

# BONUS

TER DISCUSSIE

## Bestaat de heilige graal in een gezonde leefstijl?

**Als docenten bewegingsonderwijs krijgen wij allen met de paplepel ingegoten dat bewegen enorm belangrijk is, zowel in (motorische) ontwikkeling van het kind als het onderhouden van het lijf naarmate volwassenheid is bereikt. Het staat natuurlijk niet ter discussie dat bewegen (of liever gezegd: voorkomen van teveel stilzitten) belangrijk is. Met dit artikel wil ik graag de aandacht vestigen op kennis over emotieregulatie die wij (over het algemeen) niet (op deze wijze) meekrijgen tijdens onze opleiding maar die wel eens van groot belang kunnen zijn bij een allesomvattende gezonde leefstijl. | Tekst Jennifer Nuij**

Het doel van dit artikel is, net als eerdere artikelen die ik schreef over dit onderwerp, de knuppel in het hoenderhok gooien. De boel even lekker wakker schudden. De discussie open gooien. De aandacht richten op andere dingen dan bewegen die mijns inziens ook een belangrijk onderdeel vormen van kennis die kan leiden tot gezondheid. In de volgende paragrafen zal ik een aantal (gezondheids)balletjes opgooien die op het eerste oog allemaal los van elkaar lijken te staan. Maar vergis je niet, dat is zeker niet het geval. Daarna zal ik een terugkeren naar het belang van bewegingsonderwijs.

### (Jeugd)trauma als onderliggende oorzaak van gezondheidsproblematiek

Heb je wel eens gehoord van Gabor Maté? Hij is een Hongaars-Amerikaans (gepensioneerde) arts die zich heeft gespecialiseerd in (jeugd)trauma en verslaving. Hij besloot zich tijdens zijn werk als arts hierin te gaan verdiepen en besloot deze kennis op te schrijven.

Maté schreef verschillende boeken over deze onderwerpen en maakte tevens een documentaire: *Wisdom of trauma*.

In zijn boek *When the body says no* beschrijft Maté hoe hij als arts met zijn eigen patiënten in gesprek ging en steeds weer tot de conclusie kwam dat



Lichaam en geest zijn niet te scheiden en zij beïnvloeden elkaar op veel diepere wijze

bepaalde ziektes, zoals ALS of zelfs borst- en longkanker, zich ontwikkelde bij mensen die van jongs af aan een ongezond patroon van emotieregulatie hadden ontwikkeld. Voorbeelden hiervan zijn bijvoorbeeld: geen 'nee' kunnen zeggen, niet om hulp kunnen vragen, zichzelf wegcijferen, niet met boosheid of verdriet om kunnen (wegstoppen), et cetera.

In het verlengde hiervan is de TED-talk van Nadine Burke Harris over jeugdtrauma's (in het Engels ACE's genoemd: *adverse childhood experiences*) een aanrader! Interessante gedachten, nietwaar? Houd dit even vast. Ik kom er later op terug.

De onterechte scheiding van lichaam en geest (tk)  
Stel je nu eens voor dat je fysieke klachten ervaart. Het kan zijn dat je last hebt van opstoppingen, rugklachten, vermoeidheid of hoofdpijn. Misschien zelfs in combinatie met mentale klachten: angstig, neerslachtig, hyperactief, noem maar op. Dan ga je op zoek naar ondersteuning die je kan helpen bij het wegnemen van je klachten want het is helemaal niet leuk om last te hebben van je klachten. Maar... is dat nu eigenlijk wel 'de' oplossing?

In de westerse geneeskunde is het vanuit historisch oogpunt gebruikelijk dat lichaam en geest gescheiden worden. Als je bij een orthopeed terecht komt, zoals dat bij mijzelf het geval was, met een versleten gewricht, dan zal de orthopeed zich focussen op de 'stand van zaken' rondom dit gewricht en op basis daarvan een voorstel doen om het gewricht, en daarmee de klachten, te behandelen. Zo richt elke specialist, ook bijvoorbeeld een fysiotherapeut, zich op de meest aanwezige klacht. Maar klachten staan niet op zichzelf. Het lichaam en de geest zijn niet te scheiden en zij beïnvloeden elkaar op veel diepere wijze dan wij voor mogelijk kunnen houden.

In oosterse geneeswijzen (Aryvedisch, Chinees, et cetera), die al duizenden jaren oud zijn, is het uitgangspunt van geneeskunde niet 'ziek zijn' maar juist 'gezond zijn'. Een medicijnman kreeg juist bij goede gezondheid van de dorpelingen veel betaald en bij een zieke populatie weinig. Is dat niet tegengesteld aan het verdienststelsel dat in het Westen gekoppeld is aan 'geneeskunst'?

Op het moment dat iets of iemand jou iets aanprijst 'omdat het je gezond maakt', ongeacht of het een vitaminedepil of shake of medicijn is, dan zou je daar even bij stil moeten staan. Gezondheid zit namelijk niet in het potje. Gezondheid is een *package deal*; een allesomvattende manier van leven die ertoe bijdraagt dat je lijf kan functioneren op de manier zoals het bedacht is. Interessante gedachte, nietwaar? Houd dit even vast. Ik kom er later op terug.

### Familiesystemen en systemisch werk

In bovenstaande stukjes heb ik gesproken over fysieke klachten. Het thema in dit artikel is emotieregulatie in relatie

tot gezondheid. In deze paragraaf wil ik een uitstapje maken van de individuele ervaring naar het individu binnen de context van het gezin.

Heb je wel eens ervaren dat een bepaald thema steeds terugkeert in je leven? Bijvoorbeeld dat mensen steeds over jouw grenzen heen gaan, dat je steeds in conflict-situaties terecht komt of dat dingen steeds lijken te mislukken maar dat je er geen grip op krijgt? Heb je wel eens gehoord van systemisch werk of familiesystemen? Lees dan vooral even verder!

Een familiesysteem is de manier waarop gezinsleden, families of bijvoorbeeld organisaties met elkaar verbonden zijn en functioneren door middel van een onzichtbare maar wel voelbare en sturende dynamiek. Deze dynamiek is ongrijpbaar en betreft patronen die vaak terugkerend zijn. Het systeem probeert vaak iets aan het licht te brengen dat aandacht nodig heeft en wanneer het aandachtspunt niet geadresseerd wordt, kan het van generatie op gene-



## Uitsluitend jijzelf kan door een verandering van je innerlijke houding je leven in eigen hand nemen en je plek in de fontein aannemen

ratie doorgegeven worden. In elk systeem zitten bepaalde 'wetmatigheden' waaraan voldaan moeten worden. Ertegenvechten heeft geen zin. Dat kost vooral energie en levert nauwelijks iets op. Het doel van het systeem is dat iedereen op zijn of haar eigen plek gaat staan zodat je je eigen leven vrij kunt leiden zonder last te hebben van de onafgedane zaken van een ander.

Kinderen zijn hierbij een heel interessante spiegel van hun ouders: zij weerspiegelen veelal de behoeftes die bij de volwassenen aanwezig zijn. Dat gaat onbewust want kinderen willen dat het goed gaat met hun ouders en zullen er (onbewust) alles aan doen om eventuele onvervulde behoeftes van een behoeftige ouder op te lossen. Dat is een kansloze zaak; een bodemloze put. Het is niet aan het kind om de onvervulde behoeftes van een ouder op te lossen, dat is verantwoordelijkheid van de ouder en van niemand anders. Het is de wél taak van elk individu om te onderzoeken wie hij/zij is, wat hij/zij graag doet en wat het leven van jou wil. Het gaat hier om het richting geven aan invulling van je eigen leven! Niet dat van iemand anders.

Interessante gedachten, nietwaar? Houd dit ook even in je achterhoofd. Dan gaan we in de volgende paragraaf al deze kennis samenvoegen.

### Terug naar het onderwijs

Als we nu kijken naar het doel van bewegingsonderwijs dan is dat doel 'beter leren bewegen'. De impact van bewegen op de fysieke en mentale gezondheid is allang bewezen en staat onomstotelijk vast. Het is aan elke docent bewegingsonderwijs de taak om elke bewegings-situatie uitdagend en op maat te maken zodat het kind uitgedaagd wordt maar wel kan slagen en het liefst ook een aantal keuzes heeft waardoor het kind zich 'eigenaar' voelt van het eigen leerproces. Succeservaringen, autonomie en authenticiteit zijn de sleutel!

Maar het mag ook duidelijk zijn dat ik zelf veel meer verwacht van het bewegingsonderwijs dan dit. Als ik naar mijn eigen leven kijk, en ik ben op dit moment zevenendertig, dan kom ik tot de conclusie dat het niet zo belangrijk is wát je doet in het leven, als je maar hebt gekozen omdat het bij jou past. En het leven is veranderlijk, dingen veranderen en vaak genoeg laat je iets achter je waardoor er nieuwe deuren opengaan. Het leven biedt zich, als het waren, aan je aan.

Als wij als mensen in staat zijn om ons eigen innerlijk op nieuwsgierige wijze te bestuderen en onderzoeken, kunnen we niet alleen achterhalen waarom ons lijf aandacht vraagt voor bepaalde (fysieke/mentale) klachten maar kunnen we gaan onderzoeken welke onverwerkte emotie of ervaring daar nu eigenlijk achter zit. Wanneer wij ons 'emotionele zijn' leren begrijpen en accepteren, ontstaat er een pad dat maakt dat we vrij raken van 'overlevingsmechanismen' die getriggerd worden door ervaringen die ons 'ooit' pijn hebben gedaan maar nu nog steeds raken. Je kunt deze onverwerkte ervaringen, die zich letterlijk vastzetten in ons lijf, zien als een waakhond: wanneer er een nieuwe ervaring langskomt, slaat de waakhond aan. Dat zal net zolang gebeuren tot dat we er gehoor aan geven zodat we het onder ogen zien en kunnen accepteren. Dán pas kunnen we vrij zijn op elk niveau. En wat mij betreft kan bewegen dáár een onderdeel van zijn.

Is dat niet iets wat je al je leerlingen toewenst? Is dat niet iets waar wij een bijdragen aan zouden kunnen leveren? Interessante gedachten, nietwaar?



#### Contact

[jen.nuij@gmail.com](mailto:jen.nuij@gmail.com)

#### Kernwoorden

gezonde leefstijl, emotieregulatie, familiesysteem, overlevingsmechanismen