voldoende bewegen, genoeg slapen en ontspannen. Je kunt daar zingeving aan toevoegen, waarmee je een brede opvatting van gezondheid voorstaat.

Gezond leven heeft te maken met goed eten, voldoende bewegen, genoeg slapen en ontspannen. Je kunt daar zingeving aan toevoegen, waarmee je een brede opvatting van gezondheid voorstaat, een positieve ook omdat je zoekt naar wat voor jou zinvol is. Zorgen maken om je ziekte of je eindigheid daarentegen hebben te maken met overleven en confronteren je met de vraag hoe jij met je gebrek, ziekte of ouderdom overleeft.

Een antwoord op de vraag wat zin geeft, zorgt voor een authentieke en positieve verbinding met het leven en laat de vraag hoe je dagelijks overleeft verdampen. Dagelijks een ommetje maken achter de rollator of een praatje maken met een kennis kan zin geven.

Die vorm van zingeving steekt dan wel karig af bij wat je gewend bent, maar je kunt genoeg leren nemen met het kleine. Daarmee haal je de druk van grote ambities en stel je je open voor de wonderlijke kracht van het kleine.

Ton Roumen is een ervaren coach, retraiteleider en spreker.

Hij publiceert boeken en artikelen over spirituele thema's en persoonlijke ontwikkeling.

*Meer informatie:
www.bezinnen.com*