

Ik ben mijn lichaam. Of toch niet?

En weer zit ik in een situatie dat mijn lichaam het even opgeeft. Zoals zo vaak in mijn leven. En dan voel ik dat een gezond en fit lijf toch wel héél belangrijk voor me is. Dan kan ik alle fysieke activiteiten maar doen die ik zou willen. Dát is pas vrijheid. Andere vrijheid bestaat er niet. Of toch wel? Want ik heb gemerkt dat er verschillende soorten van vrijheid bestaan. Die creëer ik zelf. Door de manier van hoe ik omga met de situaties waarin mijn lijf het 'opgeeft'. Of dat nu voor langere tijd is of maar voor een paar dagen. Die manier van omgaan met mijn lijf kent, grofweg, twee opties.

Mij een slachtoffer voelen

Ik voel me slachtoffer. Ik duik onder de wol, hete thee naast me op het nachtkastje en toegeven aan mijn zieke lijf. Ga mopperen op mijn lijf. Want weer laat dat 'lijf van mij' mij in de steek. Grrrrr.

Dat mopperen schijnen mannen trouwens vaker te doen dan vrouwen, heb ik me laten vertellen. Door vrouwen.....dat dan weer wel.... Maar ik herken het wel bij de mannen in mijn omgeving. Schijnbaar is het fysieke presteren zonder beperkingen belangrijker voor de mannen onder ons dan voor de vrouwen. Of weten de vrouwen er makkelijker mee om te gaan dan de mannen? Hmmm, ik zou het niet weten.

Maar goed, terug naar mijn lijf. Als ik mezelf echt de put in wil praten, dan haal ik in gedachten alle situaties uit het verleden terug dat mijn lijf me in de steek heeft gelaten. Dat is pas een ervaring. Een zwart gat waar ik mezelf in kan denken en praten. Ik heb na heel veel strijd gemerkt dat dit voor mij niet werkt. Dat dit averechts werkt, dat mijn lijf dan nog langer buitenspel staat. Omdat ik het ziek zijn niet accepteer. En begrijp me niet verkeerd, soms is het écht nodig dat je naar je lijf luistert en je bed in duikt. Maar wees dan lief voor jezelf en je zieke lijf. Ga niet de strijd ermee aan. Dan kom ik al schrijvende op optie twee uit.

Ik ben niet mijn lichaam

Dat heb ik lang gedacht, dat ik mijn lichaam ben. Met alle ongemakken en onvrijheid die deze gedachte met zich meebrengt. Want deze gedachte betekent dat ik gevangen zit in mijn lijf als dat lijf van mij me weer eens een keer in de steek laat, bijv. bij griep of chronische vermoeidheid. En begrijp me niet verkeerd, wij mensen ervaren bij ziekte wel degelijk pijn, vermoeidheid, ongemak en/of beperkingen. Voor kortere of langere duur. De klachten zijn meestal echt en reëel.

Het is echter een keus om daarin mee te gaan, de gevangenschap in of er bovenuit te stijgen. **Want wij HEBBEN een lijf, maar we ZIJN niet ons lijf.** Een gedachtenshift die niet makkelijk is, maar wel vrijheid oplevert. Want als we niet ons lijf zijn en er niet de strijd mee aangaan, wat kan dat voor ons betekenen? Welke kansen liggen er dan?

Het is natuurlijk van de zotte, dat ik dan in termen van kansen praat, maar toch is dat hoe ik het heb ervaren. Als je deze gedachtenshift kunt maken in jezelf. Want 'opeens' kan ik mijn lijf met alle ziek-zijn op een afstandje zetten.

Alsof ik me er een stukje los van maak, als het ware er met een helikopter boven gaan hangen. Dan beheerst dat lijf van mij niet meer mijn gedachten. Kan ik bedenken, zien en voelen dat er nog toch nog ruimte is, in mij en om mij heen.

Ruimte om me bijv. zonder strijd over te geven aan mijn lichaam. Rust en tijd nemen om echt uit te zieken (niet mijn sterkste punt...). Ruimte om te leren omgaan met mijn beperkingen en te bedenken en te voelen wat ik nog wél kan. Hoe ik vanuit die ruimte dan mijn leven wil neer gaan zetten. Dan ontstaan er mogelijkheden waar ik niet eens kan bedenken. Mijn grootste voorbeeld hierin is Steve Hawkins. Briljante wetenschapper, gekluisterd aan zijn rolstoel, volledig afhankelijk van allerlei mensen om hem heen. Komt met briljante theorieën over de aarde en de kosmos. Met recht een vrije geest....

Die gedachten toch....

Ik hoor je al zeggen. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Ja, dat klopt en ook weer niet. Want het is te doen. Door te beginnen in je hoofd, in je gedachten. Dat is die gedachtenshift waar ik het over had. Blijf positief denken. Denk bijv. aan al die keren dat je weer bent hersteld van bijv. een (langdurige) ziekte. Kijk naar of denk aan al het moois om je heen en wat je meemaakt of hebt meegemaakt. Ga je gedachten daarmee voeden.

Dat klinkt gek, maar je kunt je gedachten voeden met schoonheid en focus op positieve dingen. Een kwestie van trainen en volhouden. Dat levert rust op in je denken en acceptatie van alles wat je overkomt in het leven. Dus ook meer acceptatie van dat zieke lijf van je. Echt, het helpt. Ik zeg niet dat het makkelijk is, dit proces. Ik zeg wel dat het ruimte geeft en vrijheid. Dat je niet blijft hangen in negatieve gedachten over je lichaam. Want dan zijn je gedachten in feite de baas over je. Terwijl jijzelf de baas bent en zoveel meer bent dan je (zieke) lichaam en je gedachten daarover.

Ik wens je veel succes op je (gedachten)pad.

Groetjes,
Paul Post