

FRANCESC MIRALLES | HÉCTOR GARCÍA



ikigai

生き甲斐

Het Japanse geheim voor een
lang en gelukkig leven

Waar kom jij 's ochtends je bed voor uit? Ontdek de geheimen van het Japanse eiland Okinawa, waar het grootste aantal gezonde honderdjarigen ter wereld woont

Volgens de Japanse traditie heeft iedereen een *ikigai*, een reden van bestaan. Het is één van de geheimen van een lang, tevreden en gezond leven, zoals de inwoners van Okinawa het leiden. Op dit Japanse eiland wonen meer gezonde en actieve honderdjarigen dan waar ook ter wereld.

Sommige mensen hebben hun *ikigai* al gevonden, maar velen zijn er nog steeds naar op zoek. De auteurs vertrokken naar Okinawa en interviewden honderden inwoners om te ontdekken wat volgens hen het geheim is voor een optimistisch en gezond leven. Zo is een populaire Japanse uitspraak *hara hachi bu*, wat betekent 'eet tot je voor tachtig procent vol zit', dat is veel gezonder voor je lichaam. Ook hebben ze een *moai*, een groep mensen met dezelfde interesses die altijd voor je klaarstaan. En wat ze aanraden: ga nooit met pensioen, maar blijf altijd een doel hebben waarvoor je je bed uit komt.

García en Miralles kregen inzicht in wat de Japanners eten, hoe ze bewegen, werken en omgaan met anderen. En hoe het vinden van je *ikigai* betekenis geeft aan je leven en je laat zien hoe je honderd jaar in topvorm kunt leven. Dit boek helpt je om je eigen *ikigai* te vinden en vertelt over de Japanse filosofie die zorgt voor een gezond lichaam, geest en ziel.

De pers over *Ikigai*

'We vinden ons *ikigai* door ons te concentreren op wat belangrijk is, in plaats van op wat dringend is. Door voortdurend in de gaten te houden wat

goed voelt, zijn we in staat te ontdekken waar onze passie ligt.' *Mundo Urano*

'Er is geen haast, geen tijdslimiet, er zijn geen voorwaarden of verwachtingen, alles zal zich ontfouwen op het moment dat we goed kijken en luisteren naar wat er al in ons is.' *Elephant Journal*

OceanofPDF.com

Héctor García (Kirai)
& Francesc Miralles

Ikigai

De Japanse geheimen
voor een lang, gezond
en gelukkig leven



OceanofPDF.com

*Voor mijn broer Aitor,
die het vaakst tegen me heeft gezegd:
‘Jongen, ik weet niet wat ik met mijn leven aan moet!’*

HÉCTOR GARCÍA

*Voor al mijn vrienden
uit het verleden, het heden en de toekomst
omdat jullie onderweg mijn thuis en mijn motivatie zijn.*

FRANCESC MIRALLES

OceanofPDF.com

‘Alleen wie bezig blijft wil honderd worden.’

JAPANS GEZEGDE

OceanofPDF.com

Een mysterieus woord

De kiem voor dit boek is gelegd op een regenachtige avond in Tokio toen wij, de twee auteurs, elkaar ontmoetten in een van die piepkleine cafés waarvan de stad vergeven is.

We hadden elkaar gelezen, maar nog niet persoonlijk leren kennen vanwege de 10.000 kilometer die de Japanse hoofdstad en Barcelona scheiden. Een gemeenschappelijke vriend bracht ons in contact, en dat was het begin van een vriendschap die als vrucht dit boek heeft opgeleverd en die de schijn heeft een leven lang te zullen duren.

Tijdens onze volgende ontmoeting, een jaar later, maakten we een wandeling in een park in het centrum van Tokio en begonnen te praten over westerse stromingen in de psychologie, in het bijzonder over logotherapie, oftewel de therapie met betrekking tot de betekenis van het leven.

We hadden het erover dat Viktor Frankls benadering de laatste tijd aan populariteit had ingeboet, in de spreekkamer althans, ten gunste van andere psychologische scholen. En dat de mens niettemin blijft zoeken naar de zin van wat we doen en beleven. We stellen onszelf vragen als:

Wat is de zin van mijn leven?

Is het louter een kwestie van dagen toevoegen aan mijn bestaan of heb ik een hogere missie in de wereld?

Waarom weten sommigen wel wat ze willen en leven ze gepassioneerd, terwijl anderen wegwijnen in verwarring?

Op een gegeven moment viel het mysterieuze woord: *ikigai*.

Dit Japanse concept, dat zich grosso modo laat vertalen als *het geluk altijd bezig te zijn*, vertoont raakvlakken met de logotherapie, maar gaat veel verder. En het lijkt een van de redenen te zijn waarom Japanners een buitengewoon hoge ouderdom bereiken, met name op het eiland Okinawa.

Het aantal eeuwelingen ligt daar op 24,55 per 100.000 inwoners, een stuk hoger dan het mondiale gemiddelde.

Wanneer naar de redenen wordt gekeken waarom de bewoners van dit eiland in het zuiden van Japan langer leven dan waar ook ter wereld, denkt men dat naast de voeding, het ongecompliceerde leven in de openlucht, groene thee en het subtropische klimaat – de gemiddelde temperatuur komt overeen met die op Hawaï – ikigai een van de sleutels is die hun leven bepaalt.

Toen we dit concept onderzochten, kwamen we erachter dat er nooit een boek was gepubliceerd dat vanuit het perspectief van de toegankelijke psychologie of persoonlijke groei dieper op deze filosofie inging om haar over te brengen naar het Westen.

Is ikigai ervoor verantwoordelijk dat er op Okinawa meer honderdjarigen zijn dan op enige andere plek? Op welke manier inspireert ikigai hen om tot het einde van hun dagen actief te blijven? Wat is het geheim van een lang en gelukkig leven?

Tijdens ons onderzoek naar dit concept ontdekten we dat er op Okinawa een bijzonder dorp ligt, een landelijk plaatsje met drieduizend inwoners in het noordelijke deel van het eiland met het hoogste percentage honderdplussers, reden waarom het de bijnaam ‘dorp van de eeuwelingen’ heeft gekregen.

We vatten het idee op ter plekke de geheimen van die Japanse honderdjarigen te bestuderen, aangezien de ouderen in Ogimi – zo heet het dorp – tot het einde van hun dagen actief en tevreden zijn.

Na een jaar van theoretisch onderzoek arriveerden we met onze camera's en opnameapparatuur in het dorp, waar ze niet alleen een zeer oude taal spreken, maar ook een animistische religie aanhangen die gecentreerd is rond een mythologisch langharig boswezen: Bunagaya.

Bij gebrek aan toeristische infrastructuur waren we gedwongen in een huis op twintig kilometer buiten het dorp te verblijven. Meteen toen we er

aankwamen, werden we de buitengewone vriendelijkheid van de inwoners gewaar, die aan één stuk door lachten en grappen maakten te midden van de groene, door zuiver water bevloede berghellingen.

Daar groeit het grootste deel van de Japanse *shikuwasa*, de citrusvrucht uit Okinawa waaraan een enorme antioxidante kracht wordt toegeschreven.

Zou deze vrucht het geheim zijn van de hoge ouderdom die de inwoners van Ogimi bereiken? Of lag het aan het zuivere water waarmee ze hun moringa-thee zetten?

Toen we vorderden met het interviewen van de oudste bewoners, drong het tot ons door dat het dieper ging dan de kracht van deze natuurproducten. De sleutel lag in de ongewone vreugde die de lokale bevolking uitstraalt en die hun leven over een lange en aangename weg leidt.

Opnieuw het mysterieuze *ikigai*.

Maar waaruit bestaat het precies? Hoe kun je het verwerven?

Het verbaasde ons ten zeerste dat deze oase van bijna eeuwig leven zich juist op Okinawa bevond, waar tegen het einde van de Tweede Wereldoorlog 200.000 onschuldige levens verloren gingen.

Echter in plaats van wrok te koesteren tegen de binnenvallende vijand, doen de Okinawanen een beroep op hun *ichariba chode*, een lokale traditie die je zou kunnen vertalen als *behandel iedereen alsof het je broeder is, ook al ontmoet je hem voor het eerst*.

Feit is dat een van de geheimen van de inwoners van Ogimi hun gemeenschapsgevoel is. Van kleins af aan praktiseren ze *yuimaaru* (teamwerk), wat inhoudt dat de een de ander helpt.

Vriendschappen koesteren, geen zware maaltijden gebruiken, voldoende rust nemen en matig intensieve oefeningen doen, maken waarschijnlijk deel uit van hun evenwichtige gezondheid, maar de kern van hun joie de vivre, van de levensvreugde die hen stuwt om jaren te vergaren en elke nieuwe zonsopgang te vieren, is toch wel het persoonlijke *ikigai* van ieder van hen.

Het doel van dit boek is je nader brengen tot de geheimen van de Japanse eeuwelingen voor een gezond en gelukkig leven, en je de instrumenten aanreiken om je persoonlijke ikigai te ontdekken.

Wie zijn ikigai vindt, heeft alles al bij zich voor een lange, vreugdevolle tocht.

Goede reis!

Héctor García (Kiri) & Francesc Miralles

OceanofPDF.com

I

IKIGAI-FILOSOFIE

De kunst van jeugdig ouder worden

OceanofPDF.com

Wat is jouw reden om te zijn?

Volgens de Japanners heeft iedereen een ikigai, iets wat een Franse filosoof zou verwoorden als *raison d'être*. Sommigen hebben het gevonden en zijn zich bewust van hun ikigai; in anderen is het wel aanwezig, maar toch zijn ze nog zoekende.

Ikigai is verborgen in ons binnenste en het vergt een geduldige verkenning om tot het diepste van ons wezen door te dringen en het te vinden. Volgens de inwoners van Okinawa, het eiland met het hoogste aantal eeuwelingen per 100.000 inwoners ter wereld, is ikigai *de reden waarom we 's ochtends opstaan*.

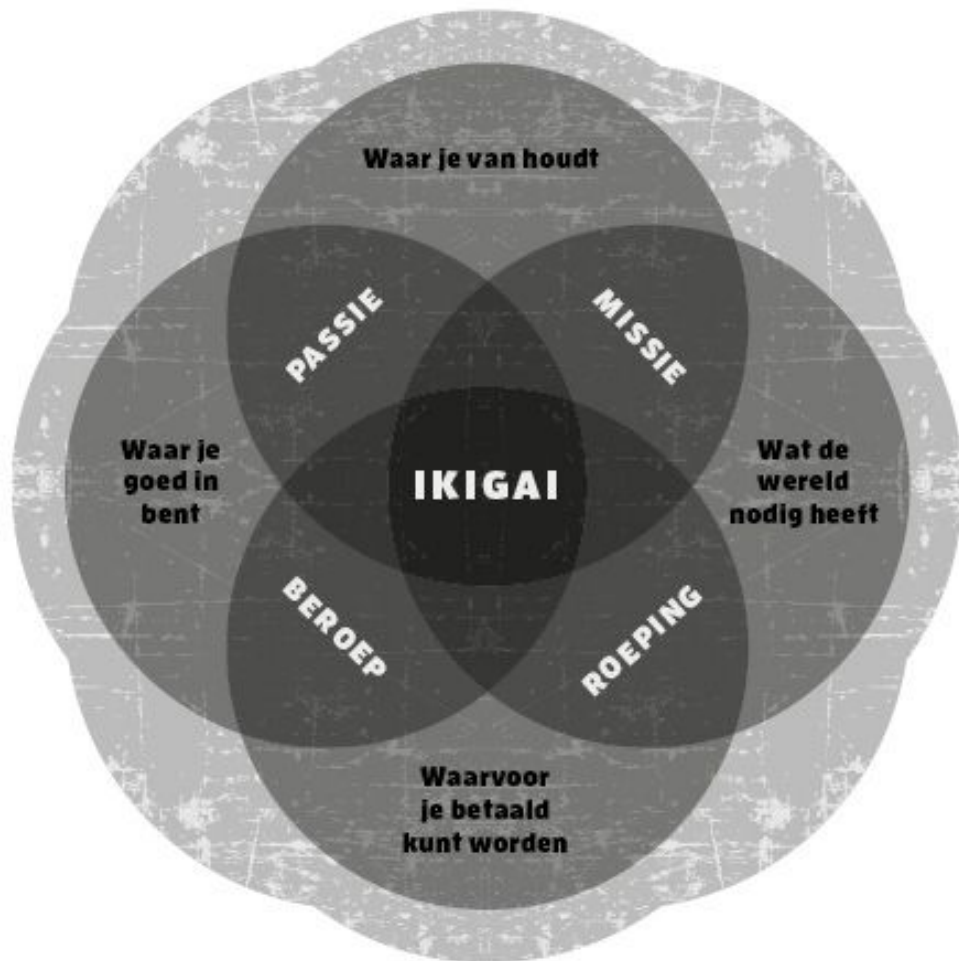


DIAGRAM VAN MARC WINN

Ga alsjeblieft niet met pensioen

Een helder en duidelijk ikigai hebben, een grote passie, zorgt voor tevredenheid, geluk en betekenis in het leven. De missie van dit boek is je helpen het te vinden, en je daarnaast ook vele sleutels uit de Japanse filosofie aan te reiken voor een langdurige gezondheid op zowel lichamelijk als geestelijk gebied.

Een van de dingen waar je verbaasd over staat als je een tijdje in Japan woont, is te zien hoe actief de mensen zijn, zelfs na hun pensioen. In feite

gaat een groot deel van de Japanners nooit met pensioen, ze blijven het werk doen dat ze leuk vinden zolang hun gezondheid het toelaat.

In het Japans bestaat er zelfs geen woord dat ‘met pensioen gaan’ betekent in de zin van ‘je voorgoed terugtrekken’, zoals wij dat in het Westen kennen. Dan Buettner, een journalist van *National Geographic* die goed bekend is met Japan, zei het al: ‘in deze cultuur is een levensdoel hebben zó belangrijk dat ze ons concept pensionering niet kennen’.

Het eiland van de (bijna) eeuwige jeugd

Sommige studies over hoge ouderdom suggereren dat het leven in een gemeenschap en het hebben van een duidelijk ikigai minstens zo belangrijk zijn als het gezonde Japanse eetpatroon. Het concept dat wij in dit handboek verkennen is diep geworteld op Okinawa, een van de zogeheten ‘Blauwe Zones’, plekken op de wereld waar de mensen het oudst worden.

Op dit eiland zijn meer honderdplussers per honderdduizend inwoners dan waar ook ter wereld. De tot nu toe uitgevoerde medische onderzoeken hebben al vele interessante gegevens met betrekking tot de kenmerken van deze bijzondere mensen aan het licht gebracht:

- De mensen leven er niet alleen veel langer dan de rest van de wereldbevolking, ze lijden ook minder vaak aan chronische ziekten als kanker en hartkwalen; ook ontstekingsziekten komen beduidend minder voor.
- Er zijn vele honderdplussers met een benijdenswaardige levenslust en een gezondheid die ondenkbaar is bij hoogbejaarden op andere geografische breedten.
- Hun bloed vertoont een lager gehalte aan vrije radicalen – deze zijn verantwoordelijk voor celveroudering – dankzij de

theecultuur en de gewoonte hun maag slechts tot 80 procent te vullen.

- De menopauze van vrouwen verloopt veel rustiger, en over het algemeen houden mannen en vrouwen tot op vergevorderde leeftijd een hoge geslachtshormoonspiegel.
- De dementiecijfers zijn beduidend lager dan het mondiale gemiddelde.

In de loop van dit boek zullen we aan al deze aspecten aandacht besteden, maar de onderzoekers benadrukken dat een belangrijk deel van de gezondheid en lange levensduur op Okinawa te danken is aan de ikigai-levensinstelling van de bewoners, die hun dagen een diepe zingeving verleent.

IKIGAI – KARAKTERS

Ikigai schrijf je waarbij ‘leven’ betekent en ‘de moeite waard’. kun je ontleden in dat ‘wapenrusting’, ‘nummer één’, ‘de eerste die gaat (hij die in de strijd voorop gaat en het initiatief en de leiding neemt)’ en dat ‘elegant’, ‘mooi’ betekent.

De vijf Blauwe Zones

Zo noemen wetenschappers en demografen de door hen geïdentificeerde gebieden waar zich veel gevallen van hoge ouderdom voordoen. Van deze vijf zones staat Okinawa (Japan) op nummer één, waar met name de vrouwen langer – en zonder ziekten – leven dan in de rest van de wereld.

De vijf door Buettner geïdentificeerde en geanalyseerde gebieden in het boek *The Blue Zones* zijn:

1. Okinawa, Japan (in het bijzonder het noordelijk deel van het eiland). Hun voeding bestaat uit veel groente en tofu. Ze eten van kleine borden. Naast de ikigai-filosofie is het concept *moai* (groep goede vrienden en vriendinnen) belangrijk voor hun levensverwachting, zoals we straks zullen zien.
2. Sardinië, Italië (in het bijzonder de provincies Nuoro en Ogliastra). De bewoners nuttigen veel groente en wijn. De gemeenschappen zijn hecht, wat van grote invloed is op de hoge levensverwachting.
3. Loma Linda, Californië. De onderzoekers bestudeerden een groep zevendedagsadventisten die tot de langstlevenden in de Verenigde Staten behoren.
4. Het schiereiland Nicoya, Costa Rica. Veel lokale inwoners worden ouder dan negentig terwijl ze opvallend vitaal blijven. Een groot deel van de ouderen staat 's morgens om half zes op om zonder noemenswaardige problemen het land te bewerken.
5. Ikaria, Griekenland. Op dit eiland vlak voor de Turkse kust is een op de drie bewoners negentigplusser (in Spanje bedraagt het aantal negentigers nog geen 1%), wat het de bijnaam 'eiland van de hoge ouderdom' heeft opgeleverd. Blijkbaar voert het geheim van de lokale bevolking terug op een levensstijl die al sinds 500 v.Chr. bestaat.

We zullen een aantal factoren analyseren die deze zones gemeenschappelijk hebben en die de sleutel van de lange levensduur lijken te zijn; daarbij concentreren we ons op Okinawa, waar 'het dorp van de eeuwelingen' ligt dat een significant deel van ons onderzoek heeft uitgemaakt. Opvallend is dat drie van de genoemde zones eilandpopulaties betreffen, waar minder

middelen voorhanden zijn en de gemeenschappen op elkaar aangewezen zijn. Elkaar moeten helpen kan voor velen een krachtig genoeg ikigai zijn om te blijven leven.

Volgens wetenschappers die het leven in de vijf Blauwe Zones hebben vergeleken, zijn de sleutels voor een lang leven: voeding, beweging, het hebben van een doel in je leven (ikigai) en een sterk sociaal netwerk, dat wil zeggen, veel vrienden en hechte familiebanden.

De gemeenschappen richten hun tijd goed in zodat stress minder kans krijgt, ze eten weinig vlees en bewerkt voedsel, en drinken met mate alcohol.

Ze doen niet aan extreme lichaamsvoefening, maar wandelen veel en werken in hun moestuin. De bewoners van de Blauwe Zones gaan liever lopen dan dat ze de auto pakken. En ze tuinieren allemaal, wat voor de matig intensieve dagelijkse beweging zorgt.

Het 80%-geheim

Een populair gezegde op Okinawa is *hara hachi bu*, dat voor en na het eten wordt gebezigd en ongeveer betekent ‘de maag tot 80 procent’. Deze zeer oude wijsheid adviseert jezelf niet vol te proppen. Daarom stoppen de lokale bewoners met eten zodra ze voelen dat hun maag voor 80 procent gevuld is, in plaats van zich vol te eten en het lichaam uit te putten met een langdurige digestie, iets wat de cellulaire oxidatie versnelt. Wellicht is dit simpele recept een van de geheimen voor het lange leven van de Okinawanen.

Hun maaltijden zijn rijk aan tofu, zoete aardappel, vis (drie keer per week) en groente (300 gram per dag). In het hoofdstuk over voeding zullen we nader ingaan op het 80%-dieet, dat gezonde producten en veel antioxidanten bevat.

De wijze waarop de maaltijd wordt opgediend is eveneens belangrijk. Door die te serveren in meerdere kleine schaaltes eten Japanners minder. Om die reden vallen westerlingen in Japan doorgaans ook af en blijven ze slank.

Uit recente studies van voedingsdeskundigen is gebleken dat de Okinawanen dagelijks ongeveer 1800-1900 calorieën innemen en dat hun BMI tussen de 18 en 22 schommelt, terwijl die in de Verenigde Staten gemiddeld rond de 26-27 ligt.

Moai: banden voor een lang leven

Het is een traditie op Okinawa – hoewel ook in de prefectuur Kagoshima – om sterke banden te smeden binnen de lokale gemeenschappen. Een moai is een informele groep personen met gemeenschappelijke interesses die elkaar helpen. Voor velen wordt hun moai en de onderlinge steun een van hun ikigais.

Moais zijn ontstaan in moeilijke tijden, toen boeren zich verenigden om informatie over de beste teeltwijzen uit te wisselen, alsook om elkaar te helpen wanneer de oogst in een bepaald jaar tegenviel.

De leden van een moai moeten maandelijks een vastgesteld bedrag betalen. Deze ‘contributie’ geeft hun toegang tot vergaderingen, maaltijden, partijen go en shogi (Japans schaken) en elke andere hobby die ze delen.

Het geld wordt gebruikt voor de activiteiten, en als de kas oploopt krijgt een van de leden, volgens een roulatiesysteem, een eveneens vastgesteld bedrag uitgekeerd. Je kunt het zien als een vorm van sparen met de hulp van anderen. Een voorbeeld: je betaalt 5000 yen per maand en ontvangt na twee jaar 50.000 yen; een andere vriend uit dezelfde moai zal dan na twee jaar en één maand 50.000 yen krijgen.

Deel uitmaken van een moai draagt bij aan de stabiliteit op emotioneel én financieel gebied. Als een groepslid in financiële moeilijkheden raakt,

kan de ‘uitbetaling’ van het spaargeld worden vervroegd. De specifieke regels variëren per moai en de beschikbare geldmiddelen. Het schrift waarin de boekhouding wordt bijgehouden heet *moaicho*.

Het gevoel ergens bij te horen en elkaar te steunen verleent iemand zekerheid en draagt bij aan een hogere levensverwachting.

Na deze beknopte inleiding op de thema's die we in dit boek behandelen, bespreken we eerst een aantal oorzaken van vroegtijdige veroudering in de moderne wereld, om vervolgens verscheidene, aan ikigai gerelateerde factoren nader te bekijken.

OceanofPDF.com

II

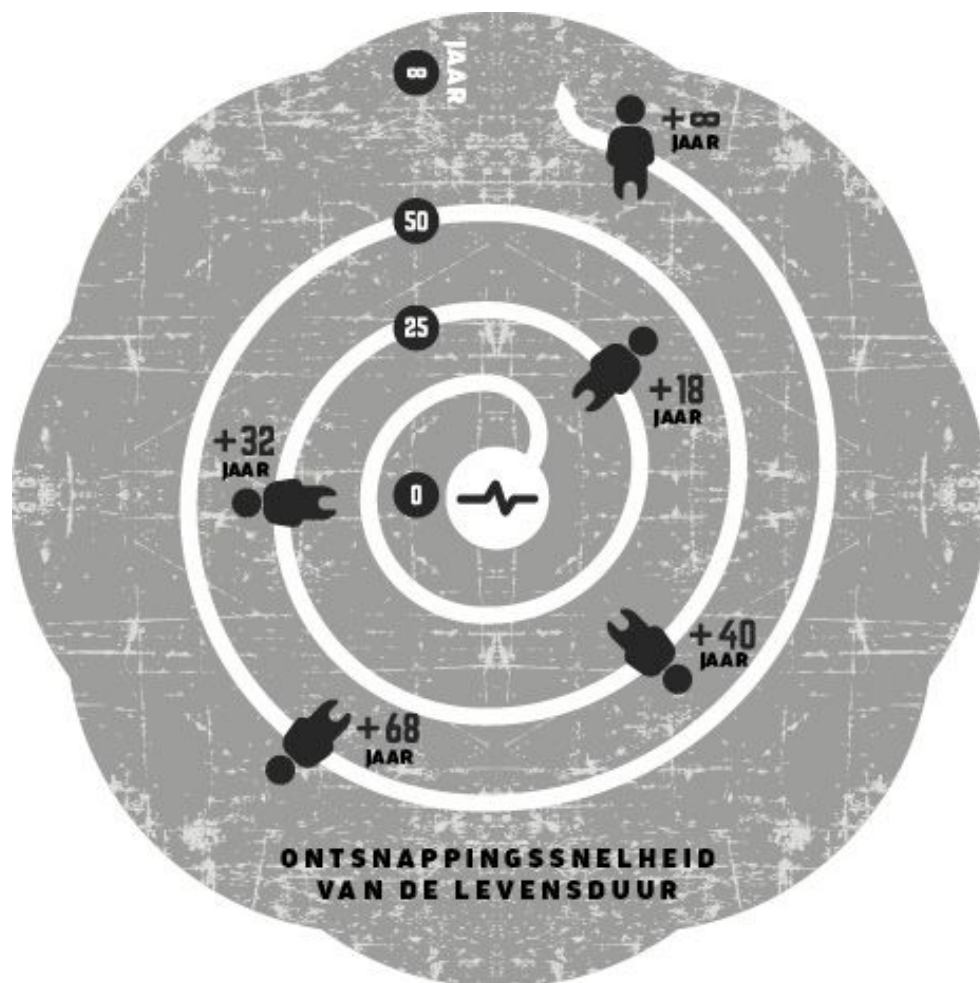
SLEUTELS TOT ANTI-AGING

Dagelijkse factoren die een lange en aangename weg
bevorderen

OceanofPDF.com

Ontsnappingssnelheid van de levensduur

Sinds ruim een eeuw zijn we erin geslaagd aan elk jaar dat verstrijkt gemiddeld 0,3 jaar toe te voegen. Wat zou er gebeuren als we over de technologische middelen beschikten om aan elk verstreken jaar een heel jaar levensverwachting toe te voegen? Theoretisch zouden we dan biologisch onsterfelijk zijn, aangezien we op dat moment de 'ontsnappingssnelheid van de levensduur' zouden hebben bereikt.



Toekomstonderzoekers als Ray Kurzweil en Aubrey de Grey zijn optimistisch en beweren dat we die ontsnappingssnelheid binnen enkele tientallen jaren zullen hebben bereikt. Andere wetenschappers zijn minder optimistisch en voorspellen dat we op een absoluut plafond zullen stuiten, een maximale leeftijd die we, hoeveel technologie we ook ontwikkelen, niet zullen kunnen overwinnen.

De huidige biologie, bijvoorbeeld, stelt dat het regeneratieve vermogen van onze cellen amper verder zal komen dan 120 jaar.

Actieve geest, jeugdig lichaam

Er schuilt veel wijsheid in de klassieke lijfspreuk *mens sana in corpore sano* (een gezonde geest in een gezond lichaam): ze herinnert ons eraan dat zowel de geest als het lichaam belangrijk is en dat de gezondheid van de een gekoppeld is aan die van de ander. Er is uitgebreid vastgesteld dat het hebben van een actieve, flexibele geest die blijft bijleren een essentiële factor is om jong te blijven. Een jonge geest stimuleert een gezonde levensstijl die de veroudering zal vertragen.

Net als gebrek aan lichamelijke oefening het lichaam doet aftakelen en zijn weerslag heeft op het gemoed, zo zal ook gebrek aan mentale oefening een negatieve invloed op iemand hebben, want daardoor gaan neuronen en neurale verbindingen verloren en vermindert het reactievermogen. Daarom is hersengymnastiek zo belangrijk.

Een pionier op het gebied van mentale oefening is de neurowetenschapper Shlomo Breznitz. Hij stelt dat het brein veel prikkels nodig heeft om in vorm te blijven: 'Er is een tegenstelling tussen wat goed voor je is en wat je graag doet. Want mensen, vooral ouderen, doen de dingen graag zoals ze die altijd hebben gedaan. Het probleem is echter dat wanneer het brein sterke routines ontwikkelt, het niet meer hoeft te denken. Alles wordt automatisch gedaan, snel en efficiënt, en zelfs op de

rendabelste wijze. Vandaar de neiging om je aan routines vast te klampen, en de enige manier om daarvan los te komen is het brein confronteren met nieuwe informatie,' vertelde hij tijdens een interview in het tv-programma *Redes*, gepresenteerd door Eduard Punset.

Dus door nieuwe informatie in te voeren, creëren de hersenen nieuwe verbindingen en blijven ze fit. Daarom is het belangrijk open te staan voor verandering, ook al kunnen daardoor angstgevoelens toenemen omdat je uit je comfortzone stapt.

Het effect van breintraining is wetenschappelijk bewezen. Breznitz ziet het nut ervan op meerdere niveaus. 'Je begint je brein te trainen, en dat doe je met een opdracht die je voor het eerst gaat uitvoeren. Je vindt het best moeilijk, maar de training werkt omdat je al doende leert. De tweede keer zul je merken dat het je gemakkelijker afgaat, niet moeilijker, want je doet het steeds beter. Het effect op je gemoedstoestand is fantastisch. De verandering heeft dus niet alleen te maken met de behaalde resultaten, maar werkt ook door in iemands zelfbeeld.'

De genoemde breintraining van Breznitz kan wat 'verheven' klinken, maar door gewoonweg sociaal met andere ouderen bezig te zijn, bijvoorbeeld samen een spelletje doen, voorkomt ze depressies als gevolg van eenzaamheid en zorgt ze voor nieuwe prikkels.

Vanaf het twintigste levensjaar beginnen neuronen te verouderen, maar intellectuele oefening, nieuwsgierigheid en de lust om te leren remmen dit proces. Nieuwe situaties aangaan, dagelijks iets nieuws leren, spelletjes doen en bezig zijn met anderen is van primair belang voor een mentale *anti-aging*. Hoe positiever onze houding in dat opzicht is, hoe groter het profijt voor ons brein zal zijn.

Stress: vermeende moordenaar van een lange levensduur

Veel mensen lijken ouder dan ze zijn. Uit onderzoek naar de oorzaken van deze vroegtijdige veroudering is gebleken dat stress daar veel mee van doen heeft, want in tijden van crisis slijt het lichaam veel sneller. Het Amerikaans Instituut voor Stress bestudeerde dit degeneratieve proces en kwam tot de conclusie dat *het merendeel van de gezondheidsproblemen veroorzaakt wordt door stress*.

Het Universitair Ziekenhuis van Heidelberg deed een interessante proef, waarbij ze een jonge arts aan een functioneringsgesprek onderwierpen, een altijd stressvolle gebeurtenis, terwijl ze de spanning nog opvoerden door hem een halfuur lang ingewikkelde wiskundige vragen te stellen. Naderhand namen ze hem een bloedmonster af en onderzochten de samenstelling ervan. Ze ontdekten dat de antilichamen op dezelfde manier op de stress hadden gereageerd als dat ze gedaan zouden hebben op ziekteverwekkers, namelijk door eiwitten in stelling te brengen die de immunologische reactie initiëren. Punt is dat deze niet alleen de schadelijke elementen neutraliseren maar ook gezonde cellen aantasten, waardoor deze vroegtijdig verouderen.

In dezelfde lijn van onderzoek voerde de Universiteit van Californië in 2004 een studie uit waarvoor ze de gegevens en monsters verzamelden van negenendertig vrouwen die onder hoge stress stonden vanwege de ziekte van hun kinderen. Daarna vergeleken ze de verkregen waarden met die van vrouwen met een gelijkwaardig profiel, maar die gezonde kinderen en een laag stressniveau hadden.

Dankzij deze monsters konden ze vaststellen dat stress de cellulaire veroudering versnelt, omdat de telomeren in de cellen dan veranderen. In dergelijke situaties worden de telomeren korter, iets wat op zijn beurt een negatieve uitwerking heeft op de celvernieuwing waarin ze een actieve rol spelen.

Uit deze studie bleek dat hoe zwaarder de stress, hoe groter het degeneratieve effect op de cellen was.

Hoe werkt stress?

Tegenwoordig leven veel mensen in een moordend tempo en onder een bijna continue competitieve druk. Stress is dan een natuurlijk antwoord op de informatie die het lichaam ontvangt in een potentieel gevaarlijke of moeilijke situatie.

A priori is het een nuttige reactie voor het organisme, want die stelt hem in staat te overleven in lastige omgevingen. Door de evolutie heen kwam deze reactie de mens van pas om moeilijkheden het hoofd te bieden, om te vechten en te vluchten voor roofdieren.

De alarmboodschap zorgt ervoor dat neuronen de hypofyse activeren, waardoor het hormoon corticotropine vrijkomt, dat zich via het sympathisch zenuwstelsel door het lichaam verspreidt. Vervolgens komt de bijnier in actie en maakt adrenaline en cortisol aan. Adrenaline versnelt de hartslag en ademhaling en bereidt de spieren voor op actie: het lichaam is klaar om snel te reageren op het vermeende gevaar. Daarnaast verhoogt cortisol het glucosegehalte in het bloed en stimuleert het de dopamineaanmaak, waarmee onze ‘batterijen worden opgeladen’ om de uitdaging aan te gaan.

HOLBEWONERS	MODERNE MENS
Ze waren het grootste deel van de tijd ontspannen.	Ze zijn het grootste deel van de tijd aan het werk en bedacht op elke dreiging.
Ze voelden alleen stress op concrete momenten.	Ze zijn 24/7 bereikbaar en alert op meldingen op hun mobieltje.
De bedreigingen waren reëel: een roofdier kon hun leven elk moment beëindigen.	Het brein associeert het trillen van de mobiel of het binnenkomen van een nieuw e-mailtje met de dreiging van een roofdier.
De hoge doses cortisol en adrenaline op momenten van dreiging dienden tot lijfsbehoud.	Het lichaam krijgt voortdurend lage doses cortisol te verwerken.

Op zich zijn deze stressgerelateerde processen nuttig, want ze helpen ons de dagelijkse uitdagingen te doorstaan. Maar het stressniveau waaraan de mens in de huidige tijd blootstaat, is onmiskenbaar schadelijk.

Langdurige stress werkt degeneratief, omdat een aanhoudende staat van alertheid de neuronen van het geheugen aantast en bovendien de afscheiding van bepaalde hormonen remt, waardoor een depressie kan worden uitgelokt. Tevens kunnen als neveneffect geïrriteerdheid, slapeloosheid en angstgevoelens optreden, alsook een hoge bloeddruk.

Daarom, ook al zijn uitdagingen positief voor lichaam en geest, die immers actief moeten blijven, dient chronische (zware) stress te worden aangepakt om voortijdige veroudering van ons lichaam te voorkomen.

JAPANESE HULPMIDDELEN OM STRESS TE VERLICHTEN

- Ga langer dan gebruikelijk in bad en luister naar muziek terwijl je tot rust komt. Er is badzout te koop dat spierontspannend werkt.
- Houd je bureau, huis, kamer en alles om je heen schoon en netjes. Voel je je gestrest, dan is het wellicht zaak als eerste je omgeving op orde te brengen.
- Doe rek- en strekoefeningen en haal diep adem.
- Zorg voor een uitgebalanceerde voeding.
- Geef jezelf een hoofdmassage waarbij je druk uitoefent met je vingers.
- Mediteer, het maakt niet uit voor welke vorm je kiest. Het verdient wel aanbeveling ergens heen te gaan waar je in groepsverband kunt mediteren, want dan houd je het langer vol dan wanneer je het alleen doet.

Stress bewust beperken

Of de dreiging die het brein doorkrijgt nu reëel is of niet, stress is een aandoening die zich eenvoudig laat identificeren, want hij geeft niet alleen spanningen, maar is ook in hoge mate psychosomatisch en veroorzaakt allerlei verstoringen in het lichaam, van het maag-darmkanaal tot en met de huid.

Daarom is het belangrijk stress voor te zijn en schade te voorkomen. Volgens veel experts is mindfulness daar een probaat middel toe.

Het stressbeperkingsprogramma (MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction) stelt dat we in de eerste plaats aandacht moeten hebben voor ons eigen ik: *aandacht hebben voor onze reacties, ook al zijn die automatisch, om ze ons bewust te worden*. Op deze manier maken we contact met het hier en nu en nemen ongecontroleerde gedachten af.

‘We moeten leren de automatische piloot die ons beheerst en die ons in een eindeloze lus houdt uit te schakelen. We kennen allemaal wel mensen die een hapje eten terwijl ze intussen met hun telefoon bezig zijn of een dossier doornemen. Als je hun dan vraagt of er ui in de tortilla zat, weten ze het niet,’ zei Roberto Alcívar tijdens een interview, die zelf zijn jachtige leven opgaf om docent Mindfulness te worden nadat hij door een ziekte onder zware stress was komen te staan.

Meditatie is een manier om in deze bewustwordingsstaat te komen en ze kan helpen de externe informatie die het lichaam binnenkomt te filteren. Mindfulness kun je ook bereiken met ademhalingsoefeningen, yoga en het verkennen van het lichaam.

Andrés Martín, auteur van het boek *Con rumbo propio, disfruta de la vida sin estrés* (Op eigen koers, geniet van een leven zonder stress), moedigde in een interview aan het volle bewustzijn in de volgende situaties te trainen:

- Wanneer je wakker wordt tot het moment dat je opstaat.
- Wanneer je je klaarmaakt om van huis te gaan.
- Wanneer je van de ene plek naar de andere gaat, of het nu lopend of met een transportmiddel is.
- Wanneer je moet wachten.
- Tussen twee taken in.
- Wanneer je iets gaat eten of drinken.
- Wanneer je lichamelijke oefeningen doet.
- Wanneer je het (routinematige) huishouden doet.
- Wanneer je rust en wanneer je gaat slapen.

Mindfulness bereiken vereist een geleidelijke training, maar al oefenend activeer je de volle aandacht die stress doet afnemen en zodoende het leven verlengt.

Lichte stress, goed voor de gezondheid

Zoals aanhoudende, buitensporige stress een erkende vijand is van zowel de lichamelijke en geestelijke gezondheid als van de levensverwachting, zo is ook vastgesteld dat een lichte mate van stress heilzaam is voor de mens.

Professor Howard Friedman van de Universiteit van Californië heeft deze positieve kant van gecontroleerde stress aangetoond.

Nadat hij twintig jaar lang de ontwikkeling van zijn studieobjecten had gevolgd, kwam hij tot de conclusie dat personen met een lichte mate van stress en die met meer toewijding en prestatiegerichter werkten, langer leefden dan degenen die voor een rustigere levensstijl en een vroegere pensionering kozen.

Friedman concludeerde dat kleine doses stress positief werken, want 'personen die onder lichte stress leven doen hun best er gezondere

gewoonten op na te houden; ze roken minder en drinken minder alcohol', verklaarde hij na afloop van zijn onderzoek.

Zodoende is het niet vreemd dat veel van de superhonderdplussers (zij die 110 jaar of ouder zijn) die we in dit boek zullen tegenkomen, het hebben over een intens leven waarin ze tot op hoge leeftijd hebben doorgewerkt.

Een zittend bestaan, vijand van de jeugdigheid

Voor al in de westerse wereld leidt het toenemende zittend bestaan van de mens tot de verschijning van vele ziekten, waaronder hoge bloeddruk en obesitas, iets wat een negatieve invloed heeft op de levensduur van de persoon.

De levensstijl van de zittende mens houdt weinig fysieke activiteiten in, en dan gaat het niet zozeer om sporten maar om de dagelijkse routine.

Te veel zitten, op het werk of thuis, reduceert niet alleen de spiermassa en de ademhalingscapaciteit, het vergroot ook de eetlust en vermindert de animo om stimulerende activiteiten te ondernemen. Daarom kan sedentair gedrag hoge bloeddruk, voedingsproblemen, hart- en vaatziekten, osteoporose en zelfs bepaalde kankervormen uitlokken.

Dit wordt gestaafd door recente studies waarin een verband is opgespoord tussen sedentair gedrag en een progressieve misvorming van de telomeren in de immuuncellen, wat een snellere veroudering van cellen, en dus van het organisme, tot gevolg zou hebben.

Bovendien is het een probleem dat zich in alle levensfasen voordoet, niet alleen bij volwassenen. Kinderen die langdurig stilzitten hebben vaker last van obesitas, met alle problemen en gezondheidsrisico's van dien. Derhalve is het belangrijk een actief en gezond leven te leiden, al van jongs af aan.

Een zittend leven is eenvoudig tegen te gaan; met een paar veranderingen in de dagelijkse routine en een beetje wilskracht lukt het al. Een levensstijl met meer beweging, waardoor we ons vanbinnen en

vanbuiten beter voelen, ligt binnen ieders handbereik; je hoeft slechts een paar elementen aan je dagelijkse leven toe te voegen:

- *Loop naar het werk, of wandel voor je plezier, ten minste twintig minuten per dag.*
- *Gebruik je benen in plaats van de lift of de roltrap; dit is onder andere gunstig voor de lichaamshouding, de spieren en het ademhalingssysteem.*
- *Doe mee aan activiteiten op sociaal of vrijetijdsgebied om te voorkomen dat je te lang voor de tv zit.*
- *Vervang snacks door fruit, dit bevredigt de snoeplust evengoed en op die manier krijgt het organisme toch nuttige voedingsstoffen binnen.*
- *Slaap genoeg maar niet te lang. Tussen de zeven en tien uur slaap per etmaal is goed, maar ga je daar overheen dan word je futloos.*
- *Speel met kinderen, met huisdieren of ga sporten; dit versterkt niet alleen je lichaam, maar stimuleert ook je geest en het komt je zelfrespect ten goede.*
- *Heb aandacht voor je dagelijkse leven, zodat je schadelijke routines kunt opsporen en vervangen door positievere gewoonten.*

Met deze kleine veranderingen helpen we ons lichaam en onze geest te verjongen en verlengen we onze levensverwachting.

De huid weerspiegelt de ouderdom

Hoewel je zowel aan de binnenkant als de buitenkant veroudert, geestelijk en lichamelijk, is de huid een van de belangrijkste factoren die iets over de

leeftijd van mensen zegt. Hij bedekt het lichaam, plooit zich in gezichtsuitdrukkingen en neemt verschillende tinten en texturen aan, al naargelang de fysiologische processen in het lichaam.

Verouderen is een natuurlijk proces, inherent aan de mens, dat niet kan worden voorkomen. Maar we kunnen de symptomen wel verzachten en vertragen, we kunnen zelfs verjongen.

Om het verouderingsproces te beïnvloeden is het belangrijk te weten hoe en waarom huidveroudering plaatsvindt. De op Gran Canaria gevestigde Tomassetty-kliniek is gespecialiseerd in anti-aging en zegt hierover het volgende: de huid vernieuwt zich constant, waarbij de oudste cellen door jongere worden vervangen. Vanaf je vijftiengste vertraagt het vernieuwingsproces en wordt het kwetsbaarder voor omgevingsfactoren. Op latere leeftijd manifesteren de tekenen van huidveroudering zich; lijnen zijn zichtbaarder en er verschijnen vlekken. We verouderen echter niet allemaal even snel. Het tempoverschil wordt deels genetisch en deels door omgevingsinvloeden bepaald.

BLANKE SCHOONHEID

‘Een witte huid bedekt de zeven onvolmaaktheden,’ zou de letterlijke vertaling luiden van een oud Japans gezegde, dat je ook zou kunnen vertalen als: ‘Zelfs een lelijke vrouw is mooi als ze haar schoonheidsfoutjes maskeert met een witte huid.’

Al eeuwenlang geldt in Japan, en dan vooral voor vrouwen, dat hoe bleker een huid is hoe beter.

De geisha's en geiko's, die het Japanse schoonheidsideaal belichamen, verven hun huid spierwit, zo wit dat een westerling de indruk heeft een spook te zien als hij een geisha ontwaart.

In de Japanse cosmetica-industrie vind je een heel scala van witmakende producten, de zogeheten cosmetica bihaku (, waarbij

bijschoonheid betekent en haku wit). Deze schoonheidsproducten zijn niet alleen een fenomeen in Japan, maar veroveren ook andere landen, waaronder Zuid-Korea en bepaalde delen van China, zoals Shanghai en Taiwan.

In Japan is het doodnormaal 's zomers mensen te zien lopen met een parasol en zelfs met lange handschoenen aan, zodat hun handen niet blootstaan aan de zon. De meeste Japanse vrouwen zijn zich uitermate bewust van het belang hun huid te beschermen tegen veroudering door ultraviolette stralen. Wellicht heeft het World Cancer Research Fund er daarom op gewezen dat Japan een van de landen ter wereld is waar huidkanker het minst voorkomt. Overigens bevat veel make-up inmiddels een beschermend uv-filter.

Zonlicht is de belangrijkste oorzaak van vroegtijdige veroudering, want onder invloed van de zon voeren de melanocyten – de cellen die melanine produceren – de pigmentproductie op, verliest het bindweefsel aan stevigheid en verschijnen eerder lijnen en rimpels. Bovendien kunnen uv-stralen cellen beschadigen en huidkanker veroorzaken.

Enkele adviezen om langer een jeugdige huid te behouden:

1. Gebruik een zonnebrandmiddel, 's zomers en altijd wanneer je langer dan een uur aan de zon wordt blootgesteld.
2. Drink dagelijks een paar liter water, zodat de huid voldoende gehydrateerd wordt.
3. Vermijd erg zoute en scherpe levensmiddelen, want deze drogen de huid uit.
4. Frons niet telkens je voorhoofd door je wenkbrauwen samen te trekken of je neus te rimpelen. Chronisch bozige personen moeten dat bekopen met een eerdere veroudering, ook aan de buitenkant.

5. Was je huid met zuiver water, zeker voordat je naar bed gaat.
6. Zorg voor voldoende slaap.

Het best bewaarde geheim van modellen

De meeste catwalkmodellen zeggen dat ze voor een modeshow negen tot tien uur slapen. Hierdoor ziet hun huid er strakker en rimpelloos uit, en oogt de teint stralender en gezonder.

De geneeskunde heeft aangetoond dat goed slapen een doeltreffend anti-agingelement is, onder andere omdat we tijdens de slaap melatonine aanmaken, een hormoon dat van nature in het organisme voorkomt. Het wordt 's nachts door de pijnappelklier geproduceerd uit serotonine en regelt mede het slaap-waakritme.

Dit hormoon helpt het leven te verlengen, omdat het een zeer krachtige antioxidant is en bovendien de volgende voordelen biedt:

- Het verbetert het immuunsysteem.
- Het wordt verondersteld te beschermen tegen kanker.
- Het bevordert de natuurlijke productie van insuline.
- Het vertraagt alzheimer.
- Het voorkomt osteoporose.
- Het bestrijdt cardiovasculaire problemen.

Om al deze redenen is melatonine een grote bondgenoot van een langdurige jeugdigheid. Gezegd moet echter dat de productie van melatonine vanaf het dertigste levensjaar afneemt, iets wat gecompenseerd kan worden met de volgende maatregelen:

- Een evenwichtige voeding en een hogere inname van calcium.
- Een verantwoorde portie zonlicht per dag.
- Voldoende slaap.
- Zo min mogelijk stress, alcohol, tabak en cafeïne; ze bemoeilijken een goede slaap, waardoor we onszelf beroven van de noodzakelijke serotonine.

Deskundigen onderzoeken of het mogelijk is veroudering te vertragen door de productie van melatonine kunstmatig te stimuleren, iets wat zou bevestigen dat het geheim voor een lange levensduur zich in ons eigen lichaam bevindt.

ADVIEZEN VOOR EEN GOEDE NACHTRUST VAN DE JAPANESE VERENIGING VOOR EEN GEZOND ZENUWSTELSEL

- Vermijd bezigheden waar je onrustig van wordt. Kijk geen tv, kruip niet achter de computer en gebruik ook geen ander beeldscherm in de drie uur voor het slapengaan.
- Neem in de tien uur voordat je gaat slapen geen cafeïne meer.
- Eet 's avonds op zijn laatst drie uur voor het slapengaan en eet niets meer in de tijd tussen het avondeten en het naar bed gaan.
- Ontwikkel een vaste routine waardoor je als vanzelf gaat slapen. Neem bijvoorbeeld een warm bad en ga daarna meteen naar bed. Een heet bad (ofuro) is een Japanse traditie die al uit de oudheid stamt en die in onze moderne tijd nog niet verloren is gegaan. Het

water van een ofuro is doorgaans tussen de 40 en 44 graden Celsius. Veel Japanners voegen badzout toe.

- Doe een paar minuten rek- en strekoefeningen als je uit het ofuro komt.
- Dim de verlichting van de kamer waarin je de laatste uren voor het slapengaan verblijft.
- Bedank voor de dag die je hebt mogen beleven voordat je in bed stapt.
- Als je in bed ligt en toch nog moeite hebt om in slaap te komen, haal dan diep adem en tel je in- en uitademingen tot je bij honderd bent.

Persoonlijke houding tegen veroudering

De geest heeft een cruciale macht over het lichaam en ook over de snelheid waarmee het veroudert. Zozeer zelfs dat de meeste artsen het erover eens zijn dat het geheim van een jeugdig lichaam erin schuilt de geest jong en actief te houden – zoals de Japanse honderdplussers doen – en een strijd lustige houding te tonen ten aanzien van de moeilijkheden die we op ons levenspad kunnen tegenkomen.

Uit een studie van de Yeshiva Universiteit is gebleken dat langlevende personen twee doorslaggevende levenshoudingen gemeen hebben: *een positieve instelling en een grote emotionele expressiviteit*. Vandaar dat degenen die uitdagingen met de goede instelling aangaan én hun emoties weten te regisseren een groot deel van de tocht naar een lange levensduur hebben gewonnen.

Een *stoïcijnse instelling* – kalm blijven bij moeilijkheden – verhoogt een lange jeugdigheid eveneens, want ze beperkt angst- en stressniveaus en stabiliseert het gedrag. Dat zie je terug in de hogere levensverwachting van een aantal culturen met een geregelde en rustige levensstijl.

Een andere instelling die veroudering onmiskenbaar tegengaat is *hedonisme mijden*, evenals de bevrediging van impulsieve grillen en verlangens. Toegeven aan verleidingen, met name op het gebied van eten, leidt tot een slechte voeding waardoor het organisme verzwakt.

Nog een gemeenschappelijk kenmerk van langlevende personen is dat ze gematigd en gezond eten, zoals we zullen zien als we terugkeren naar Okinawa, en substanties die schadelijk zijn voor het organisme laten staan.

Personen die in hun rijpere levensperiode actief zijn gebleven, zowel lichamelijk als geestelijk, bereiken doorgaans een mildere en aangename ouderdom, met een organisme dat beter bestand is tegen kwalen en ziekten.

Daarom is het niet vreemd een gemeenschappelijk profiel bij honderdplussers en superhonderdplussers te zien: mannen en vrouwen die een volwaardig en veelal hard leven hebben geleid, maar het met een positieve instelling tegemoet zijn getreden en die zich niet lieten ontmoedigen door de obstakels op hun pad.

Voor Alexander Imich, die op zijn 111de jaar de oudste man ter wereld was, was het duidelijk dat hij weliswaar goede genen bezat, maar dat ook andere zaken van belang waren om zo lang te mogen leven: ‘Het soort leven dat iemand leidt is minstens zo belangrijk voor een lange levensduur,’ zei hij tijdens een interview toen hij in het *Guinness World Records 2014* werd opgenomen.

Een gedicht voor een lang leven

De Uruguayaan Roberto Abadie Soriano (1895-1992) wijdde zijn leven aan het onderwijs. Hij was schoolmeester, maar werd vooral bekend als auteur van de officiële taal- en leesboeken voor de lagere school in Uruguay. Op zijn tweeënnegentigste, toen hij in het Sanatorio Impasa in Montevideo was opgenomen, noteerde hij een gedicht waarin hij de geheimen voor een lang leven samenvatte.

Jorge de Paula, de behandelend arts tijdens Soriano's verblijf in dit ziekenhuis, maakte het een tijdje later openbaar.

*Gezond en geregeld leven.
Aandacht aan je voeding geven.
Neem geen pillen naar believe,
zoek liever alternatieven.
Laat je nooit door angsten nerven.
Je humeur door niets bederven.
Bewegen en je amuseren.
Onder de mensen verkeren.
En al doende blijven leren.*

Als we dit gedicht memoriseren en op onze leefwijze toepassen, kunnen we een van die hoogbejaarde mensen worden die genieten van een lang en volwaardig leven.

OceanofPDF.com

III

MEESTERS VAN HET LANGE LEVEN

Getuigenissen van de langstlevenden uit het Oosten en het
Westen

OceanofPDF.com

Toen we met het project voor dit boek begonnen, waren we naast ons onderzoek naar alle aspecten die van invloed zijn op een lang en gelukkig leven, erg geïnteresseerd in de verhalen van de ware meesters van deze kunst.

Het resultaat van onze persoonlijke interviews op Okinawa verdient een hoofdstuk apart, maar in dit voorafgaande deel willen we kort de levensfilosofie van de kampioenen in lange levensduur schetsen. We hebben het over de *supercentenarians*, de superhonderdplussers.

Het zijn geen superhelden, al zou je ze wel als zodanig kunnen beschouwen, omdat het hen gelukt is veel langer op onze wereld te verblijven dan de gemiddelde levensverwachting aangeeft. Superhonderdplussers zijn personen die de leeftijd van 110 jaar hebben bereikt of overschreden.

Het woord supercentenarian werd in de jaren zeventig van de vorige eeuw bedacht door Norris McWirther, destijds uitgever van *The Guinness Book of Records*. In de jaren negentig dook het op in het boek *Generations* van William Strauss en Neil Howe, en sindsdien is het een standaardterm.

Momenteel schat men het mondiale aantal superhonderdplussers tussen de 300 en 450, hoewel de leeftijd van slechts 75 van hen geverifieerd is. De reden daarvan is dat er in veel gevallen geen officiële registers hebben bestaan over hun geboorte of leeftijd, of dat deze verloren zijn gegaan.

Aangezien de levensverwachting over het algemeen stijgt, is het denkbaar dat ook het aantal superhonderdplussers omhoog zal gaan. Een gezond en doelbewust leven kan ons helpen bij deze elite van superhelden van de lange levensduur te gaan horen.

Laten we het leven en de meningen van enkelen van hen eens bekijken.

MISAO OKAWA (117)

‘Eet en slaap, en je zult lang leven.
Je moet leren om je te ontspannen.’

Volgens een ranglijst opgesteld door de Onderzoeksgroep Gerontologie was tot mei 2015 Misao Okawa de oudste mens; ze stierf in een bejaardentehuis in Osaka toen ze 117 jaar en 27 dagen telde.

Misao werd als dochter van een textielhandelaar geboren in 1898, het jaar waarin Spanje zijn koloniën Cuba en de Filipijnen kwijtraakte, de Verenigde Staten Hawaï annexeerden en Pepsi-Cola op de markt kwam.

Tot haar 110de jaar was deze vrouw, die drie verschillende eeuwen heeft meegemaakt, nog volledig zelfstandig.

Toen de specialisten haar naar haar levensgewoonten vroegen, antwoordde Misao slechts: ‘Sushi eten en slapen’, waaraan je een buitengewone levenshonger zou moeten toevoegen. Op de vraag wat het geheim van haar lange leven was, reageerde ze humoristisch: ‘Daar ben ik zelf ook benieuwd naar.’

Dat Japan nog altijd een fabriek van langlevenden is blijkt wel uit het volgende: in juli van datzelfde jaar (2015) stierf Sakari Momoi op een leeftijd van 112 jaar en 150 dagen, waarmee hij de oudste man op aarde was geworden, ondanks het feit dat hij ‘slechts’ op de 58ste plaats van de ranglijst stond, achter 57 vrouwen.

MARÍA CAPOVILA (116)

‘Ik heb alleen nooit vlees gegeten.’

Geboren in Ecuador in 1889 is ze de oudste persoon ter wereld volgens het *Guinness World Records* van 2008. Ze stierf na een longontsteking op de leeftijd van 116 jaar en 347 dagen, en liet drie kinderen, twaalf kleinkinderen, twintig achterkleinkinderen en twee achterachterkleinkinderen na.

Toen ze 107 was, gaf ze een van haar laatste interviews. Daarin vertelde ze over haar herinneringen en haar gedachten.

‘Ik ben tevreden en dank God dat ik er nog mag zijn. Ik had nooit gedacht dat ik zo lang zou leven, ik dacht dat ik eerder zou sterven. Mijn man, Antonio Capovila, was kapitein op een militair fregat en overleed op zijn vierentachtigste. We kregen drie dochters en een zoon, en ik heb veel kleinkinderen en ook achterkleinkinderen.

Vroeger was het beter dan nu. De gewoonten waren beter. Vroeger dansten we vaak; ik danste heel graag op een lied dat “María” heette, van Luis Alarcón, een groot deel van de tekst ken ik nog. Ik herinner me ook veel gebeden, en ik bid elke dag.

Ik houd van walsen, en ik dans nog steeds. Verder handwerk ik, sommige werkjes die ik vroeger op school heb gemaakt bewaar ik nog altijd.’

Nadat ze aan haar verleden had gememoreerd, begon ze te dansen, een van haar grote passies, met een energie die haar tientallen jaren jonger deed lijken.

Op de vraag naar haar geheim voor een lang leven antwoordde ze simpelweg: ‘Ik weet niet wat het geheim is om zo lang te leven. Ik heb alleen nooit vlees gegeten. Daar schrijf ik het aan toe.’

JEANNE CALMENT (122)

‘Alles is goed.’

Geboren in februari 1875 te Arles (Frankrijk) en overleden op 4 augustus 1997 is zij de oudste persoon in de geschiedenis van wie de leeftijd officieel bevestigd is.

Ze zei weleens voor de grap dat ze ‘de concurrentie was aangegaan met Methusalem’. En naarmate ze meer jaren vergaarde heeft ze inderdaad vele records gebroken.

Jeanne stierf een natuurlijke dood na een aangenaam leven waarin ze zichzelf vrijwel niets ontzegde. Tot haar honderdste fietste ze nog. En ze woonde zelfstandig tot ze 110 werd en ermee instemde naar een bejaardentehuis te gaan, nadat ze per ongeluk een brandje in haar appartement had veroorzaakt. Het roken gaf ze pas op toen ze 120 was en ze door haar staar niet meer in staat was zelf een sigaret op te steken.

Misschien was een van haar geheimen haar goede humeur: ‘Ik zie weinig, ik hoor slecht, ik voel niets, maar alles is goed,’ vertelde ze op haar 120ste verjaardag.

WALTER BREUNING (114)

‘Als je je geest en je lichaam bezighoudt,
kun je hier best lang zijn.’

Geboren in Minnesota in 1896 kreeg ook Walter Breuning de kans in de loop van zijn leven twee eeuwwisselingen mee te maken. In 2011 stierf hij een natuurlijke dood in Montana; hij trouwde twee keer en werkte vijftig jaar bij het spoorwegbedrijf. Later, op zijn drieëntachtigste, verkaste hij naar een verzorgingstehuis in Montana, waar hij tot zijn overlijden verbleef.

In 2009 werd Breuning erkend als de langstlevende man ter wereld, en na zijn dood werd hij uitgeroepen tot de derde (geverifieerde) oudste man van de Verenigde Staten.

Gedurende zijn laatste levensjaren gaf hij talrijke interviews en vertelde dat zijn lange levensduur onder meer gebaseerd was op zijn gewoonte om twee maaltijden per dag te gebruiken en te blijven werken zolang hij dat kon. 'Als je je geest en je lichaam bezighoudt, kun je hier best lang zijn,' zei hij op zijn 112de verjaardag. In die tijd deed hij nog dagelijks oefeningen.

Een ander geheim van Breuning was zijn gewoonte om anderen te helpen, bovendien kende hij geen doodsangst. 'Dood gaan we allemaal. Sommigen zijn bang voor de dood. Maar je hoeft er echt niet bang voor te zijn, want we zijn allemaal geboren om te sterven,' verklaarde hij in 2010 tijdens een interview voor AP (Associated Press).

Kort voor zijn overlijden in 2011 zou hij tegen de pastoor die bij hem was hebben gezegd dat hij het met God op een akkoordje had gegooid: als hij toch niet meer beter werd, was het moment gekomen om heen te gaan.

ALEXANDER IMICH (111)

‘Ik ben gewoon niet eerder doodgegaan.’

Alexander Imich, in 1903 geboren in Polen, was chemicus en parapsycholoog en woonde in de Verenigde Staten toen hij in 2014, na het overlijden van zijn voorganger, officieel de oudste man ter wereld werd. Imich zelf stierf kort daarna in juni van datzelfde jaar. Hij had een lang leven vol belevenissen achter de rug.

Ter herinnering aan zijn record stelde de *Daily Mail* een chronologie op van de historische gebeurtenissen die Imich had meegemaakt:

- 1903: De eerste teddybeer (Teddy Bear) wordt in de Verenigde Staten verkocht en Orville Wright maakt zijn eerste vlucht in North Carolina.
- 1905: Einstein lanceert de formule $E = mc^2$.
- 1908: De eerste T-Ford rolt uit de fabrieken in Detroit.
- 1912: De Titanic zinkt.
- 1914: De Eerste Wereldoorlog breekt uit.
- 1923: De eerste trans-Atlantische ‘stemtransmissie’ vindt plaats.
- 1928: Alexander Fleming ontdekt penicilline.
- 1939: Begin van de Tweede Wereldoorlog.
- 1955: Opening van Disneyland in Californië.
- 1963: President Kennedy wordt vermoord.
- 1969: Komst van internet en de eerste mens zet voet op de maan.
- 1977: Première van *Star Wars*.
- 1986: De ramp met de Challenger.

- 1989: Val van de Berlijnse Muur.
- 1997: Diana, prinses van Wales, overlijdt.
- 2001: Wikipedia opgericht.
- 2005: YouTube doet zijn intrede.
- 2009: Obama wordt de eerste zwarte president van de Verenigde Staten.

Imich schreef zijn lange levensduur onder andere toe aan het feit dat hij nooit alcohol dronk. ‘Het is nou ook weer geen Nobelprijs waard. Ik had nooit gedacht dat ik zo oud zou worden,’ zei hij toen hij werd uitgeroepen tot oudste man ter wereld. Toen men hem naar zijn geheim voor zo’n lang leven vroeg, luidde zijn antwoord: ‘Ik weet het niet. Ik ben gewoon niet eerder doodgegaan.’

Ikigai-kunstenaars

De geheimen voor een lang leven zijn echter niet exclusief voorbehouden aan superhonderdplussers. Er zijn bejaarden die niet in het *Guinness World Records* zijn opgenomen, maar die wel schitterende ideeën inbrengen om onze dagen energie en betekenis te geven.

Met die kracht zijn, bijvoorbeeld, kunstenaars begiftigd die de visie hadden om niet met pensioen te gaan en besloten de vlam van hun ikigai brandend te houden.

Kunst in al haar vormen is een ikigai dat de kracht bezit ons geluk en een levensdoel te geven. Genieten van schoonheid of haar scheppen kost niets, het is iets waar alle mensen toegang tot hebben.

Hokusai, een Japanse kunstenaar die *ukiyo-e*-houtsnedeprenten maakte, werd 88 jaar en leefde de laatste 48 ervan in de negentiende eeuw. Hij voegde een naschrift toe aan de eerste druk van zijn *Honderd gezichten op de berg Fuji*: ‘... niets van wat ik voor mijn zeventigste heb gemaakt is de

moeite waard. Pas toen ik drieënzeventig was, begon ik iets te ontwaren van het wezen van dieren en grassen, bomen en vogels, vissen en insecten; vandaar dat ik op mijn tachtigste meer vooruitgang zal hebben geboekt; als ik negentig ben, hoop ik te zijn doorgedrongen in het mysterie der dingen; op mijn honderdste zou ik echt groots moeten zijn, en wanneer ik honderdtien ben zal uit alles wat ik maak, uit elke punt en elke lijn de levensadem spreken.'

Nu volgen enkele van de mooiste inspiraties van op leeftijd zijnde kunstenaars die Camille Sweeny heeft geïnterviewd voor de *New York Times*. Niet een van hen is met pensioen gegaan en ze genieten van hun passie, of hebben doorgewerkt tot ze hun laatste adem uitbliezen, waarmee ze laten zien dat niemand je kan stoppen als je een helder doel voor ogen hebt.

De acteur Christopher Plummer, die op zijn zesentachtigste nog altijd actief is, verwoordde een geheime wens van acteurs die echt van hun werk houden: 'Wat wij willen is dood neervallen op de planken. Dat zou pas een werkelijk theatrale manier van heengaan zijn.'

Osamu Tezuka, de geestelijk vader van de Japanse manga, sprak zich op soortgelijke wijze uit. Zijn laatste woorden voordat hij in 1989 in Tokio stierf, terwijl hij zijn laatste beeldplaatje zat te tekenen, waren: 'Laat me alsjeblieft werken!'

Filmmaker Frederick Wiseman verklaarde op zijn zesentachtigste tijdens een wandeling door Parijs dat hij genoot van zijn werk en het daarom ook volop bleef doen: 'Iedereen klaagt maar over zijn kwaaltjes en pijntjes en zo, maar mijn vrienden zijn óf dood óf ze werken nog.'

Carmen Herrera, een schilderes van honderd jaar, verkocht haar eerste schilderij toen ze 89 was. Vandaag de dag is haar werk opgenomen in de vaste collectie van het Museum of Modern Art en het Tate Modern. Toen de journaliste haar op haar negenennegentigste vroeg hoe ze haar toekomst

zag, antwoordde ze: ‘Ik wil altijd mijn volgende project afmaken. Ik leef bij de dag.’

LEREN, ALTIJD BLIJVEN LEREN

‘... als je oud en bibberig wordt in je anatomie, als je ’s nachts wakker ligt en luistert naar de ontredde van je aderen, als je je enige liefde mist, als de wereld om je heen verwoest wordt door boosaardige gekken, of je weet dat je eer wordt vertrapt in de riolen van lagere geesten. Dan staat je maar één ding te doen – te leren. Leren waarom de wereld draait zoals-ie draait en waardoor hij zo gaat. Dat is het enige wat de geest nooit kan uitputten, nooit kan vervreemden, waar hij nooit door gekweld kan worden, nooit kan vrezen of wantrouwen, en nooit een ogenblik spijt van zal hebben.’

T.H. WHITE, Koning voor eens en altijd*

Bioloog en schrijver Edward O. Wilson deed de volgende uitspraak toen hij 86 was: ‘Ik voel dat ik voldoende ervaring heb om me te voegen bij degenen die de grote vragen stellen. Toen ik een jaar of tien geleden meer ging lezen en nadenken over wie we zijn, waar we vandaan komen en waar we naartoe gaan, was ik verbaasd dat we ons dat zo weinig afvragen.’

Ellsworth Kelly, een kunstenaar, overleden op zijn tweeënnegentigste, stelde dat het deels een mythe is dat je vermogens met de jaren achteruitgaan, omdat dit gecompenseerd wordt door een groter inzicht en observatievermogen: ‘Dat is het mooie van ouder worden, je ziet telkens meer... Elke dag weer zie ik nieuwe dingen. Daarom blijven er nieuwe schilderijen komen.’

De architect Frank Gehry verklaart op zijn zesentachtigste dat grootse gebouwen ‘zeven jaar nodig hebben vanaf het moment dat je wordt

ingehuurd totdat je ze af hebt', iets wat een geduldige houding ten aanzien van het verstrijken van de tijd met zich meebrengt. De schepper van het Guggenheim leeft echter in het hier en nu: 'Je moet met je tijd meegaan, het heeft geen zin achterom te kijken. Als je contact houdt met de tijd waarin je leeft, je ogen en oren openhoudt, de krant leest, ziet wat er gebeurt, nieuwsgierig blijft naar alles, ga je vanzelf met je tijd mee, denk ik.'

DE LANGE LEVENSDUUR IN JAPAN

Hoewel veel van de officieel vastgestelde oudste mensen in de Verenigde Staten wonen, dankzij de uitgebreide persoonsregisters aldaar, vind je in afgelegen dorpen in andere landen talrijke honderdplussers. Het contemplatieve, landelijke leven lijkt een gemeenschappelijke factor te zijn bij deze hoogbejaarden die de eeuwen voorbij zien trekken.

En ongetwijfeld staat Japan met stip op nummer één wat hoge ouderdom betreft; de levensverwachting is er het hoogst ter wereld.

Naast hun voeding, waar we straks dieper op in zullen gaan, en het geïmplanteerde gezondheidssysteem (ze gaan heel vaak naar de dokter en laten algehele gezondheidschecks doen om ziekten vroegtijdig op te sporen) staat de lange levensduur in Japan in nauw verband met hun cultuur, zoals we verderop in dit boek zullen zien.

Hun gemeenschapszin en het feit dat Japanners alles in het werk stellen om tot het einde bezig te blijven, zijn fundamenteel voor een lang leven.

Om altijd actief te blijven, ook wanneer iemand niet meer hoeft te werken, moet er een ikigai aan de horizon liggen, een doel dat hem door zijn leven leidt en dat hem stimuleert schoonheid en nut te scheppen, voor de gemeenschap en voor zichzelf.

Voordat we dieper ingaan op de Japanse filosofie die aan dit idee ten grondslag ligt, zullen we een psychologische stroming en een therapie verkennen, respectievelijk uit Midden-Europa en Japan, die het levensdoel als uitgangspunt hebben.

* T.H. White, *Koning voor eens en altijd*, Uitgeverij Het Spectrum bv, 3^e herziene druk (1998), p. 189-190.

OceanofPDF.com

IV

VAN LOGOTHERAPIE NAAR IKIGAI

Het belang van het vinden van zin in het bestaan voor een
langer en beter leven

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

Wat is logotherapie?

Toen een collega hem vroeg de essentie van zijn school in één zin te verklaren antwoordde Frankl: 'Bij de logotherapie mag de patiënt rechtop blijven zitten, maar hij moet dingen aanhoren, die soms heel onaangenaam voor hem zijn.'* Diezelfde collega had de psychoanalyse als volgt voor hem gedefinieerd: 'Tijdens een psychoanalyse moet de patiënt zich uitstrekken op een divan en de psychoanalyticus dingen vertellen, die dikwijls zeer onaangenaam voor hem zijn.'

Frankl schrijft dat een van de eerste vragen die hij zijn patiënten stelde was: 'Waarom pleegt u geen zelfmoord?' En over het algemeen vonden de patiënten goede redenen om dat niet te doen en verder te gaan met hun leven. Wat doet logotherapie dus?

Het antwoord is simpel: *redenen vinden om te leven*.

Logotherapie stimuleert de patiënt de zin van zijn leven bewust te ontdekken om zijn neurose te overwinnen. Aldus zal zijn persoonlijke strijd om zijn bestemming te bereiken hem motiveren om door te gaan en de geestelijke hindernissen uit het verleden los te laten, terwijl hij de obstakels die hij onderweg tegenkomt ontwijkt.

IETS OM VOOR TE LEVEN

Uit een onderzoek dat Frankl in zijn Weense kliniek uitvoerde, onder zowel zijn patiënten als het personeel, bleek dat meer dan 80% toegaf dat de mens een reden om te leven nodig heeft, en ruim 60% dat er iets of iemand in hun leven was waarvoor ze bereid waren te sterven.

Het zoeken naar betekenis

Aangezien de mens volgens Frankl bereid is te leven en te sterven voor zijn principes en idealen, wordt het zoeken naar betekenis een primaire en persoonlijke drijfveer die iemand in staat stelt zijn doelen te bereiken.

Het proces van logotherapie laat zich in de volgende vijf stappen samenvatten:

1. De persoon voelt een leegte, een frustratie of angst.
2. De therapeut laat hem inzien dat hij verlangt naar een betekenisvol leven.
3. De patiënt ontdekt de zin van zijn bestaan (op dat moment van zijn leven).
4. Door middel van zijn wil kiest de patiënt ervoor die mogelijkheid te aanvaarden of te verwerpen.
5. Deze nieuwe levensimpuls helpt hem obstakels en smart te overwinnen.

De levenservaring die Viktor Frankl opdeed als gevangene in het concentratiekamp Auschwitz liet hem inzien dat ‘één ding de mens niet kan worden ontnomen: de allerlaatste menselijke vrijheid – de keuze onder alle omstandigheden zijn eigen houding te bepalen, zijn eigen weg te kiezen’. Het was een proces dat hij zelf en zonder hulp moest doormaken, maar dat hem voor de rest van zijn leven heeft geïnspireerd.

10 VERSCHILLEN TUSSEN PSYCHOANALYSE EN LOGOTHERAPIE	
PSYCHOANALYSE	LOGOTHERAPIE
De patiënt ligt op een divan, als een patiënt.	De patiënt zit tegenover de therapeut, die hem zonder te oordelen leidt.

Is retrospectief, kijkt naar het verleden.	Kijkt naar de toekomst.
Is introspectief, analyseert de neurose.	Graaft niet in de neurose van de patiënt.
Wil-tot-lust.	Wil-tot-betekenis.
Concentreert zich op de psychologische dimensie.	Dringt door in de spirituele dimensie.
Werkt bij psychogene neurosen (impulsen-driften).	Werkt ook bij noögene neurosen (waarden-waarden).
Analyseert de onbewuste bron van de conflicten (driftmatige dimensie).	Behandelt conflicten waar en wanneer ze opkomen (spirituele dimensie).
Beperkt zich tot driftmatige feiten.	Omvat ook spirituele realiteiten.
Is onverenigbaar met het geloof.	Is verenigbaar met het geloof en de christelijke beginselen over de essentie van de mens.
Streeft ernaar conflicten te verzoenen en impulsen en driften te accepteren.	Streeft ernaar dat de mens betekenis aan zijn leven geeft en zijn morele principes bevredigt.

Vechten voor jezelf

Existentiële frustratie doet zich voor wanneer de zin van het leven afwezig of verworpen is. Volgens Frankl hoeft deze frustratie echter niet abnormaal of een symptoom van neurose te zijn, maar kan ze tot op zekere hoogte positief werken: een prikkel om aspecten van je leven te veranderen.

Logotherapie beschouwt deze frustratie niet als een *mentale ziekte*, zoals andere therapieën doen, maar als een *geestelijke spanning*.

Voor Frankl is het spirituele conflict een natuurlijk fenomeen dat heilzaam is voor de mens, want het stimuleert degene die eraan lijdt een oplossing te zoeken, hetzij met hulp, hetzij op eigen kracht, en op die manier een grotere levensbevrediging te bereiken. Met andere woorden, het helpt hem zijn lot een wending te geven.

Mocht de persoon steun nodig hebben, dan komt de logotherapie in actie en helpt ze de patiënt de zin van zijn leven te ontdekken. Ze leidt hem door het conflict heen, zodat hij voort kan gaan tot hij zijn doel heeft bereikt. Frankl citeerde een beroemd aforisme van Nietzsche, die zei: 'Hij die een reden tot leven heeft, kan vrijwel alle levensomstandigheden verdragen.'

Puttend uit eigen ervaring was Frankl van mening dat geestelijk welzijn de natuurlijke dosis spanning vereist die opkomt wanneer je analyseert wat je tot aan dat moment hebt bereikt en wat je nog wilt voltooien. *De mens heeft geen behoefte aan een rustig bestaan, maar aan een uitdaging waarvoor hij zijn capaciteiten moet ontplooien en moet vechten.*

Niettemin is het existentiële vacuüm karakteristiek voor de moderne samenleving, waarin de mens doet wat anderen doen of van hem verlangen, in plaats van te doen wat hij zelf zou willen. Vaak probeert men die leegte op te vullen met financiële macht, lichamelijke genoegens of geestelijke verdoving. Ze kan zelfs leiden tot zelfdoding.

De *zondagsneurose*, bijvoorbeeld, doet haar opwachting wanneer de doordeweekse verplichtingen en drukte wegvallen en de persoon zijn innerlijke leegte gewaarwordt. Daar moeten dan oplossingen voor worden gezocht. En bovenal een doel, een reden om het bed uit te komen.

IK VOEL ME LEEG

Uit een onderzoek uitgevoerd op de neurologische afdeling van Frankls Weense Polikliniek concludeerde de staf dat 55% van de ondervraagde patiënten [en verpleegkundigen] een zekere mate van existentiële leegte vertoonde.

De betekenis van het leven vinden, zoals de logotherapie voorstaat, geeft de mens redenen om die leegte te vullen. Voor Frankl zal iemand die zijn problemen actief het hoofd biedt en zijn doelen in daden omzet, op latere

leeftijd met innerlijke vrede terugkijken. Hij zal niet jaloers zijn op jonge mensen, omdat hij een heleboel belevenissen en ervaringen heeft opgedaan die hem laten zien dat hij *door en voor* iets heeft geleefd.

Enkele sleutels uit de logotherapie voor een beter leven

- De mens *verzint* de betekenis van zijn bestaan niet, zoals Sartre zei, maar *ontdekt* haar.
- De betekenis van het leven is voor ieder individu anders en kan in de loop van het leven vele malen worden bijgesteld en veranderd.
- Op dezelfde manier dat vrees ervoor zorgt dat iets waar men bang voor is juist gebeurt, zorgt extreme aandacht (hyperintentie) ervoor dat iets waar men vurig naar verlangt niet gebeurt.
- Humor kan helpen vicieuze cirkels te doorbreken en angsten te ontladen.
- De mens kan zich eervol of infaam gedragen, zonder onderscheid, hij draagt beide mogelijkheden in zich. Het hangt van zijn besluit af, en niet van zijn omstandigheden, welke houding hij uiteindelijk aanneemt.

We gaan nu vier gevallen uit de praktijk van Viktor Frankl bekijken om zijn wil-tot-betekenis therapie te begrijpen.

Het geval van Frankl zelf

Zowel in de Duitse concentratiekampen als in de latere Japanse en Koreaanse kampen hebben psychiaters kunnen vaststellen dat gedeporteerden met de grootste overlevingskansen diegenen waren die buiten het kamp doelen te volbrengen hadden, en die de dringende behoefte voelden daar levend weg te komen. Dat was ook het geval met Frankl, die na de bevrijding en de succesvolle ontwikkeling van zijn Derde Weense School der Psychotherapie beseftte dat hijzelf een patiënt van zijn eigen logotherapie was geweest.

En Frankl had een doel te volbrengen waarvoor hij bleef doorgaan. Toen hij aanvankelijk in Auschwitz werd geplaatst, confisqueerde men het manuscript waarin hij zijn theorieën en onderzoeken had uitgewerkt en dat klaar was voor publicatie.

Nadat het hem was afgenomen, voelde Frankl de dringende behoefte het opnieuw te schrijven, en onder de voortdurende verschrikkingen en onzekerheden in de concentratiekampen gaf dat zijn leven een impuls en betekenis. Zozeer zelfs dat hij in de loop van die jaren, in het bijzonder toen hij tyfus kreeg, fragmenten en sleutelwoorden van het verloren gegane werk op vodjes papier krabbelde die hij vond.

In aansluiting hierop bekijken we enkele beroemde gevallen uit zijn praktijk, waardoor we de toepassing van logotherapie beter zullen begrijpen.

Het geval van de Amerikaanse diplomaat

Een belangrijke Amerikaanse diplomaat kwam naar Frankls praktijk om een behandeling voort te zetten waarmee hij vijf jaar eerder in zijn thuisland was gestart. Toen Frankl hem vroeg waarom hij in eerste instantie in therapie was gegaan, antwoordde de diplomaat dat hij zich niet kon vinden in zijn werk en de buitenlandse politiek van zijn land, die hij moest uitvoeren en laten uitvoeren.

Zijn Amerikaanse psychoanalyticus, bij wie hij jaren in therapie was geweest, had erop aangedrongen dat hij zich met zijn vader verzoende, zodat zijn regering en zijn werk hem niet langer zouden tegenstaan, want deze belichaamden de vaderfiguur. In slechts een paar sessies liet Frankl hem inzien dat zijn frustratie voortkwam uit het feit dat hij verlangde naar een ander beroep, en de diplomaat beëindigde zijn behandeling met dat idee in zijn hoofd.

Vijf jaar nadien hoorde Frankl van de ex-diplomaat dat hij al vijf jaar ander werk deed en gelukkig was.

Volgens Frankl had deze man echt geen vijf jaar psychoanalyse hoeven hebben, sterker nog, hij kon hem niet eens zien als een ‘patiënt’ die therapie nodig had.

De man was gewoon op zoek naar een nieuw doel dat zijn leven zin zou geven. Toen hij dat had gevonden, kreeg zijn leven een diepe betekenis.

Het geval van de suïcidale moeder

De moeder van een jongen die op zijn elfde was overleden, werd in Frankls kliniek opgenomen nadat ze geprobeerd had zichzelf te doden en haar andere zoon daarin mee te nemen. Het was deze andere zoon, verlamd sinds zijn kindertijd, die belette dat ze haar plan uitvoerde, want zelf zag hij de zin van zijn bestaan wel en als zijn moeder hen beiden doodde, zou hij zijn missie niet kunnen volbrengen.

In een groepsessie vertelde de vrouw haar verhaal. Om haar te helpen vroeg Frankl een andere vrouw zich in de hypothetische situatie voor te stellen dat ze op haar sterfbed lag, oud en rijk, maar kinderloos. Die vrouw antwoordde dat haar leven in dat geval een mislukking zou zijn geweest.

Toen hij de suïcidale moeder dezelfde oefening liet doen – zich op haar sterfbed voorstellen – blikte de vrouw terug op haar leven en besepte dat ze al het mogelijke voor haar kinderen had gedaan, voor beide kinderen. Dat

ze haar verlamde zoon een goed leven had gegeven, dat hij een goed mens was geworden en redelijkerwijs gelukkig was. Waaraan ze huilend toevoegde: ‘Wat mijzelf betreft: ik kan in vrede terugdenken aan mijn leven, want het was vol betekenis en ik heb getracht de zin van mijn leven te vervullen. Ik heb mijn best gedaan – ik heb mijn best gedaan voor mijn zoon. Mijn leven is geen mislukking!’

Aldus, door zich op haar toekomstige sterfbed voor te stellen en terug te blikken, vond de suïcidale moeder de betekenis die ze haar leven ongeweten had gegeven.

Het geval van de droeve dokter

Er kwam eens een oudere huisarts naar zijn praktijk die de dood van zijn echtgenote niet kon verwerken en sinds twee jaar ernstig depressief was.

In plaats van hem advies te geven of zijn lijden te analyseren, vroeg Frankl de man wat er gebeurd zou zijn als niet zijn vrouw maar hijzelf als eerste was gestorven. De dokter antwoordde ontzet dat het een ramp voor haar zou zijn geweest, dat zijn arme vrouw enorm zou hebben geleden.

Daarop zei Frankl: ‘Ziet u wel, dokter, dat lijden is haar bespaard gebleven. U heeft haar dit lijden bespaard, maar thans wordt u de rekening gepresenteerd, want nu treurt u om haar.’

De dokter zei niets meer, maar gaf Frankl een hand en verliet rustig de spreekkamer.

Het lijden, omdat hij dit kon doen in plaats van zijn geliefde vrouw, had het leven van de huisarts betekenis gegeven.

Morita-therapie

In hetzelfde decennium dat de logotherapie het licht zag, in feite een paar jaar eerder, ontwikkelde de Japanner Shoma Morita een therapie die ook gebaseerd is op het levensdoel. Hij toonde aan dat ze effectief was om neurosen, obsessieve dwangstoornissen en posttraumatische stress te behandelen.

Shoma Morita was zenboeddhist en psychiater. Zijn therapie had een grote spirituele invloed in Japan.

Veel westerse therapieën richtten zich op het controleren of wijzigen van emoties en gevoelens van de patiënt. In het Westen wordt algemeen aangenomen dat wat we denken invloed heeft op hoe we ons voelen, en dat dat weer invloed heeft op hoe we handelen. Daarentegen leert Morita-therapie de patiënten *hun emoties te accepteren zonder ze te willen controleren, aangezien emoties zullen veranderen door de ondernomen acties*.

Het fundament van de Morita-therapie, en ook van het zenboeddhisme, is dat *actie de oorzaak is van verandering, en daaruit vloeit voort dat we niet moeten proberen gedachten en gevoelens te controleren*. Deze benadering is tegengesteld aan de westerse aanpak, die ons juist aanzet eerst onze slechte gedachten te controleren en aan te passen om ons gedrag te kunnen veranderen.

Morita-therapie accepteert niet alleen bestaande emoties, maar wil ook nieuwe emoties ‘creëren’ op basis van ondernomen acties. Volgens Morita ‘worden deze emoties geleerd door middel van ervaring en herhaling’.

Morita-therapie tracht niet de symptomen rechtstreeks te elimineren, maar leert dat we onze verlangens, spanningen, angsten en zorgen gewoon moeten accepteren. Deze revolutionaire therapeut zei dat ‘het beter is rijk en gul te zijn wat emoties betreft’, in de zin dat je ze moet accepteren en laten gaan.

De kwestie van negatieve gevoelens ‘laten gaan’ legde Morita uit met de volgende fabel: ‘Een ezel is vastgebonden aan een lantaarnpaal en blijft

maar lopen om te kunnen ontsnappen; hij kan echter alleen rondjes lopen en eindigt uiteindelijk onbeweeglijk naast de lantaarnpaal. Hetzelfde overkomt ons wanneer we terugkerende obsessieve gedachten hebben en ze proberen te verdringen met andere gedachten.'

Grondbeginselen van de Morita-therapie

1. *Accepteer je gevoelens.* Als we obsessieve gedachten hebben, moeten we niet proberen ze te controleren of ervan af te komen. Als we dat doen, worden ze juist sterker. Een zenmeester heeft eens over menselijke gevoelens en emoties gezegd: 'Als we voortdurend proberen een golf met een andere golf te laten verdwijnen, scheppen we een eindeloze zee van golven.' Wij maken gevoelens niet, ze overkomen ons gewoon en we moeten ze accepteren. De sleutel is ze welkom te heten. Morita zei vaak dat emoties zijn als het weer: we kunnen ze niet voorspellen of controleren, enkel observeren. Op dit punt citeerde hij soms de Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh, die zei: 'Hallo eenzaamheid, hoe gaat het vandaag met je? Vooruit, kom bij me zitten en ik zorg voor je.'
2. *Doe wat je moet doen.* Je moet je niet richten op het elimineren van symptomen, want herstel zal spontaan intreden. Het gaat erom dat je je richt op het heden en, als je lijdt, dat lijden te accepteren. En vermijd bovenal dat je de situatie gaat beredeneren. De missie van de therapeut is het karakter van het individu zodanig te ontwikkelen dat hij elke situatie aankan, en het karakter wordt gevormd door wat je doet. Morita-therapie legt de patiënt niets uit, ze laat hem zelf leren door middel van zijn handelingen en activiteiten. Ze zegt niet hoe iemand moet mediteren of een dagboek

bijhouden, zoals andere westerse therapieën zouden doen.
De patiënt ontdekt dit zelf aan de hand van zijn ervaringen.

3. *Ontdek je levensdoel.* Weliswaar kunnen we onze emoties niet controleren, maar wat we wel kunnen is de leiding nemen over de acties die we elke dag ondernemen. Daarom moeten we ons doel helder voor ogen hebben en het Morita-mantra indachtig zijn: ‘Wat moeten we nu doen? Welke actie moeten we nu ondernemen?’ De sleutel is dat je (diep) in jezelf hebt durven kijken om je eigen ikigai te vinden.

De vier fases van Morita-therapie

De oorspronkelijke behandeling van Shoma Morita, die twee tot drie weken duurde, was opgebouwd uit de volgende fases:

1. *Afzondering en rust (5 tot 7 dagen).* De eerste week van de behandeling rust de patiënt uit in een kamer zonder enige prikkel van buitenaf. Geen tv, geen boeken, geen familie, geen vrienden, niet praten. Het enige wat de patiënt heeft, zijn zijn eigen gedachten. Hij ligt het grootste deel van de dag. In deze fase vindt het mentale en fysieke herstel plaats. De patiënt wordt regelmatig bezocht door de therapeut, die interactie zo veel mogelijk uit de weg gaat. Hij adviseert de patiënt slechts het opkomen en verdwijnen van zijn emoties te blijven observeren terwijl hij daar ligt. Wanneer de patiënt zich gaat vervelen en weer zin krijgt iets te doen, is hij klaar voor de volgende fase van de therapie.
2. *Lichte bezigheidstherapie (5 tot 7 dagen).* In deze tweede fase voert de patiënt in stilte monotone opdrachten uit. Een daarvan is een dagboek bijhouden waarin hij zijn gedachten en gevoelens beschrijft. Na een week opgesloten te zijn

geweest, gaat de patiënt naar buiten, maakt wandelingen in de natuur en doet ademhalingsoefeningen. Hij begint ook met eenvoudige activiteiten als tuinieren en tekenen of schilderen. In deze fase mag de patiënt nog niet met anderen praten, met uitzondering van zijn therapeut.

3. *Bezigheidstherapie (5 tot 7 dagen)*. De patiënt voert opdrachten uit die fysieke inspanning vereisen. Dokter Morita liet zijn patiënten bijvoorbeeld graag houthakken op de berg. Afgezien van fysieke taken stort de patiënt zich ook op andere activiteiten als schrijven, schilderen, pottenbakken en dergelijke. De patiënt mag nu met anderen praten, maar alleen over de taken die hij op dat moment uitvoert.
4. *Terugkeer naar de ‘werkelijke’ wereld en het sociale leven*. De patiënt verlaat het ziekenhuis en integreert weer in het sociale leven, maar gaat wel door met de meditatieoefeningen en bezigheidstherapie die hij zich in het ziekenhuis eigen heeft gemaakt. Het is de bedoeling dat hij als een nieuw persoon terugkeert in de samenleving, met een eigen doel, en niet als een marionet door de samenleving en zijn emoties wordt beheerst.

Naikan-meditatie

Morita was een groot zenmeester van de introspectieve naikan-meditatie. Veel ideeën van zijn therapie komen voort uit zijn kennis en beheersing van deze school, waarin drie vragen centraal staan die de beoefenaar ervan zichzelf moet stellen:

1. Wat heb ik van persoon x ontvangen?

2. Wat heb ik aan persoon x gegeven?
3. Welke problemen heb ik voor persoon x veroorzaakt?

Door dit (zelf)onderzoek wijzen we niet langer anderen aan als oorzaak van onze frustraties en doorgronden we onze eigen verantwoordelijkheid. Zoals Morita zei: ‘Als je boos bent en wilt vechten, denk er dan eerst drie dagen over na voordat je op de vuist gaat. Na die drie dagen zal het sterke gevoel te willen vechten vanzelf verdwenen zijn.’

En dan nu ikigai

De beginselen van logotherapie en Morita-therapie richten zich op een persoonlijke, niet overdraagbare ervaring, die gerealiseerd kan worden zonder therapeuten of spirituele retraites: de missie je eigen ikigai te ontdekken, je existentiële brandstof voor het leven. Heb je je ikigai eenmaal gevonden, dan moet je de moed en de kracht hebben om op het pad te blijven.

In de volgende hoofdstukken zullen we enkele fundamentele instrumenten verkennen om je op die weg te plaatsen, waarbij je stroomt met de taken die je gekozen hebt, evenwichtig en bewust eet, matig inspannende oefeningen doet en leert niet in te storten bij moeilijkheden. Daartoe zul je moeten accepteren dat de wereld – net als de mensen die er wonen – niet volmaakt is, maar wel volop mogelijkheden tot groei en ontplooiing biedt.

Ben je klaar om je op je passie te storten, alsof er niets belangrijkers op de wereld bestaat?

* Viktor E. Frankl, *De zin van het bestaan*, Ad Donker bv, 14^e druk (2014).

V

FLOW MET ELKE TAAK

Hoe je werk en vrije tijd in groeiruumte verandert

OceanofPDF.com

‘We zijn wat we regelmatig doen.
Uitmuntten is geen handeling, maar een gewoonte.’

ARISTOTELES

Flow met de ervaring

Stel je voor dat je aan het skiën bent op een van je favoriete pistes. De sneeuw stuift op als ongerept wit zand. De condities zijn perfect. Al je aandacht is erop gericht zo goed mogelijk te skiën. Je weet precies welke beweging je op welk moment moet maken. *Er bestaat geen verleden of toekomst, alleen het hier en nu.* Je voelt de sneeuw, de ski's, je lichaam en je bewustzijn. Alles versmelt tot één enkele entiteit. *Je gaat totaal op in de ervaring, zonder aan iets anders te denken of afgeleid te worden.* Je ego lost op en je wordt deel van waar je mee bezig bent. Dit is het soort ervaring dat Bruce Lee omschreef met zijn beroemde woorden: ‘Wees water, mijn vriend.’

We hebben allemaal weleens meegemaakt dat onze notie van tijd verdwijnt als we opgaan in een activiteit waarvan we genieten. We gaan koken en voor we het weten zijn er een paar uur voorbij. We beginnen 's middags in een roman en vergeten alle zorgen tot het opeens donker wordt en het tot ons doordringt dat we nog niet hebben gegeten. We zijn aan het surfen en beseffen niet hoeveel uur we al van de golven genieten, tot we de volgende dag de spierpijn voelen.

Het tegenovergestelde kan ook gebeuren. We moeten een taak of opdracht uitvoeren waar we geen zin in hebben, en in dat geval lijkt elke minuut eindeloos te duren en blijven we maar op de klok kijken. Het is zoals Einstein gezegd zou hebben: ‘Als je één seconde op een hete plaat gaat zitten, lijkt het wel een uur. Maar als een beeldschoon meisje een uur

bij je op schoot komt zitten, lijkt het één seconde. Dat is relativiteit.' Het gekke is dat iemand anders kan genieten van dezelfde opdracht waar wij zo snel mogelijk van af willen.

Hoe komt het dat we iets heel graag doen, dat we zo intens genieten dat we al onze zorgen vergeten? Wat zijn de momenten waarop wij mensen het gelukkigst zijn?

De kracht van flow

Deze vragen stelde Mihaly Csikszentmihalyi zich, die een diepgaande studie deed naar de toestand waarin we raken als we helemaal opgaan in een taak. Hij noemde deze toestand 'flow' en definieerde hem als volgt: '... genot, creativiteit, het proces van totale betrokkenheid bij het leven.'*

Er bestaat geen toverrecept om geluk te bereiken, om je eigen ikigai te ondervinden, maar een van de basisingrediënten is ons vermogen om in flow te raken, en daardoor een 'optimale ervaring' te beleven.

Daartoe moeten we meer tijd uittrekken voor activiteiten die ons in een flow brengen, in plaats van ons te laten beheersen door activiteiten die onmiddellijk genot opleveren, bijvoorbeeld overdadig eten, drugs en alcohol gebruiken, of ons volproppen met chocola wanneer we voor de tv zitten.

Zoals de auteur van *Flow* aangeeft: '[Stromen is] de toestand waarin mensen dermate betrokken zijn bij een activiteit dat ze alles om zich heen vergeten. Deze ervaring is zó prettig, dat men er vaak veel voor over heeft om die nogmaals te hebben.'

Niet alleen creatieve beroepen waarvoor een fikse dosis concentratie nodig is bevorderen het vermogen te stromen. De meeste atleten, schakers of engineers besteden ook een groot deel van hun tijd aan activiteiten waarvan ze in een flow raken.

Volgens de onderzoeken van Csikszentmihalyi voelt een schaker die in flow komt hetzelfde als een wiskundige die een probleem probeert op te lossen, of een chirurg tijdens een operatie. Deze professor in de psychologie analyseerde gegevens van personen uit verschillende culturen over de hele wereld, en hij ontdekte dat de flow-ervaring hetzelfde is voor iedere persoon, voor iedere cultuur en voor iedere leeftijd. Of het nu in New York is of op Okinawa, iedereen beschrijft flow op dezelfde manier.

Wat gebeurt er in ons bewustzijn wanneer we in die staat verkeren?

In flow zijn we geconcentreerd op een specifieke taak en laten we ons door niets en niemand afleiden. Er heerst orde in ons bewustzijn. Het tegendeel gebeurt wanneer we iets willen doen en onze geest wordt afgeleid doordat we aan andere dingen denken.

Als je regelmatig met vragen zit of afdwaalt nadat je aan de slag bent gegaan met iets wat je belangrijk vindt, is er een reeks technieken die je kunt toepassen om de kans dat je in flow komt te maximaliseren.

ZEVEN VOORWAARDEN OM IN FLOW TE KOMEN

Volgens onderzoeker Owen Schaffer moet aan de volgende voorwaarden worden voldaan om met een activiteit te kunnen stromen:

1. Weten wat je moet doen.
2. Weten hoe je het moet doen.
3. Weten hoe goed je het doet.
4. Weten waar je heen moet (als er navigatie aan te pas komt).
5. Het moet een grote uitdaging voor je vormen.
6. En een grote kundigheid van je vereisen.
7. Je moet vrij zijn van afleiding.

Techniek 1: kies een doel dat moeilijk genoeg maar niet te moeilijk is

Volgens punt 5 van Schaffers lijst moeten we een taak op ons nemen die wel haalbaar is, maar die onze capaciteiten tevens een tikkeltje te boven gaat.

Elke taak, sport of opdracht kent een serie regels, en we moeten over bepaalde vaardigheden beschikken om die te kunnen volgen. Als de regels simpel zijn en de missie erg eenvoudig in vergelijking met onze kwaliteiten, gaan we ons hoogstwaarschijnlijk vervelen. Te makkelijke activiteiten leiden tot apathie en verveling.

Als we daarentegen aan iets beginnen dat te moeilijk is, ontberen we de kennis om de activiteit te volbrengen en houden we er beslist binnen de kortste keren mee op, terwijl we ons bovendien gefrustreerd voelen.

Ideaal is de middenweg, iets wat bij onze vaardigheden past maar er net boven ligt, zodat het een uitdaging vormt. Dit is wat Ernest Hemingway bedoelde toen hij zei: 'Soms schrijf ik beter dan ik kan.' Het zijn die activiteiten waarmee we tot het eind toe willen doorgaan, want we genieten van het gevoel boven onszelf uit te stijgen.

Bertrand Russell sprak zich in dezelfde trant uit: 'Om je lang te kunnen concentreren is het essentieel een lastige uitdaging te hebben.'

Ben je grafisch ontwerper, kies dan eens nieuwe software voor je volgende project, zodat het een uitdaging wordt. Ben je programmeur, gebruik dan een andere programmeertaal. Als dansen je werk is, probeer dan eens een nieuwe figuur uit die je al jaren onmogelijk lijkt. Voeg een plus toe, iets wat je uit je comfortzone haalt!

Ook iets wat zo eenvoudig lijkt als lezen is aan bepaalde regels gebonden. We moeten de nodige kennis en kwaliteiten bezitten om verder te lezen. Als we aan een boek over kwantummechanica voor fysici beginnen zonder zelf bedreven te zijn in natuurkunde, leggen we het vast en zeker

binnen de kortste keren weg omdat we er niets van snappen. Aan de andere kant zullen we ons meteen vervelen als we alles wat in een boek staat al weten. Past het boek echter bij onze kennis en vaardigheden en voegt het nieuwe kennis toe, dan laten we ons meevoeren en vliegt de tijd voorbij.

Lezen is een van de activiteiten waarvan het grootste aantal mensen per dag in flow raakt.

Makkelijk	Enigszins moeilijk	Gaat onze kennis te boven
Verveling	Flow	Angst

Techniek 2: kies duidelijke en concrete doelen

Videogames – misbruik daargelaten –, bordspellen en sporten zijn ideale activiteiten om in flow te komen omdat het doel doorgaans zonneklaar is: jezelf of je rivaal overtreffen terwijl je een aantal helder gedefinieerde regels volgt.

Helaas zijn de doelen meestal niet zo duidelijk.

Volgens werknemers van een multinational die werden geënquêteerd over hun leidinggevenden, is de klacht die met stip op nummer één staat: ‘Mijn leidinggevende communiceert niet duidelijk wat de missie van ons team is, ik weet echt niet wat mijn doelen op het werk zijn’, zo blijkt uit een onderzoek van Boston Consulting. Iets wat vaak gebeurt, vooral in grote bedrijven, is dat managers geobsedeerd plannen, zich verliezen in details, en strategieën uitdenken waarvan het je gaat duizelen terwijl het einddoel niet duidelijk is. Het is zoiets als de oceaan opvaren mét een kaart, maar zonder te weten waar je naartoe moet. Joichi Ito, de directeur van MIT Media Lab, zegt dan ook: ‘Je bent veel beter af met een kompas dat op een concreet doel geijkt is, dan met een kaart.’

Zowel in bedrijven als in creatieve beroepen en het onderwijs is het belangrijk na te denken over de missie die we moeten volbrengen voordat we doelloos aan het werk, aan ‘iets scheppen’ of aan het studeren slaan. We moeten onszelf het volgende type vragen stellen:

- Welk doel wil ik vanmiddag in mijn studeertijd halen?
- Hoeveel pagina's ga ik vandaag aan het artikel schrijven dat volgende maand gepubliceerd wordt?
- Wat is de missie van mijn team?
- Op welke snelheid zet ik morgen de metronoom om die sonate aan het eind van de week in allegro te kunnen spelen?

Duidelijke doelen hebben is belangrijk om in flow te komen, maar je moet ze wel opzij kunnen zetten zodra je in actie bent gekomen.

Zodra we de reis beginnen moet het doel helder zijn, maar we moeten er niet door geobsedeerd raken. Wanneer een sporter in de finale voor de gouden medaille gaat, kan hij er niet bij stilstaan hoe mooi de medaille is; hij moet *in het moment zitten*, hij moet *stromen*. Als hij zich even laat afleiden door de gedachte dat hij de medaille vol trots aan zijn ouders zal laten zien, begaat hij vast op het laatste moment een fout en wint hij niet.

Een typisch geval van obsessie is het writer's block. Laten we aannemen dat een schrijver in drie maanden tijd een roman moet afhebben. Hij kent zijn doel uitstekend, maar het probleem schuilt erin dat hij het niet uit zijn hoofd kan zetten. Elke dag staat hij op met de gedachte: ik moet de roman schrijven, en gaat dan de krant lezen en vervolgens het huis schoonmaken. Halverwege de middag voelt hij zich gefrustreerd en maakt nieuwe plannen voor de volgende dag. De dagen, weken en maanden verstrijken en hij heeft niets geschreven, terwijl hij gewoon achter een blanco pagina had moeten gaan zitten en het eerste woord opschrijven, het tweede... Stromen met het

project, uitdrukking geven aan zijn ikigai. Zodra je dat doet, verdwijnt je angst en stroomt ze genoeglijk met de activiteit.

Terug naar Albert Einstein: ‘Een gelukkig mens is zo tevreden met het heden dat hij niet aan de toekomst denkt.’

Vage doelen	Vastomlijnde doelen, focus op het proces	Obsessie om iets te bereiken zonder op het proces gericht te zijn
Verwarring, tijd en energie gaan verloren aan alledaagse taken	Stromen	Fixatie op doelen in plaats van op te gaan in het proces
Mentale blokkade	Stromen	Mentale blokkade

Techniek 3: concentreer je op één enkele taak

Dit is misschien wel een van de grootste obstakels waarmee we vandaag de dag te maken hebben, met de vele technologie en afleiding in onze omgeving. We luisteren naar een video op YouTube terwijl we een e-mailtje maken, intussen poept het chatvenster op en antwoorden we. Opeens trilt de smartphone, en nadat we het bericht op de telefoon hebben beantwoord, keren we terug naar het computerscherm en openen Facebook. Een halfuurtje later zijn we helemaal vergeten dat we een mailtje aan het schrijven waren.

Het gebeurt ook wel dat we zitten te eten en intussen naar een film kijken en pas beseffen hoe lekker de zalm was als we de laatste hap genomen hebben.

We denken vaak dat we tijd besparen door meerdere dingen tegelijk te doen, maar het tegendeel is wetenschappelijk bewezen. Ook personen die zeggen dat ze goed kunnen multitasken zijn weinig productief. In feite zijn ze zelfs het minst productief.

Ons brein kan miljoenen bits aan informatie filteren, maar slechts een serie van enkele tientallen bits per seconde verwerken. Wanneer we zeggen dat we aan het multitasken zijn, is wat we in werkelijkheid doen *snel van de ene taak naar de andere schakelen*. Helaas zijn we geen computer die meerdere processen tegelijk kan uitvoeren. We verspillen al onze energie aan het wisselen tussen de taken in plaats van een ervan goed te doen.

Je concentreren op één enkele activiteit is misschien wel de belangrijkste voorwaarde om in flow te komen. Om geconcentreerd te zijn op een activiteit moeten we volgens Csikszentmihalyi:

1. Ons in een goede omgeving bevinden waar we niet worden afgeleid.
2. De hele tijd controle hebben over wat we doen.

De nieuwe technologieën zijn alleen goed zolang wij ‘in control’ zijn. Dat zijn ze niet meer wanneer zij de controle over ons overnemen.

Moet je bijvoorbeeld een onderzoeksartikel schrijven, dan kun je dat achter de computer doen en telkens wanneer je informatie nodig hebt even googelen. Maar als je niet erg gedisciplineerd bent, kan het gebeuren dat je uiteindelijk op allerlei andere websites belandt in plaats van het artikel te schrijven. Google en internet hebben de controle over je geest overgenomen en je uit de flow gehaald.

Het is wetenschappelijk aangetoond dat wanneer het brein continu tussen taken schakelt, het tijd verliest, het aantal fouten toeneemt en de geheugenopname verslechtert.

In een studie uitgevoerd door de Stanford Universiteit wordt onze generatie beschreven als ‘lijdend aan de multitasking-epidemie’. Om de schadelijke gevolgen van deze epidemie aan te tonen, is het gedrag van honderden studenten geanalyseerd terwijl ze aan het studeren waren, waarna ze in groepen werden ingedeeld, al naargelang het aantal dingen dat ze tegelijkertijd deden.

Studenten die het sterkst aan multitasking verslaafd zijn, doen in de regel meer dan vier dingen tegelijk. Ze maken bijvoorbeeld aantekeningen terwijl ze een boek lezen, luisteren naar een podcast, beantwoorden af en toe berichten op hun smartphone en houden de Twitter-timeline in de gaten.

Nadat de groepen waren gemaakt, moest iedereen achter een beeldscherm met rode en blauwe pijlen gaan zitten. De opdracht van de test was het aantal rode pijlen tellen. Aanvankelijk lukte dat iedereen moeiteloos binnen een korte tijd, maar naarmate er meer blauwe pijlen verschenen (terwijl het aantal rode pijlen gelijk bleef, ze veranderden alleen van positie) bleken de studenten die gewend waren aan multitasking ernstige problemen te ondervinden met het tellen van de rode pijlen binnen de gegeven tijd. Ze waren niet in staat ze even snel te tellen als de studenten die gewoonlijk niet aan multitasking deden, om de simpele reden dat ze werden afgeleid door de blauwe pijlen. Hun brein was getraind om op elke prikkel te reageren, ook al was die niet belangrijk, terwijl het brein van de andere studenten getraind was om zich op één enkele taak te concentreren, in dit geval de rode pijlen tellen terwijl de blauwe werden genegeerd.

Andere studies laten zien dat wanneer iemand aan meerdere dingen tegelijk werkt, de productiviteit met ten minste 60% afneemt en het IQ meer dan 10 punten daalt.

Een Engels onderzoek onder ruim drieduizend tienermeisjes die verslaafd waren aan hun smartphone wees uit dat ze minder uren slaap kregen, zich op school minder geïntegreerd voelden en meer symptomen van depressie vertoonden.

Focus op één enkele taak	Multitasking
Vergroot de kans op flow	Onmogelijk in flow te komen
Verhoogt de productiviteit	Verlaagt de productiviteit (zo'n 60%) hoewel dat niet zo lijkt
Vergroot de geheugenopname	Vermindert ons vermogen dingen te onthouden

Verkleint de kans op vergissingen	Meer kans op vergissingen bij wat we doen
Controle over de enige activiteit waar we aandacht aan besteden. Rust	Stress, omdat we de controle verliezen. De vele taken controleren ons
Maakt je attenter omdat je aandacht hebt voor anderen	Je doet je omgeving tekort doordat je eraan verslaafd bent op elke prikkel te reageren: de hele tijd berichten op je mobiel bekijken, social media checken
Toename van je creativiteit	Afname van je creativiteit

Wat kunnen we doen om te voorkomen dat we deel worden van de epidemie die ons belet in flow te komen? Wat kunnen we doen om ons brein te trainen zich te focussen op één enkele taak?

Hier volgt een reeks ideeën om je eigen tijd en ruimte, vrij van afleiding, af te bakenen, waardoor de kans om in flow te raken groter wordt:

- Kijk het eerste en het laatste uur van je dag niet op een beeldscherm.
- Zet je telefoon uit voordat je in flow wilt komen. Je activiteit is het allerbelangrijkst gedurende de tijd die je voor jezelf gekozen hebt. Vind je dat te ver gaan, zet hem dan op de ‘niet storen’-functie, zodat alleen je naaste omgeving je in noodgevallen kan bereiken.
- Stel het een dag per week zonder elektronische apparaten. Bijvoorbeeld de zaterdag of zondag, met uitzondering van je kindle en je audio-installatie.
- Ga naar een café zonder wifi.
- Lees en beantwoord je e-mails slechts een of twee keer per dag. Bepaal die twee momenten en houd je daaraan.
- Pomodoro-techniek. Zet een kookwekker bij je in de buurt (sommige hebben de vorm van een tomaat, vandaar ‘pomodoro’) en spreek met jezelf af gedurende de ingestelde

tijd aan slechts één taak te werken. De pomodoro-techniek adviseert cyclussen van 25 minuten werken gevolgd door 5 minuten pauze, maar je kunt ook kiezen voor 50 minuten en 10 minuten. Pas de tijd aan je eigen ritme aan; het is belangrijk je strikt aan elke pomodoro-cyclus te houden.

- Begin je missie met een ritueel dat je leuk vindt en eindig met een beloning.
- Train je bewustzijn op het nu te focussen wanneer je merkt dat je afdwaalt. Mindfulness, meditatie, wandelen, zwemmen of elke andere activiteit die je helpt om te focussen.
- Werk in een omgeving waar niemand je kan onderbreken. Als dat niet je gewone werkruimte is, ga dan naar de bibliotheek, een café, een studio om saxofoon te spelen... Mocht je merken dat er dingen in je omgeving zijn die je afleiden, zoek dan net zolang tot je de ideale plek hebt gevonden.
- Verdeel elke activiteit in groepjes taken die verband met elkaar houden en verdeel elke groep over verschillende plaatsen en tijdstippen. Als je bijvoorbeeld een artikel voor een tijdschrift moet schrijven, kun je 's morgens thuis het onderzoek doen en de aantekeningen maken, het schrijfwerk doe je 's middags in een bibliotheek, en 's avonds op de bank redigeer je de tekst.
- Verzamel routinematige taken die je op een bepaald tijdstip van de dag kunt uitvoeren. Bijvoorbeeld facturen sturen, een telefoontje plegen en dergelijke.

Voordelen van stromen	Nadelen van versnipperen
Geconcentreerde geest	Springerige geest

Alleen het nu bestaat	Gedachten gaan naar het verleden en de toekomst
Niets baart ons zorgen	Zorgen uit ons dagelijks leven en personen uit onze omgeving dringen ons bewustzijn binnen
De uren vliegen voorbij	Elke minuut lijkt eindeloos
Gevoel van controle	Verlies van controle. Het lukt ons niet de taak af te maken, of andere bezigheden/mensen geven ons geen ruimte om te werken
Goede voorbereiding	Geen voorbereiding
We weten op elk moment wat we moeten doen	We lopen voortdurend vast en weten niet hoe we verder moeten
Heldere geest die elk obstakel in de denkstroom elimineert	Zorgen, constant twijfels, laag zelfbeeld
Plezierig	Saaï en uitputtend
Omgeving zonder afleiding	Omgeving vol afleiding: internet, tv, telefoon, mensen om je heen
Het ego verdwijnt. Niet wij zijn 'in control' wat de taak of activiteit waarin we verdiept zijn betreft, maar het is de taak die ons bij de hand neemt	Voortdurend zelfkritiek. Aanwezig ego en frustratie

De flow in Japan: ambachtslieden, takumi's, engineers, genieën en otaku's

Wat hebben takumi's (ambachtslieden), engineers, uitvinders en otaku's (liefhebbers van anime en manga) met elkaar gemeen? Ze weten allemaal intuïtief hoe machtig het is aldoor te stromen met hun ikigai.

Een van de wijdst verbreide clichés over Japanners is dat ze harde, toegewijde werkers zijn. In Japan zelf hoor je echter vaak dat het lijkt of ze hard werken, maar dat het in de praktijk wel meevalt.

Onbetwistbaar zijn in elk geval hun vermogen helemaal op te gaan in de taak die ze onder handen hebben, waarbij ze de tijd vergeten, en hun volharding als er een probleem moet worden opgelost.

Soms storten ze zich bijna obsessief op concrete taken, hoe onbeduidend die ook mogen zijn. Het is een eigenschap die we overal tegenkomen, bij ‘gepensioneerden’ die hun rijstvelden op de bergen bij Nagano perfect verzorgen tot aan universiteitsstudenten die een bijbaantje in een *conbini* (24-uurswinkel) hebben. Die minutieuze, perfecte service aan de klant is zeker niet voorbehouden aan de 24-uurswinkels; wie door Japan reist, maakt het bij vrijwel alle openbare diensten mee.

Wanneer je Naha, Kanazawa of Kyoto bezoekt en daar een van de ambachtswinkels binnengaat, zie je meteen dat Japan een hoorn des overvloeds is wat traditioneel handwerk betreft. Japan heeft het bijzondere vermogen om te innoveren met de allernieuwste technologieën en tegelijkertijd de ambachtelijke tradities en technieken te behouden.

De kunst van de takumi's

Toyota heeft ‘ambachtslieden’ in dienst die bepaalde soorten bouten met de hand maken. Deze takumi's (superspecialisten in bepaald handwerk) zijn ontzettend belangrijk voor Toyota en het kost veel moeite om hen te vervangen, aangezien sommigen van hen de enige zijn die een bepaalde taak beheersen; het ziet er in dit geval ook niet naar uit dat er een generatiewissel op komst is.

Een ander voorbeeld is het vervaardigen van naalden voor platenspelers, een precisiewerkje dat over bijna de hele wereld verloren is gegaan, maar dat in Japan nog wordt uitgeoefend. Zo'n 90% van de marktproductie is in

handen van de laatst overgebleven Japanse fabrieken, waar een handvol mensen de techniek nog machtig is om deze hoge precisieaalden te maken: zichzelf doen hun best deze kennis door te geven aan hun nakomelingen.

In Kumano, een klein dorp vlak bij Hiroshima, hebben we een takumi leren kennen. We waren er een hele dag bezig met een fotoreportage voor een van de bekendste westerse merken van make-uppenselen. Het merk mag dan buitenlands zijn, de productie van de penselen en andere kwasten vindt plaats in dit dorpje, dat vergeven is van fabrieken voor allerlei penselen, niet alleen voor make-up.

Het plaatsje Kumano verwelkomt je met een bord waarop een mascotte met een reusachtig penseel prijkt. Behalve penseelfabrieken zijn er ook veel huisjes met een moestuin, en al rijdend zagen we een paar shinto-tempels aan de voet van de bergen rondom het dorp.

Toen we al urenlang foto's aan het maken waren in fabrieken waar vele mensen in rijen werkten, ieder aan één enkele taak, van het kleuren van de penseelstelen tot het inpakken van dozen en laden van vrachtwagens, drong het opeens tot ons door dat we nog niemand hadden gezien die de haartjes aan de penseelkop bevestigde.

Nadat we er een paar keer naar gevraagd hadden en steeds nul op het rekest kregen, stemde de manager van een bedrijf uiteindelijk toe ons te laten zien hoe dat gebeurde. We verlieten samen de fabriekshal en hij nam ons mee in zijn auto.

Na vijf minuten rijden parkeerden we bij een kleine loods en gingen een trap op. Hij deed een deur open en opeens stonden we in een kleine kamer met heel veel ramen, waardoor een prachtig natuurlijk licht binnenviel.

In het midden bevond zich een vrouw met een masker. Je kon alleen haar ogen zien. Ze was zo geconcentreerd bezig de haren voor de penselen een voor een te selecteren, waarbij haar handen en vingers gracieus de scharen en kammen om de haren te filteren hanteerden, dat ze niet eens

merkte dat we binnenkwamen. Haar bewegingen gingen zo snel dat je bijna niet kon volgen wat ze deed.

De bedrijfsleider onderbrak haar en zei dat we foto's van haar werk wilden maken. We konden haar glimlach niet zien, maar uit haar glanzende ogen en vrolijke manier van praten maakten we op dat ze lachte. Ze was duidelijk gelukkig en trots toen ze over haar taak en verantwoordelijkheid vertelde.

Toen we op haar bedrijvige handen inzoomden, moesten we heel korte sluitertijden instellen om de bewegingen te kunnen vastleggen. Haar handen dansten en *stroomden*; ze waren één met de instrumenten en de haren die ze moest ordenen.

De manager verklaarde dat deze takumi, ook al was ze ogenschijnlijk weggestopt in een loods, een van de belangrijkste personen van het bedrijf was. Alle haren van de vele duizenden penselen die er gemaakt worden gaan door haar handen!

Steve Jobs in Japan

De medeoprichter van Apple, en hartstochtelijk liefhebber van goede smaak en stijl, was een grote fan van Japan. In de jaren tachtig bezocht hij niet alleen de Sony-fabrieken, waarvan hij veel methoden bij Apple implementeerde, maar raakte hij ook gefascineerd door de eenvoud en kwaliteit van het Japanse porselein dat hij in Kyoto zag.

De favoriet van Steve Jobs werd echter niet iemand uit Kyoto, maar een takumi uit Toyama: Yukio Shakunaga, die de zogeheten *Etchu Seto-yaki* toepaste, een techniek die maar heel weinigen beheersen.

Toen hij een keer in Kyoto was, kwam Jobs erachter dat er een expositie van Yukio Shakunaga plaatsvond. Hij zag meteen dat Yukio's porselein iets bijzonders had. Hij kocht een stel koppen, vazen en borden, en ging diezelfde week nog drie keer terug naar de expositie.

Gedurende de rest van zijn leven bezocht Jobs Kyoto diverse malen om inspiratie op te doen, en leerde uiteindelijk Yukio Shakunaga persoonlijk kennen. Vrijwel alles wat Jobs aan Yukio vroeg, zou te maken hebben gehad met de details van de vervaardiging van het porselein en de aardesoort die hij gebruikte.

Yukio vertelde hem dat het witte porseleinaarde was, afkomstig uit de bergen bij Toyama, en dat hij die zelf afgroef, iets wat hem tot de enige kunstenaar van zijn klasse maakte die het proces van porselein vervaardigen vanaf de oorsprong in de berg kende, een ware takumi.

Jobs was zo onder de indruk dat hij het plan opvatte naar Toyama te gaan om de berg te zien waar Yukio zijn porseleinaarde vandaan haalde, maar toen hij hoorde dat het meer dan vier uur met de trein was om er te komen, zag hij ervan af.

In een interview na de dood van Steve Jobs, verklaarde Yukio heel trots te zijn dat de schepper van de iPhone zijn kunst had gewaardeerd. En hij voegde eraan toe dat Jobs' laatste order uit twaalf theekoppen bestond. Jobs had hem gevraagd bijzondere koppen te maken, in 'een nieuwe stijl'. Om daarin te slagen, zo vertelde Yukio, maakte hij 150 koppen waarop hij nieuwe ideeën uitprobeerde, en toen hij klaar was koos hij de twaalf mooiste uit en verstuurde die naar de familie Jobs.

Vanaf zijn eerste bezoek aan Japan werd Steve Jobs er gefascineerd en geïnspireerd door het ambachtswerk, de techniek (in het bijzonder Sony), de filosofie (in het bijzonder zen) en de Japanse keuken (in het bijzonder sushi).

Een verfijnde eenvoud

Wat hebben de Japanse keuken, zen, techniek en ambachtswerk gemeen? Aandacht voor het detail en de eenvoud. Die eenvoud is echter niet onverschillig maar juist verfijnd, een eenvoud die nieuwe grenzen opzoekt

en het gecreëerde voorwerp, lichaam en geest, en het bereide eten altijd naar een hoger niveau tilt.

Zoals Mihaly zou zeggen: altijd een grote uitdaging in de activiteit houden om jezelf te overtreffen, om altijd in flow te kunnen zijn.

In de documentaire *Jiro Dreams of Sushi* kom je een ander voorbeeld van een takumi tegen, in dit geval in de keuken. De protagonist maakt al bijna tachtig jaar elke dag sushi en heeft een klein restaurant in het metrostation Ginza. Hij en zijn zoon gaan persoonlijk naar de vismarkt (*Tsu-ki-ji*) en kiezen daar de beste vis uit voor hun restaurant.

In de documentaire zie je onder meer hoe de zoon van Jiro leert een omelet te maken (voor de sushiomelet) en hoeveel hij ook oefent, zijn vader keurt het nooit goed. De zoon blijft jaren en jaren oefenen, net zolang tot zijn vader op een dag het groene licht geeft.

Waarom geeft de zoon niet op? Vindt hij het niet saai elke dag met eieren in de weer te zijn?

Zowel Jiro als zijn zoon is een ambachtsman wat het bereiden van eten betreft. Ze stromen als ze koken, ze vervelen zich niet. Wanneer ze aan het koken zijn genieten ze maximaal; voor hen is het puur geluk, hun *ikigai*. Ze hebben geleerd genot te ontfangen aan hun werk, het tot een genoegen te maken dat de tijd laat stilstaan.

Niet alleen is de relatie tussen vader en zoon hecht, wat helpt de dagelijkse uitdaging te behouden, ze werken ook in een rustige omgeving zonder stress, waardoor ze zich kunnen concentreren. Zelfs nadat hun restaurant door Michelin was uitgeroepen tot het beste sushirestaurant ter wereld, maakten ze geen plannen om meer restaurants te openen of de zaak uit te breiden.

Ze serveren slechts aan tien gasten aan de bar van het kleine lokaal dat ze hebben in het metrostation Ginza. De familie Jiro hecht meer waarde aan de omstandigheden en de omgeving waarin ze al kokend in flow komen – en de beste sushi ter wereld produceren – dan aan geld.

Zowel Jiro, de sushikok, als Yukio Shakunaga begint zijn werk bij de 'bron'. Jiro gaat naar de markt om de beste tonijn te kiezen; Yukio Shakunaga gaat naar de bergen om de beste porseleinaarde te kiezen. Wanneer ze aan de slag gaan, worden beiden één met het object. Die - verbondenheid met het object tijdens het stromen heeft een extra dimensie in Japan, waar volgens het shintoïsme bossen, bomen en objecten een *kami* (geest of god) in zich dragen.

De verantwoordelijkheid van een schepper, of hij nu kunstenaar, engineer of kok is, is de natuur gebruiken om 'leven te geven' terwijl hij haar de hele tijd respecteert. Gedurende het werk verbindt de ambachtsman zich met het object en stromen ze samen. Een smid zou zeggen dat 'ijzer leeft', een pottenbakker dat 'aarde leeft'. Japanners kunnen natuur en technologie uitstekend met elkaar verbinden; het is niet de mens tegen de natuur, maar de verbondenheid tussen die twee.

De zuiverheid van Ghibli

Sommigen zeggen dat deze shinto-verbondenheid met de natuur aan waarde inboet. Een van de grootste critici wat dat verlies betreft is een andere geboren schepper met een zeer duidelijk ikigai: Hayao Miyazaki, regisseur van de Ghibli-anime-films.

In bijna al zijn films zijn technologie, mensen, fantasie en natuur met elkaar in conflict en gaan ze aan het einde hand in hand. In de film *Spirited Away: De reis van Chihiro* is een van de sterkste metaforen de vervuiling van de rivieren, uitgebeeld door een dikke god bedekt met afval.

In Miyazaki's films bezitten bossen een persoonlijkheid, hebben bomen gevoelens, raken robots bevriend met vogels... Hayao Miyazaki, door de Japanse regering uitgeroepen tot 'levende nationale schat', is mede door zijn ijver om de verbondenheid met de natuur te herstellen een van die kunstenaars die zich laten leiden door hun taak.

Hij heeft geen computer, gebruikt nog altijd een telefoon uit de jaren negentig en verplicht zijn voltallige team met de hand te tekenen. Miyazaki 'regisseert' zijn films door zelfs het kleinste detail op papier te creëren en uit te tekenen.

Van tekenen gaat hij stromen, van computers niet. Dankzij de obsessie van de regisseur is Studio Ghibli een van de weinige ter wereld waar vrijwel het hele animatieproces met traditionele technieken plaatsvindt.

Wie het geluk heeft gekend Studio Ghibli te bezoeken, weet dat als je er op zondag binnenkomt je ergens in een hoekje iemand aan het werk zult zien. Een eenvoudige man die niet opkijkt, maar je wel groet met *ohayo* (goedemorgen).

Daar zul je de winnaar van diverse Oscars aantreffen, die al tekenend de zondag doorbrengt, alleen. En zijn passie is zo groot dat hij daar vele zondagen is, genietend van het stromen, iemand die het beleven van zijn *ikigai* boven alles stelt. Men weet ook dat je Hayao absoluut niet moet storen, want hij staat bekend als een driftkikker, vooral als je hem onderbreekt wanneer hij aan het tekenen is.

In 2013 maakte Hayao bekend dat hij met pensioen ging. Om zijn vertrek te gedenken maakte de tv-zender NHK een bijzondere documentaire waarin Hayao Miyazaki te zien was tijdens zijn laatste werkdagen. In bijna alle scènes tekent hij. In een ervan komt een aantal vergaderende collega's in beeld terwijl hij zelf in een hoekje zit te tekenen, zonder naar de anderen te luisteren. Weer een andere scène toont hem op 30 december (een nationale vrije dag in Japan) op weg naar het werk en de deur van Studio Ghibli openend om daar de dag door te brengen en in zijn eentje te gaan zitten tekenen.

De dag na zijn 'pensioen' ging hij niet op reis en bleef evenmin thuis; hij ging naar Studio Ghibli en ging zitten tekenen. Zijn collega's zetten een pokerface op en wisten niet wat ze moesten zeggen.

Kan iemand daadwerkelijk met pensioen gaan als hij gepassioneerd is voor wat hij doet?

Hayao Miyazaki kan niet stoppen met tekenen. Een jaar na zijn ‘vertrek’ verklaarde hij dat hij geen films meer zou maken, maar wel ‘zou blijven tekenen tot aan de dag van zijn dood’.

Ikigai-kluizenaars

Maar niet alleen Japanners genieten dit vermogen tot flow; er zijn ook kunstenaars en wetenschappers uit andere delen van de wereld met krachtige, glasheldere ikigais. Vandaar dat ze nooit echt met pensioen gaan. Tot aan de dag van hun dood doen ze waar ze van houden.

Het laatste wat Einstein schreef voordat hij voorgoed zijn ogen sloot, was een formule waarin hij alle krachten van het universum probeerde te verenigen. Hij stierf terwijl hij deed wat hem passioneerde. Als hij geen natuurkundige was geworden, vertelde Einstein, zou hij zijn geluk in de muziek hebben gevonden. Wanneer hij niet met wis- en natuurkunde bezig was, speelde hij graag viool. Stromend aan zijn formules werken of dat instrument bespelen, beide zijn ikigai, bezorgde hem een intens geluksgevoel.

Veel van deze kunstenaars mogen weliswaar driftkikkers of kluizenaars lijken, maar het enige wat ze doen is hun gelukstijd beschermen, soms door andere aspecten van het leven op te offeren. Het zijn voorbeelden van *outliers* die flow op een extreme manier tot hun levensstijl maken.

Nog een voorbeeld van zo’n kluizenaar is Haruki Murakami. Naar verluidt is hij heel moeilijk te benaderen. Hij heeft een kleine kring zeer hechte vrienden en in Japan verschijnt hij maar eens in de zoveel jaar in het openbaar.

Kunstenaars weten hoe belangrijk het is om hun ruimte en omgeving te beschermen en vrij van afleiding te zijn, zodat ze met hun ikigai kunnen

stromen.

Microflow: genieten van routinetaken

Maar wat als we bijvoorbeeld de was moeten doen, het gras maaien of ambtelijke formulieren invullen? Kunnen we van dergelijke taken ook aangename missies maken?

In station Shinjuku, een van de knooppunten van Tokio, is een warenhuis waar nog liftbedienden werken. Het gaat om zijn normale liften die je zelf zou kunnen bedienen, maar de klant gunt hun de serviceverlening van de deur openen, de knop indrukken van de verdieping waar hij moet zijn en een buiging maken wanneer hij de lift verlaat.

Als je wat gaat rondvragen, hoor je dat er een liftbediende is die dit werk al minstens sinds 2004 doet. Hij lacht altijd en doet zijn werk enthousiast. Hoe kun je van deze ogenschijnlijk simpele taak blijven genieten? Verveelt hij zich niet, na zoveel jaren die eentonige handelingen te hebben verricht?

Als je wat beter kijkt, zie je dat de liftbediende niet alleen maar de knoppen indrukt. Hij voert een hele serie bewegingen uit. Hij begint met een begroeting van de klanten waarbij hij zijn stem zangerig laat klinken, dan volgen buigingen en handgebaren en daarna drukt hij met een bevallige armbeweging de liftknop in, als een geisha die in de weer is met een kop thee.

Csikszentmihalyi noemt deze dimensie van het alledaagse microflow. We hebben ons allemaal weleens verveeld tijdens een les op school, een college op de universiteit of bij een lezing en gingen dan wat tekenen om onszelf te vermaken. Of we fluiten een deuntje terwijl we een muur verven. Als we niet echt ‘uitgedaagd’ worden, vervelen we ons en voegen iets toe om onszelf bezig te houden.

Ons vermogen om van een routinetaak een microflow te maken, iets waarvan we kunnen genieten, is cruciaal om 'gelukkig' te zijn, want we hebben allemaal te maken met routinetaken.

Ook Bill Gates beweert dat hij elke avond de afwas doet. Hij is de rijkste man ter wereld en zou dat absoluut niet hoeven te doen, maar hij wast graag persoonlijk af. Hij zegt dat hij ervan geniet, dat het hem helpt te ontspannen en zijn hoofd te ordenen en dat hij het elke dag beter probeert te doen, in een bepaalde volgorde, naar regels die hij zichzelf heeft opgelegd: eerst de borden, dan de vorken, enzovoort. Het is een van zijn dagelijkse -microflows.

Richard Feynman, een van de belangrijkste natuurkundigen van de geschiedenis, genoot ook van routinetaken. De oprichter van Thinking Machines Corporation, een computerbedrijf, contracteerde Feynman om problemen op te lossen op het gebied van parallelle supercomputers toen deze man al wereldfaam had verworven.

De directeur verklaart dat Feynman toen hij de eerste dag binnenkwam meteen vroeg: 'Wat kan ik doen?' Ze hadden nog niets voorbereid en stelden voor dat hij met een bepaald wiskundig probleem aan de slag ging. De natuurkundige had direct door dat ze hem een onbelangrijk karweitje gaven, gewoon om hem bezig te houden, en antwoordde: 'Dit is flauwekul, laat me iets echt belangrijks doen.'

Ze stuurden hem eropuit om kantoorbenodigdheden te kopen bij een boekhandel in de buurt, en met een glimlach op zijn gezicht vertrok hij om de missie uit te voeren. Wanneer hij niets belangrijks te doen had of zijn brein rust moest geven, ging Feynman voor de microflow, bijvoorbeeld door de muren van het kantoor te verven.

Weken later, na een bezoek aan het kantoor van Thinking Machines, zeiden een paar investeerders van het bedrijf geschokt: 'Jullie hebben een Nobelprijs in huis en laten hem muren verven en printplaten solderen!'

Instantvakantie: de meditatiepoort

Het trainen van onze geest kan ons snel in flow laten komen, aangezien mediteren het trainen van onze hersenspieren is.

Er zijn veel soorten meditatie, maar wat ze allemaal gemeen hebben is het doel: de geest tot rust brengen, gedachten en emoties waarnemen, de aandacht concentreren op één meditatieobject.

De basisoefening is met rechte rug gaan zitten en je concentreren op je ademhaling. Het is iets wat iedereen kan en de resultaten zijn ogenblikkelijk, al bij de eerste sessie. Wanneer we de aandacht enkel en alleen richten op de lucht die door onze neus binnenkomt en weer naar buitengaat, zijn we in staat de gedachtevloed te stoppen en klaren we onze mentale horizon.

HET GEHEIM VAN DE BOOGSCHUTTER

De winnares van de gouden medaille boogschieten 1988 was een zeventienjarige Koreaanse. Toen men naar haar trainingsprogramma vroeg, antwoordde ze dat dagelijks twee uur mediteren het belangrijkste onderdeel was.

Om onze geest te leren makkelijk te stromen is meditatie een uitgelezen methode, dé remedie tegen de smartphone in je zak, met allerhande notificaties ingeschakeld.

Een veel gemaakte fout wanneer je met mediteren begint, is dat je het per se ‘goed’ wilt doen, dat je per se je geest wilt leegmaken of het nirwana bereiken, terwijl het belangrijker is je op de reis te concentreren.

Aangezien de geest een constant rommeltje van gedachten, ideeën en emoties is, zullen we onmiddellijk een rust en nieuwe helderheid ervaren zodra we de ‘centrifuge’ maar even kunnen stoppen.

Een van de dingen die we al mediterend leren is dat we ons niet ongerust moeten maken over wat er voor ons geestesoog verschijnt. Ook al komt in ons bewustzijn het idee op onze chef te vermoorden, we bestempelen het gewoon als ‘gedachte’ en laten die als een wolk voorbijzweven, zonder haar te veroordelen of te verwerpen. Het is maar een gedachte, meer niet. Een van de 60.000 per dag, zoals sommige deskundigen hebben berekend.

Meditatie genereert alfa- en theta-golven in onze hersenen. Bij iemand die ervaren is in mediteren verschijnen ze meteen, terwijl dat bij een beginnening wel een halfuur kan duren. Deze ontspannende golven zijn dezelfde die actief worden net voor we in slaap vallen, als we in de zon liggen of net nadat we een warm bad hebben genomen.

We hebben dus allemaal een kuuroord in onze geest dat ons instant-vakanties kan bezorgen. Je moet alleen weten hoe je binnenkomt, en dat is iets wat iedereen met een beetje oefening kan leren.

* Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: De psychologie van de optimale ervaring*, Uitgeverij Boom, 3^e druk (1999).

VI

INSPIRATIES VAN HONDERDPLUSERS

Tradities en lijfspreuken uit Ogimi voor een lang en gelukkig
bestaan

OceanofPDF.com

Om vanuit Tokio in Ogimi te komen moesten we eerst bijna drie uur vliegen naar Naha, de hoofdstad van Okinawa. Maanden eerder hadden we contact opgenomen met de gemeenteraad van ‘het dorp van de eeuwelingen’ om het doel van onze reis en onze wens de oudsten van het plaatsje te interviewen kenbaar te maken. Na diverse gesprekken kregen we uiteindelijk hulp van twee ambtenaren en konden we een huis vlak bij het dorp huren. Een jaar nadat we het project hadden opgestart, stonden we op het punt om de langstlevenden ter wereld te ontmoeten. We merkten meteen dat de tijd daar leek stil te staan, alsof men er in een eindeloos heden leefde.

Aankomst in Ogimi

Twee uur nadat we in Naha in de auto waren gestapt, konden we eindelijk zonder verkeersproblemen doorrijden. Rechts van ons de zee en het verlaten strand, links de bergen bedekt met *yanbaru*, de Okinawaanse jungle.

Vorbij Nago, de stad waar het Orion-bier, de trots van de Okinawanen, wordt gebrouwen, volgt wegnummer 58 de kustlijn tot de gemeente Ogimi. Af en toe zien we wat huisjes en winkels, gevangen in de schaarse ruimte tussen de weg en de berghelling.

Wanneer we de gemeente Ogimi officieel binnenrijden, komen we door verscheidene delen met her en der verspreid wat huizen, maar een duidelijk centrum lijkt er niet te zijn. De gps-navigatie leidt ons ten slotte naar onze bestemming: het Centrum voor Ondersteuning en Bevordering van het Welzijn van de gemeente Ogimi.

Het is een lelijk betonnen gebouw aan een van de uitvalswegen naar weg 58. We gaan door de achterdeur naar binnen, waar Taira ons opwacht. Naast hem duikt een piepklein glimlachend vrouwtje op dat zich voorstelt als Yuki. Meteen komen nog twee dames omhoog van hun stoel, waar ze

achter de computer zaten te werken, en brengen ons naar de vergaderzaal. We krijgen groene thee en ieder een paar shikuwasa's.

Taira is de chef van de afdeling Welzijn. Gekleed in een net pak neemt hij tegenover ons plaats, opent een agenda en een archiefmap. Yukiko gaat naast hem zitten.

In Taira's dossiermap zijn alle dorpsinwoners opgenomen, geordend per 'club' en naar leeftijd. Een van de kenmerken van Ogimi, zo vertelt Taira ons, is dat iedereen deel uitmaakt van een groep personen (een club ofwel moai) die elkaar onderling steunen.

De groepen hebben geen concreet doel, ze functioneren gewoon min of meer als een familie. Hij vertelt ook dat in Ogimi veel meer op vrijwillige basis wordt gedaan dan voor geld. Iedereen biedt zich aan om te helpen en de gemeente neemt het op zich de taken te organiseren. Op deze manier voelt iedereen zich deel van de gemeenschap en kan hij zich nuttig maken in het dorp.

Ogimi is het voorlaatste dorp voordat je bij Kaap Hedo komt, het noordelijkste punt van het grootste eiland van de archipel. Vanaf de top van een van de bergen kun je het hele dorp zien liggen en het valt ons op dat je vrijwel alleen het groen van de yanbaru-jungle ziet. Meteen vragen we ons af waar de ongeveer 3.200 inwoners schuilgaan. Je ziet wel wat huizen, maar ze liggen allemaal in groepjes verstrooid, vlak bij de zee of in een van de kleine valleien waar je via landweggetjes kunt komen.

Leven in een gemeenschap

We worden uitgenodigd om in een van de weinige restaurants die het dorp rijk is te eten, maar als we daar aankomen blijken de enige drie tafels al gereserveerd te zijn.

'Niets aan de hand, we gaan naar Churaumi, daar zit het nooit vol,' zegt Yukiko terwijl ze terugloopt naar de auto.

Ze is 88 jaar maar rijdt nog auto als de beste en is daar trots op. Haar rijder is 99 jaar en heeft besloten de dag met ons door te brengen.

We moeten ons best doen Yukiko bij te houden, die over een weg jakkert die soms meer weg heeft van een zandpad dan van een geasfalteerde weg. Uiteindelijk komen we aan de andere kant van de jungle, waar we ten slotte neerstrijken voor het eten.

‘Ik eet nooit in een restaurant, bijna alles wat ik eet komt uit mijn eigen moestuin,’ zegt Yukiko als ze gaat zitten. ‘En de vis koop ik bij Tanaki, een oude vriend van me.’

Het restaurant ligt aan zee en je waant je op de planeet Tatooine uit *Star Wars*. Op het menu prijkt met grote letters dat er ‘slow food’ wordt geserveerd, bereid met biologische groente uit het dorp.

‘Maar goed, het eten is niet zo belangrijk,’ gaat Yukiko verder, een extravert en ook wat pocherig type. Ze mag zich graag laten voorstaan op haar rol als voorzitter van meerdere dorpsverenigingen. ‘Het eten verlengt het leven niet, het geheim is lachen en plezier maken,’ zegt ze terwijl ze een stukje van het minuscule nagerecht dat bij ons dagmenu hoort naar haar mond brengt.

In Ogimi zijn geen cafés en slechts een paar restaurants, maar de dorpingen leiden een rijk sociaal leven dat draait om de buurthuizen. De gemeente is opgedeeld in zeventien buurtcentra en elk daarvan heeft een voorzitter en meerdere personen die verantwoordelijk zijn voor een aantal categorieën: cultuur, festiviteiten, sociale activiteiten en ouderdom. Naar die laatste gaat veel aandacht uit.

We worden uitgenodigd in een van de zeventien buurthuizen. Het is een oud gebouw op de helling van een van de bergen in de yanbaru, waar de mascotte van het dorp, de bosgeest Bunagaya huist.

DE BUNAGAYA-BOSGEESTEN UIT DE YANBARU-JUNGLE

Bunagaya's zijn magische wezens die de yanbaru bij Ogimi en de nabijgelegen dorpen bewonen. Deze wezens worden uitgebeeld als kinderen met lange rode lokken. Ze mogen zich graag in gajomaru-bomen verstoppen en naar het strand gaan om te vissen.

Deze bosgeesten vormen de hoofdpersoon in vele Okinawaanse verhalen en fabels. Ze zijn ondeugend, dol op grapjes en veranderen razendsnel van idee of gedachte; het zijn bijzonder onvoorspelbare schepseltjes.

Volgens de lokale bevolking houden ze van bergen, rivieren, zee, bomen, aarde, wind, water en dieren, en als je bevriend met ze wilt raken moet je respect tonen voor de natuur.

Een verjaardagsfeestje

Wanneer we het buurthuis binnenkomen, worden we verwelkomd door een twintigtal bejaarden en krijgen we met trots te horen: 'De jongste van ons is 83 jaar!'

We doen de interviews aan een grote tafel terwijl we groene thee drinken, en na afloop tronen ze ons mee naar een zaal waar we met z'n allen de verjaardag van drie leden vieren: een dame die 99 is geworden, een andere 94 en een nog 'jonge' man die zijn 89ste geboortedag viert.

We zingen verscheidene populaire streekliedjes en eindigen met het klassieke 'Happy birthday' in het Engels. De vrouw van 99 blaast de kaarsjes uit en bedankt alle aanwezigen voor hun komst op haar verjaardagsfeest. We keuren de zelfgemaakte shikuwasa-taart en dansen en feesten daarna alsof het de verjaardag van twintigers betreft.

Dit is het eerste, maar niet het laatste feestje waar we naartoe gaan in de week die we in het dorp verblijven. Er volgen nog een karaoke, met bejaarden die beter zingen dan wij, en een traditioneel feest op een berghelling, met lokale bands, danseressen en eetkraampjes.

Elke dag samen vieren

Feesten en vieringen lijken een essentieel onderdeel te vormen van de levensstijl in Ogimi.

We worden uitgenodigd voor een partijtje *getball*, een van de meest beoefende sporten door ouderen op heel Okinawa. Het is een soort jeu de boules waarbij je de ballen niet werpt, maar met een stok wegslaat. Deze lichte sport kan overal gedaan worden en is een mooie gelegenheid om samen plezier te maken en meteen beweging te krijgen. Er worden lokale competities gehouden en er is geen leeftijdslimiet. Wij doen mee met de wekelijkse partij en verliezen van een dame die sinds kort 104 jaar op de teller heeft staan. Alle aanwezigen klappen en lachen uitbundig om onze sippe gezichten.

Afgezien van samen spelletjes doen en dingen vieren, speelt spiritualiteit ook een belangrijke rol in het geluksgevoel van de dorpelingen.

De goden van Okinawa

De oorspronkelijke religie van de Okinawaanse rijken is het *ryukyu-shinto*, wat ‘de weg van de goden’ betekent en waarin elementen zijn gecombineerd uit het Chinese taoïsme, het confucianisme, boeddhisme en shintoïsme, evenals uit het sjamanisme en animisme.

Volgens dit oude geloof wordt de wereld bevolkt door een eindeloos aantal geesten die je kunt onderverdelen in vele soorten: de geesten van huizen, van bossen, van bomen, van bergen... Het is zaak deze geesten te behagen met rituelen, festiviteiten en het instellen van heilige gebieden.

Okinawa kent veel jungle- en bosgebieden die als heilige plek zijn aangemerkt. Daar vind je ook de twee voornaamste soorten tempels: de *utaki* en de *uganju*. Bij de waterval van Ogimi bezoeken we zo’n *uganju*, een kleine openluchttempel met wierook en muntstukken. Een *utaki*-tempel

is een verzameling ogenschijnlijk geordende stenen waar men gaat bidden en waar volgens de traditie zielen en geesten bijeenkomen.

In de Okinawaanse religie staat de vrouw spiritueel gezien boven de man, het tegengestelde van het traditionele shintoïsme in de rest van Japan. Spirituele krachten zijn hier dan ook het domein van de vrouw. Men kiest een *yuta*, een dorpsmedium, die via traditionele rituelen met de wereld der geesten communiceert.

Ook eerbied voor de voorouders is bijzonder belangrijk. Daarom zie je op Okinawa in het huis van de eerstgeborene van een gezin doorgaans een *butsudan* staan, een klein altaar waar offers worden gebracht aan de voorouders van het gezin en waar men voor hen bidt. Overigens is de nadrukkelijke verering van de voorouders in heel Japan gemeengoed.

MABUI

Mabui is de essentie van iedere persoon als levend wezen. Het is onze ziel en bron van levensenergie. De mabui is onsterfelijk en maakt ons uniek.

Soms klemmt de mabui van een gestorvene zich vast aan een persoon die nog leeft. Dan is een scheidingsritueel nodig om de mabui van de dode te bevrijden. Meestal is dit het geval als iemand plotseling gestorven is – met name een jong persoon – en de mabui niet wil overgaan naar de dimensie van de doden.

Mabui kan worden overgebracht door contact. Als een oma een ring nalaat aan haar kleindochter, draagt ze iets van haar mabui over. Ook foto's zijn een middel om wat mabui van de een naar de ander over te hevelen.

Hoe ouder, hoe sterker

In zekere zin waren onze dagen in Ogimi enerverend maar tegelijkertijd ontspannen. Ongeveer in de geest van de levensstijl van de lokale bevolking, die altijd druk bezig leek met belangrijke dingen, maar als je beter keek zag je dat ze heel rustig te werk gingen, altijd hun ikigai volgend, maar ongehaast.

De laatste dag gingen we cadeautjes kopen bij een kleine supermarkt aan de rand van het dorp. Ze verkochten er alleen lokaal verbouwde groente, groene thee, shikuwasa-sap en flesjes water met het etiket WATER VAN HET LANGE LEVEN, afkomstig uit een verborgen bron in de yanbaru--jungle.

We kochten een paar flesjes ‘water van het lange leven’ en dronken ze op de parkeerplaats leeg terwijl we naar de zee keken, in de hoop dat de ‘toverdrank’ ons gezondheid en een lang leven zou brengen en ons zou helpen ons ikigai te vinden.

We maakten een foto bij een standbeeld van een bunagaya (bosgeest) en lazen voor een laatste keer de inscriptie:

VERKLARING VAN HET DORP MET DE MEESTE LANGSTLEVENDEN TER WERELD

Op mijn tachtigste ben ik nog een kind.

Wanneer je me op mijn negentigste komt opzoeken, vergeet me dan en wacht tot ik honderd word.

Hoe ouder, hoe sterker, en onze kinderen hoeven niet voor ons te zorgen.

Als je lang en gezond wilt leven, ben je welkom in ons plaatsje, waar je de zegeningen van de natuur zult ontvangen en we samen de

geheimen van de hoge ouderdom zullen ontdekken.

23 april 1993

Federatie van de Bejaardenclubs van het Dorp Ogimi

De interviews

In de loop van de week deden we zo'n honderd interviews en vroegen de hoogbejaarden naar hun levensfilosofie of ikigai en hun geheim voor een lang en actief leven. We namen de interviews op met twee camera's om een korte documentaire te kunnen maken. Voor dit deel van het boek hebben we fragmenten geselecteerd die we bijzonder waardevol en inspirerend vonden.

De ondervraagde personen waren rond de honderd jaar of zelfs nog ouder. We hebben de geheimen van hun hoge ouderdom gegroepeerd naar de volgende punten:

1 MAAK JE GEEN ZORGEN

‘Het geheim voor een lang leven is je geen zorgen maken. En een jeugdig hart houden, het niet oud laten worden. Je hart openen voor anderen met een gulle lach op je gezicht. Als je lacht en je hart openstelt, zullen je kleinkinderen en alle andere mensen je graag zien.’

‘De beste manier om niet angstig te worden is naar buiten gaan en de mensen groeten. Ik doe dat elke dag. Ik ga naar buiten en zeg: “Goedendag!” en “Tot ziens!”. Dan ga ik weer naar binnen en daarna werk ik in mijn moestuin. En 's middags ontmoet ik mijn vrienden.’

‘Hier kan iedereen goed met elkaar opschieten. We doen ons best geen problemen te scheppen. Samen zijn en het naar je zin hebben, dat is alles.’

2 GOEDE GEWOONTEN

‘Mijn blijdschap bestaat erin dat ik elke morgen om zes uur opsta en dan het gordijn opendoe om de tuin te zien die ik hiernaast heb voor het telen van groente. Ik ga meteen naar buiten om de tomaten te bekijken, de mandarijnen... Ik vind het heerlijk naar dat alles te kijken, het ontspant me. Na een uurtje in de tuin ga ik weer naar binnen en maak ik mijn ontbijt klaar.’

‘Ik verbouw mijn eigen groente en die maak ik klaar, dat is mijn ikigai.’

‘Het geheim om je niet door je leeftijd op de kop te laten zitten zijn je handen. Van je handen naar je hoofd en weer terug. Als je die aan het werk houdt, komt de honderd wel.’

‘Ik sta elke dag om vier uur op. Ik zet de wekker op dat uur om een kop koffie te drinken en mijn oefeningen te doen, omhoog met die armen! Dat geeft me energie voor de rest van de dag.’

‘Ik eet van alles, volgens mij is dat het geheim. Ik houd van gevarieerd eten omdat het lekker is.’

‘Werken. Als je niet werkt, gaat je lichaam kapot.’

‘Wanneer ik wakker word, ga ik als eerste naar de butsudan (familieschrijn) om wierook te branden. Je moet aan je voorouders denken. Dat is het eerste wat ik elke morgen doe.’

‘Ik sta elke dag op dezelfde tijd op, vroeg, en ben de hele morgen in de moestuin. Een keer per week ga ik met mijn vrienden dansen.’

‘Ik doe elke dag oefeningen en maak elke morgen een korte wandeling.’

‘Mijn *taiso*-oefeningen sla ik nooit over, ik doe ze meteen als ik wakker word.’

‘Groente eten, daardoor leef je lang.’

‘Een lang leven hangt van drie dingen af, meer niet: oefeningen doen om gezond te blijven, goed eten en onder de mensen komen.’

3 ELKE DAG JE VRIENDSCHAPPEN ONDERHOUDEN

‘Mijn vrienden ontmoeten, dat is mijn belangrijkste ikigai. Hier komen we bij elkaar en kletsen we, dat is heel belangrijk. Ik heb altijd de volgende keer dat we elkaar hier weer zien in mijn hoofd, dat vind ik het leukste in mijn leven.’

‘Mijn grootste hobby is de buurt en mijn vrienden ontmoeten.’

‘Elke dag praten met de mensen van wie je houdt, dat is het geheim voor een lang leven.’

“Goedemorgen!”, “Tot ziens!” zeg ik tegen de kinderen die naar school gaan, en ik groet ook iedereen die in de auto langskomt. “Rij voorzichtig!” Van tien voor halfacht tot kwart over acht sta ik buiten te groeten. Als iedereen eenmaal vertrokken is, ga ik weer naar binnen.’

‘Kletsen en theedrinken met de buurt. Dat is het beste in het leven. En samen zingen.’

‘Ik sta elke morgen om vijf uur op, ga naar buiten en loop naar de zee. Daarna ga ik naar een vriendin en drinken we samen thee. Dat is het geheim voor een lang leven: met iedereen omgaan en overal naartoe gaan.’

4 LEVEN ZONDER HAAST

‘Mijn geheim voor een lang leven is dat ik altijd “kalm aan”, “rustig” tegen mezelf zeg. Zonder haast leef je veel langer.’

‘Ik werk elke dag met riet, dat is mijn ikigai. Het eerste wat ik doe als ik wakker word is bidden. Daarna doe ik oefeningen en ontbijt ik. Om zeven uur begin ik de rietstengels te vlechten, heel rustig. Om vijf uur, wanneer ik het moe word, zoek ik mijn vrienden op.’

‘Elke dag heel veel doen. Altijd bezig blijven, maar wel de dingen een voor een doen, zonder jezelf uit te putten.’

‘Het geheim voor een lang leven is vroeg naar bed gaan, vroeg opstaan en wandelen. Rustig leven en van de dingen genieten. Goed met je vrienden omgaan. Lente, zomer, herfst, winter... Met een blij hart van alle seizoenen genieten.’

5 OPTIMISME

‘Elke dag zeg ik tegen mezelf: “Het wordt vandaag een mooie dag, vol energie en gezondheid.” Boordevol.’

‘Ik ben 98 maar zie mezelf als jong. Ik heb nog een hoop te doen.’

‘Lachen is het allerbelangrijkst. Overal waar ik ga, lach ik.’

‘Ik word honderd. Natuurlijk word ik dat! Dat is een van mijn grote drijfveren.’

‘Zingen met mijn kleinkinderen en samen dansen, dat is het beste van het leven.’

‘Mijn beste vrienden zijn naar het paradijs gegaan. In Ogimi zijn ook geen boten meer, daarom is er amper vis. Vroeger kon je kleine visjes en ook heel grote vissen kopen. Maar nu zijn er geen boten meer, en ook geen mensen. Ze zijn allemaal naar het paradijs gegaan.’

‘Ik bof dat ik hier geboren ben. Daar ben ik elke dag dankbaar voor.’

‘Het belangrijkste in Ogimi, en in het leven, is lachen.’

‘Ik doe vrijwilligerswerk in het dorp om iets terug te doen voor alles wat mij is gegeven. Ik breng bijvoorbeeld mijn vrienden met mijn auto naar het ziekenhuis.’

‘Er is geen geheim. De kunst is gewoonweg te leven.’

SLEUTELS VAN DE LEVENsstIJL IN OGIMI

- 100% van de ondervraagde mensen heeft een moestuin en de meesten hebben zelfs hele plantages met thee, shikuwasa, mango, enzovoort.

- Ze zijn allemaal lid van een club waarin ze zich geliefd voelen, alsof ze één grote familie zijn.
- Ze vieren veel, zelfs de kleinste dingen. Muziek, zingen en dansen vormen een essentieel onderdeel van hun dagelijkse leven.
- De inwoners hebben een belangrijke missie in het leven, vaak zelfs meerdere. Ze hebben een ikigai, maar vatten dat niet al te serieus op. Ze doen hun dingen ontspannen en met plezier.
- Ze zijn erg trots op hun tradities en op de lokale cultuur.
- Uit alles wat ze doen, ook al lijken het onbelangrijke dingen, spreekt passie.
- De yui-maru, iets wat je kunt vertalen als de 'geest van onderlinge samenwerking', is stevig geworteld in het hart van de lokale bevolking. Ze helpen elkaar niet alleen bij agrarische klussen, zoals de oogst van suikerriet of het inzaaien van rijst, maar ook als er een huis moet worden gebouwd of als er vrijwilligers nodig zijn bij openbare werken. Onze vriend Miyagi, met wie we de laatste avond aten, vertelde dat hij een nieuw huis aan het bouwen was en dat al zijn vrienden hem daarbij hielpen, en dat we daar de volgende keer dat we naar Ogimi kwamen konden logeren.
- Ze zijn altijd bezig, maar met verschillende dingen waardoor ze kunnen ontspannen. We hebben nergens een oud mannetje op een bank zien zitten niks. Ze zijn altijd onderweg, naar de karaoke, de club of het volgende partijtje getball.

VII

HET IKIGAI-DIEET

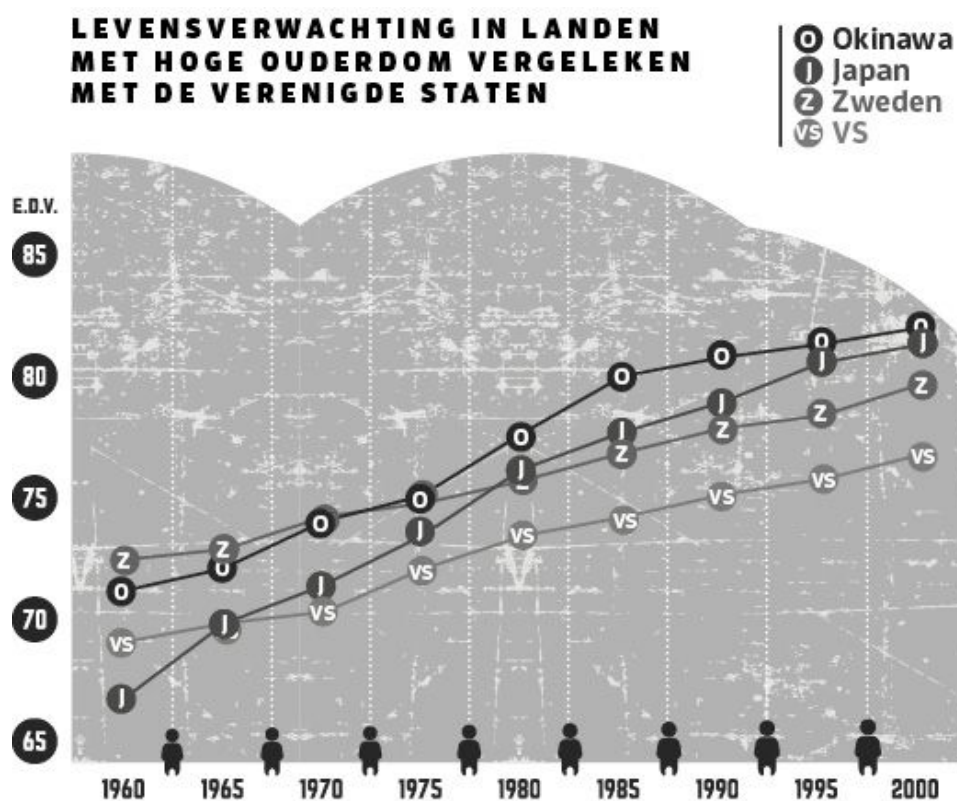
Wat de langstlevenden ter wereld eten en drinken

OceanofPDF.com

Volgens de WHO is Japan het land met de hoogste levensverwachting ter wereld. De mannen worden gemiddeld 85 jaar, de vrouwen 87,3 jaar.

Dankzij het klimaat en de mediterrane voeding volgt Spanje Japan op de voet. In Spanje hebben de mannen een levensverwachting van 79,5 jaar en de vrouwen van 85 jaar.

Japan heeft bovendien het hoogste percentage honderdjarigen ter wereld, zoals we in het begin van dit boek al konden lezen: ruim 452 eeuwelingen per miljoen inwoners (gegevens juli 2014).



Bron: WHO 1966 Japans ministerie van Gezondheid en Welzijn 2004;
u.s. Department of Health and Human Services / CDC 2005

De levensverwachting in Japan is hoog, al zijn er aanzienlijke verschillen per prefectuur (provincie). Uit deze grafiek waarin de levensverwachting van de inwoners van Japan, Zweden, de Verenigde Staten en Okinawa is

uitgezet, is af te lezen dat deze in Japan weliswaar hoog is, maar ook dat Okinawa vanaf de jaren zeventig met een tamelijk groot verschil de eerste plaats inneemt.

Okinawa was een van de zwaarst getroffen provincies door de oorlog. Vanwege de in het gevecht gesneuvelde mensen, en door de honger en het gebrek aan middelen nadat de oorlog was afgelopen, was de levensverwachting van de Okinawanen in de jaren veertig en vijftig niet erg hoog. Maar naarmate ze zich van de verwoestingen herstelden, werden ze de langstlevenden van het land.

Wat zijn de sleutels voor het lange leven van Japanners? Wat is er zo bijzonder op Okinawa dat het de nummer één binnen de nummer één is?

Onderzoekers wijzen er onder meer op dat Okinawa de enige treinloze provincie is. De bewoners worden aangespoord tot lopen. Ook is het de enige provincie waar het advies van de Japanse regering om minder dan 10 gram zout per dag te nuttigen is opgevolgd.

Het wonderdieet van Okinawa

Op dit eiland in het zuiden van Japan is het sterftecijfer aan hart- en vaatziekten het laagst van het land, en ongetwijfeld heeft voeding daar veel mee van doen. Het is niet toevallig dat ‘de eetgewoonten op Okinawa’ wereldwijd onderwerp zijn van vele lezingen over voeding.

De betrouwbaarste, en ook de meest gebruikte gegevens in boeken en artikelen over voeding op Okinawa zijn afkomstig uit studies uitgevoerd door Makoto Suzuki, een cardioloog van de Ryukyu Universiteit die sinds de jaren zeventig meer dan zevenhonderd wetenschappelijke artikelen over voeding en veroudering op Okinawa heeft gepubliceerd.

B. Willcox en C. Willcox voegden zich bij Makoto Suzuki's onderzoeksteam en gedrieën bundelden ze hun kennis in een boek dat wordt

beschouwd als de bijbel over dit onderwerp, *The Okinawa Program*, verschenen in 2001.

Nadat ze het eetpatroon op het eiland van de langstlevenden vijftientwintig jaar hadden bestudeerd, kwamen ze tot de volgende conclusies:

- De lokale bevolking eet *zeer gevarieerd, voornamelijk op plantaardige basis*. Variatie is een bijzonder belangrijk punt. Uit het onderzoek onder de eeuwelingen op Okinawa bleek dat ze 206 verschillende levensmiddelen, kruiden inbegrepen, op regelmatige basis nuttigden. Dagelijks namen de honderdjarigen gemiddeld achttien verschillende voedingsmiddelen tot zich, iets wat in schril contrast staat met onze armzalige fastfood-cultuur.
- *Ze eten minstens vijf groente- en fruitgerechten per dag*. De bevolking eet dagelijks ten minste zeven soorten groente en fruit. De eenvoudigste manier om te weten of er voldoende variatie op tafel staat is de ‘verscheidenheid aan kleur’. Aan een tafel met rode paprika, wortel, spinazie, bloemkool en aubergine, bijvoorbeeld, krijgen we een keur aan kleur en soorten binnen. Groente, aardappelen, peulvruchten en sojaproducten als tofu vormen het hoofdbestanddeel van het eten op Okinawa. Ongeveer 30% van de dagelijkse calorie-inname komt van groente.
- *Granen vormen de basis van het dieet*. Japanners eten dagelijks witte rijst en vullen dit aan, zoals het uitkomt, met soba (boekweitnoedels) of udon (tarwenoedels), de twee voornaamste pastasoorten. Rijst is ook het meest gegeten product op Okinawa.
- *Suiker in pure vorm wordt amper gegeten*, en doen ze het wel dan is het rietsuiker. De schrijvers van dit boek kunnen

dat beamen, want wanneer we 's ochtends naar Ogimi reden, kwamen we langs suikerrietplantages. En bij het Nakijin-kasteel hebben we een bekertje suikerrietlimonade gedronken. Aan het kraampje hing een bord met onderzoeksresultaten over de beschermende effecten van rietsuiker tegen kanker.

Naast deze beginselen van de Okinawaanse eetgewoonten moet nog worden opgemerkt dat de eilandbevolking gemiddeld drie keer per week vis eet, en dat varkensvlees, in tegenstelling tot in andere delen van Japan, het meest geconsumeerde vlees is, al eten ze dat hooguit een of twee keer per week.

Eveneens blijkt uit de onderzoeken van Makoto Suzuki dat:

- Okinawanen over het algemeen slechts één derde van de suiker consumeren die in de rest van Japan wordt genuttigd, wat inhoudt dat zoetigheden en chocola veel minder in hun eetpatroon voorkomen.
- Ze bijna de helft minder zout gebruiken dan in de rest van Japan. Per dag 7 gram terwijl het landelijke gemiddelde op 12 gram ligt.
- Ze minder calorieën per dag binnenkrijgen: 1.785 tegen gemiddeld 2.068 in het overige deel van Japan. In feite hebben alle vijf de Blauwe Zones die lagere calorie-inname gemeen.

Hara hachi bu

Dit brengt ons terug bij de 80%-wet waarover we het in het eerste hoofdstuk al hebben gehad, een concept dat in het Japans wordt aangeduid met hara hachi bu. Het is heel makkelijk om dit principe toe te passen. Als

je voelt dat je bijna vol zit, maar nog wel iets meer op zou kunnen, moet je gewoon stoppen met eten.

Een simpele manier om met hara hachi bu te beginnen is het toetje weglaten. Of de portie die je normaal eet wat verkleinen. Je moet nog een beetje ‘honger’ hebben als je uitgeeten bent.

Om deze reden zijn de porties in Japan ook veel kleiner dan in het Westen. Het eten komt niet als voorgerecht, hoofdgerecht en nagerecht, zoals bijvoorbeeld in Spanje. Het is gebruikelijk alles tegelijkertijd in kleine schaaltes te serveren: een met rijst, een met groente, een met kleine hapjes, een kom miso-soep. Het opdienen van de maaltijd in veel schaaltes helpt om niet te veel te eten, bovendien bevordert het de variatie waarover we het hiervoor al hadden.

De oorsprong van hara hachi bu ligt duizenden jaren terug. In *Zazen Yojinki*, een boek uit de dertiende eeuw over oefeningen in zen, wordt studenten al geadviseerd slechts twee derde te eten van wat ze eigenlijk zouden willen. Minder eten dan je wilt is een algemene regel in alle oosterse boeddhistenkloosters. Misschien is het nut van een beperkte calorische inname al minstens negen eeuwen intuïtief bekend in het boeddhisme.

Dus, minder eten verlengt het leven?

Dit zullen maar weinigen betwisten. Ondervoeding daargelaten, lijkt minder calorieën consumeren dan waar ons lichaam om vraagt een opmaat naar hoge ouderdom. Om weinig calorieën binnen te krijgen en gezond te blijven, zou je veel levensmiddelen met een hoge voedingswaarde (ook bekend als superfoods) moeten eten en producten met een overdaad aan *lege calorieën* laten staan, want daarvan wordt de energie niet door het menselijk lichaam benut.

Caloriebeperking is een van de effectiefste manieren om levensjaren toe te voegen. Zowel experimenten met laboratoriummuizen als onderzoeken in de Blauwe Zones hebben aangetoond dat een beetje ‘honger’ houden – de 80%-wet – de jeugdigheid van het lichaam verlengt. Als het lichaam altijd voldoende of zelfs te veel calorieën krijgt, wordt het lethargisch en takelt het af, terwijl het veel energie besteedt aan de vertering van het voedsel.

Een van de voordelen van een beperkte calorie-inname is dat daardoor de IGF-1-waarde daalt. IGF-1 (insulin-like growth factor type 1) is een groeihormoonachtige stof die een belangrijke rol speelt bij het verouderingsproces. Een van de redenen dat zowel dieren als mensen verouderen is een hoog gehalte IGF-1 in het bloed.

Als ons werk het niet toestaat dagelijks de 80%-wet toe te passen, is een of twee dagen per week vasten een goed alternatief. Het vastendieet, ook wel 5:2-dieet genoemd, is momenteel een trend in de Verenigde Staten en houdt in dat je twee dagen per week vast (minder dan 500 kcal op deze dagen) en de rest van de week normaal eet.

Vasten is onder meer goed omdat het de spijsvertering een rustmoment gunt en de afvoer van afvalstoffen stimuleert.

Vijftien natuurlijke antioxidanten uit het voedingspatroon op Okinawa

Antioxidanten zijn moleculen die het oxidatieproces van de cellen vertragen; ze neutraliseren vrije radicalen die de cellen beschadigen en zodoende veroudering van het lichaam veroorzaken. Groene thee is een bekend voorbeeld van een krachtig antioxidant, waarover later meer.

De vijftien voedingsmiddelen die als sleutel worden beschouwd van de vitaliteit van de Okinawanen omdat ze veel antioxidanten bevatten en vrijwel dagelijks worden gegeten zijn:

- Tofu
- Miso
- Boniet
- Wortels
- Goya (een bittere, groene groente)
- Kombu (een algensoort)
- Kool
- Nori (alg)
- Ui
- Taugé
- Hechima (een komkommersoort)
- Sojapeulen (gekookt of rauw)
- Zoete aardappel
- Paprika's
- *Sanpincha*-thee

Sanpincha-thee: koning onder de theesoorten op Okinawa

Het is de meest gedronken thee op Okinawa, een mengsel van groene thee met jasmijnbloemen. De variant die er in het Westen het meest op lijkt is jasmijnthee en komt meestal uit China. Uit een onderzoek van de Universiteit van Okinawa, onder leiding van Hiroko Sho, is gebleken dat jasmijnthee het cholesterolgehalte in het bloed verlaagt.

Op Okinawa vind je sanpincha in allerlei formaten en hij ontbreekt ook nooit in de frisdrankautomaat, die je op elke hoek van de straat tegenkomt.

De thee combineert de goede eigenschappen van groene thee (antioxidanten) en jasmijnthee:

- Verlaagt het risico op hartaanvallen.

- Versterkt het immuunsysteem.
- Helpt stress te verminderen.
- Verlaagt het cholesterol.

Okinawanen drinken gemiddeld drie koppen sanpincha per dag.

In het Westen kan het lastig zijn om aan deze specifieke mengeling te komen, maar jasmijnthee is een goede tweede, of ga meteen voor een groene thee van hoge kwaliteit.

De geheimen van groene thee

Deze thee staat al eeuwen bekend om zijn geneeskrachtige werking. Recente onderzoeken hebben de medicinale eigenschappen ervan bevestigd en bovendien aangetoond dat deze oerplant invloed heeft op het bereiken van een hoge ouderdom van wie hem regelmatig drinkt.

De thee komt uit China, waar men hem al duizenden jaren drinkt, en wordt pas sinds enkele eeuwen naar de rest van de wereld geëxporteerd.

De blaadjes worden zonder fermentatieproces aan de lucht gedroogd, waardoor de werkende beginsels van deze thee, in tegenstelling tot andere soorten, behouden blijven, zelfs nadat de blaadjes gedroogd en verbrokkeld zijn. Al met al heeft groene thee een groot aantal heilzame effecten op de gezondheid:

- Zorgt voor een goede cholesterolspiegel.
- Verlaagt het bloedsuiker.
- Reguleert de bloedsomloop.
- Beschermst tegen griep, dankzij de vitamine C.
- Is goed voor de botten, dankzij het hoge gehalte fluoride.
- Beschermst tegen sommige bacteriële infecties.
- Beschermst tegen uv-straling.

- Heeft zuiverende en diuretische effecten.

Witte thee, die een nog grotere hoeveelheid polyfenolen bevat, zou zelfs nog krachtiger tegen veroudering werken. In feite beschouwt men deze thee als het natuurlijke product met de meeste antioxidanten ter wereld. Eén kop witte thee zou gelijkstaan aan ongeveer tien glazen versgeperst sinaasappelsap.

Samengevat: dagelijks groene of witte thee drinken kan de hoeveelheid vrije radicalen reduceren en ons zodoende langer jong houden.

Ogimi, een geval apart

Ogimi, het ‘dorp van de eeuwelingen’, kent de hoogste levensverwachting op Okinawa. De mensen daar leven niet alleen langer, ze zijn ook nog eens tot op hoge leeftijd gezond. Negentigers op een scooter, honderdplussers die een wandeling maken en in hun moestuin werken, in dit agrarische plaatsje is het de normaalste zaak van de wereld.

Vergeleken met de rest van Japan:

- Consumeren ze drie keer zo veel groente per dag.
- Eten ze anderhalf keer zo veel peulvruchten (soja).
- Nuttigen ze meer algen en vis.
- Eten ze minder rijst.

De kracht van shikuwasa

Het is de citrusvrucht bij uitstek op Okinawa, en de grootste producent van heel Japan is Ogimi.

De vrucht is bijzonder bitter (je moet het sap met water aanlengen, anders is het niet te drinken) en de smaak houdt het midden tussen limoen en mandarijn, waar ze aan de buitenkant ook op lijkt.

Shikuwasa is rijk aan nobiletin, een flavonoïde en zeer krachtige antioxidant.

Alle citrusvruchten – grapefruits, sinaasappelen, citroenen – bevatten nobiletin, maar *de Okinawaanse shikuwasa bevat veertig keer zo veel nobiletin als een sinaasappel*. Het is bewezen dat deze flavonoïde beschermend werkt tegen aderverkalking, kanker, diabetes type 2 en in het algemeen tegen obesitas. Bovendien bevat de vrucht vitamine C, B1, caroteen en mineralen.

Shikuwasa wordt in elk traditioneel gerecht gebruikt om het eten smaak te geven en er wordt limonade van gemaakt.

Toen wij met ons onderzoek bezig waren, kregen we op de verjaardag van de drie hoogbejaarden shikuwasa-taart.

DE CANON VAN ANTIOXIDANTEN VOOR WESTERLINGEN

In 2010 publiceerde de Daily Mirror een lijst met voedingsmiddelen die door deskundigen werden aanbevolen om veroudering te vertragen. Opgenomen zijn onder andere:

- Groente: vanwege het hoge gehalte water, mineralen en vezels; bijvoorbeeld snijbiet en broccoli.
- Vette vis: vanwege de hoge concentratie antioxidanten in hun vet; bijvoorbeeld zalm, makreel, tonijn en sardines.
- Fruit: het is een bron van vitamines en helpt toxines te elimineren. Citrusvruchten, aardbeien en abrikozen mogen niet ontbreken op het menu.

- Bessen: ze bevatten een grote hoeveelheid (fotochemische) antioxidanten; bijvoorbeeld bosbessen, blauwe bessen en goji-bessen.
- Noten en gedroogde vruchten: ze bevatten antioxidanten en vitamines, en ze leveren energie.
- Granen: ze leveren energie en bevatten mineralen; bijvoorbeeld haver en tarwe.
- Olijfolie: het effect van de antioxidanten weerspiegelt zich vooral in de huid.
- Rode wijn: met mate, bevat antioxidanten en werkt vaatverwijdend.
- Als we deze voedingsmiddelen in ons eetpatroon opnemen, zullen we ons jonger voelen en veroudering van ons organisme vertragen.

LET OP: levensmiddelen die we uit ons eten moeten weren zijn geraffineerde suiker en meel, industriële bakkerijproducten en kant-en-klare producten, evenals koemelk en afgeleiden daarvan.

OceanofPDF.com

VIII

MATIG INTENSIEF BEWEGEN IS LANGER LEVEN

Oosterse oefeningen die de gezondheid en een lang leven ten
goede komen

OceanofPDF.com

Onderzoeken in de Blauwe Zones wijzen uit dat niet zij die meer sporten langer leven, maar zij die meer bewegen.

Toen we Ogimi bezochten, het dorp met de meeste honderdplussers, ontdekten we dat daar zelfs de mensen van boven de tachtig en negentig jaar nog heel actief zijn. Ze blijven niet thuis om uit het raam te gaan zitten kijken of de krant te lezen. De inwoners van Ogimi lopen veel, ze stappen in de auto en gaan naar de karaoke, ze staan vroeg op en gaan meteen na het ontbijt naar de moestuin om het onkruid met de hand te wieden. Ze doen geen concrete sport, maar hun dagelijkse bezigheden zorgen ervoor dat ze in beweging blijven.

ZO SIMPEL ALS VAN DE STOEL AF KOMEN

‘De stofwisseling vertraagt zo’n 90% nadat je een halfuur hebt gezeten. De enzymen die het slechte vet in je aderen naar je spieren vervoeren, waar het verbrand kan worden, verlagen hun activiteit. De spieren in je onderlijf worden uitgeschakeld. En als je twee uur lang hebt gezeten, daalt het goede cholesterol in je bloed met 20%. Door gewoon even vijf minuten op te staan, gaat alles weer werken. Van je stoel af komen is zo simpel dat het bijna stom is dat niet te doen,’ verklaart Gavin Bradley, een van de grootste experts in het thema en directeur van Active Working, een internationale vereniging die zich tot doel heeft gesteld de mensen ervan bewust te maken hoe slecht een zittend leven voor onze gezondheid is.

Als we in de stad wonen, kan het lastig zijn dagelijks op een natuurlijke en gezonde manier aan beweging te komen, maar we kunnen altijd een beroep doen op oefeningen die hun nut voor het organisme al vele eeuwen hebben bewezen.

Oosterse disciplines om lichaam, geest en ziel in balans te brengen zijn een grote trend in het Westen, hoewel ze in de landen van herkomst al duizenden jaren worden beoefend om de gezondheid te bevorderen.

Yoga, van oorsprong Indiaas maar heel populair in Japan, en Chinese disciplines als tai chi en qi gong zijn erop gericht lichaam en geest in harmonie te brengen, zodat de persoon het leven vastberaden, vreugdevol en sereen tegemoet kan treden. In feite beschouwt men deze vormen van bewegingsleer als elixers voor jeugdigheid, iets wat wetenschappelijk ondersteund is.

De matig intensieve oefeningen komen de gezondheid zeer ten goede en zijn bijzonder geschikt voor ouderen, die wat meer moeite hebben om in vorm te blijven.

Er is onder andere aangetoond dat tai chi osteoporose verlicht, parkinson vertraagt en de bloedsomloop bevordert, terwijl het bovendien de spieren soepeler maakt en versterkt. De positieve effecten op het niveau van emoties doen daar niet voor onder, want de oefeningen vormen een prima schild tegen stress en depressies.

Een oosterse bewegingsleer beoefenen helpt het leven te verlengen, zoals de Japanse honderdplussers aantonen.

Zo meteen zullen we enkele methoden bespreken die de gezondheid en een lang leven bevorderen, maar als aperitiefje bekijken we een puur Japanse oefening om de dag mee te beginnen.

Radio taiso

Deze ochtendgymnastiek dateert al van voor de oorlog. Aanvankelijk werden de instructies voor elke oefening via de radio uitgezonden, vandaar het 'radio' in de naam.

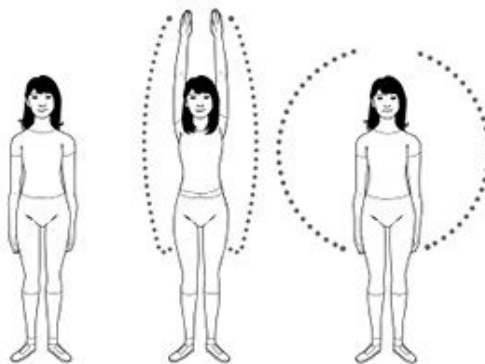
Tegenwoordig stemmen de mensen 's ochtends af op het tv-kanaal dat de oefeningen uitzendt. Een belangrijk doel van 'radio taiso' is de geest van

eenheid en samenwerking tussen alle deelnemers te bevorderen. De gymnastiek vindt altijd in groepsverband plaats; op school voordat de lessen beginnen en in bedrijven voordat men aan het werk gaat.

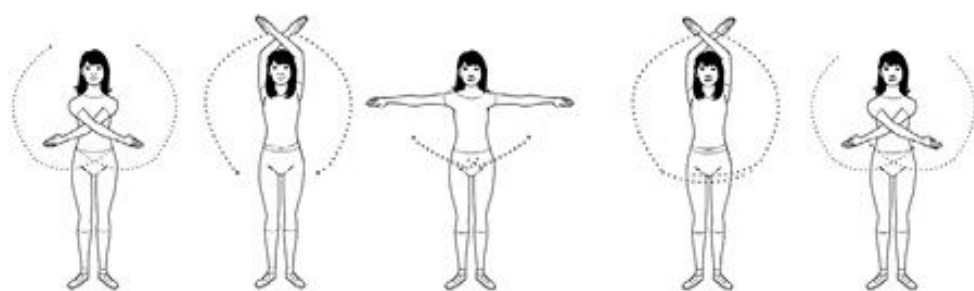
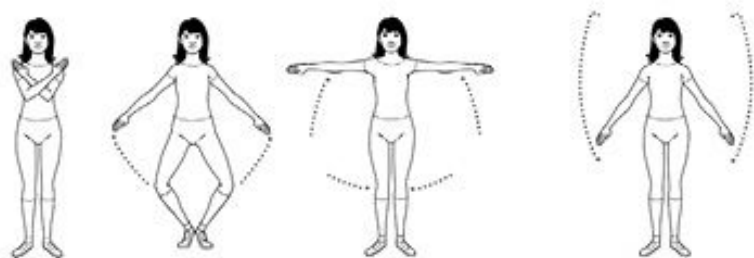
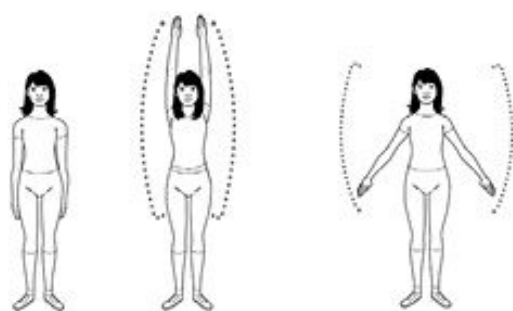
Een van de gemeenschappelijke punten die we bij vrijwel alle geïnterviewde inwoners van Ogimi tegenkwamen is dat ze radio taiso deden, de meesten 's ochtends. Zelfs in het bejaardenhuis dat we bezochten deden ze vijf minuten lang radio taiso-oefeningen, en dat terwijl sommigen aan een rolstoel waren gekluisterd.

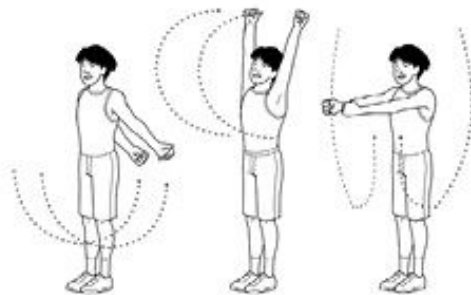
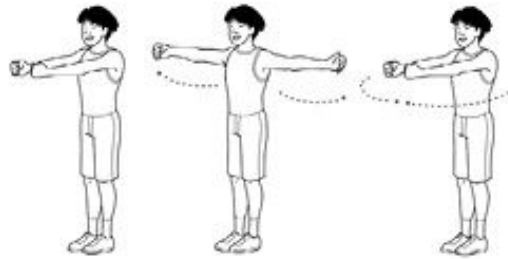
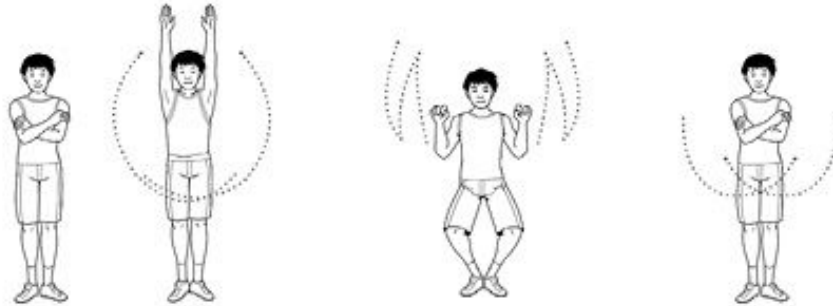
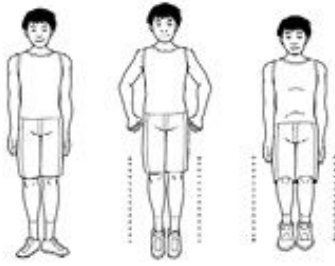
Wanneer de oefeningen in groepsverband plaatsvinden, gaat dat meestal via luidsprekers op sportvelden of in een grote zaal.

Radio taiso duurt vijf of tien minuten, het hangt ervan af of het hele programma of slechts een deel van de oefeningen wordt doorlopen. De gymnastiek richt zich op stretchen en het bewegen van de ledematen. Een bekende en heel fotogenieke oefening is de armen boven het hoofd brengen en ze vervolgens in een cirkelvormige beweging weer omlaag brengen.



Eenvoudige versie van de radio taiso-oefeningen (5 minuten)





Yoga

Yoga is wijdverbreid in zowel Japan als het Westen en geschikt voor vrijwel iedereen. Er is bijvoorbeeld een aangepast yogaprogramma voor mindervaliden en zwangere vrouwen.

Yoga komt uit India, waar het duizenden jaren geleden is ontwikkeld om de fysieke en geestelijke elementen van de mens te verbinden en te verenigen. Het woord 'yoga' stamt uit het Sanskriet en betekent juk, wat refereert aan de uitrusting die dieren verbond, onderling en aan de kar, en als span bijeenhield. Op eenzelfde wijze wil yoga lichaam en geest verenigen om de persoon naar een gezond leven te leiden, verbonden met al wat hem omringt. De voornaamste doelen van yoga zijn dan ook:

- Nader komen tot onze wezenlijke natuur.
- Zuiveren van geest en lichaam.
- Nader komen tot het goddelijke.

Yogastijlen

Hoewel ze gelijksoortige doelen nastreven bestaan er diverse yogatakken, die zich al naargelang tradities en geschriften hebben ontwikkeld. De verschillen zitten volgens de meesters voornamelijk in het pad dat men kiest om het toppunt van perfectie te bereiken.

- *Jnana-yoga*: het pad van kennis, focust op discipline en mentale groei.
- *Karma-yoga*: het pad van actie, focust op taken en plichten die je kunt doen om dienstbaar te zijn aan jezelf en aan de gemeenschap.
- *Bhakti-yoga*: het pad van toewijding en overgave aan het goddelijke.
- *Mantra-yoga*: focust op het reciteren van mantra's om in een staat van mentale ontspanning te komen.

- *Kundalini-yoga*: combineert meerdere stappen om de gewenste toestand te bereiken.
- *Raja-yoga*: bekend als de ‘koninklijke weg’; omvat meerdere stappen voor een totale eenwording met jezelf en met anderen.
- *Hatha-yoga*: deze stijl is het wijdst verbreid in het Westen en in Japan, en bestaat grotendeels uit *asanas* – lichaamshoudingen – om in balans te komen.

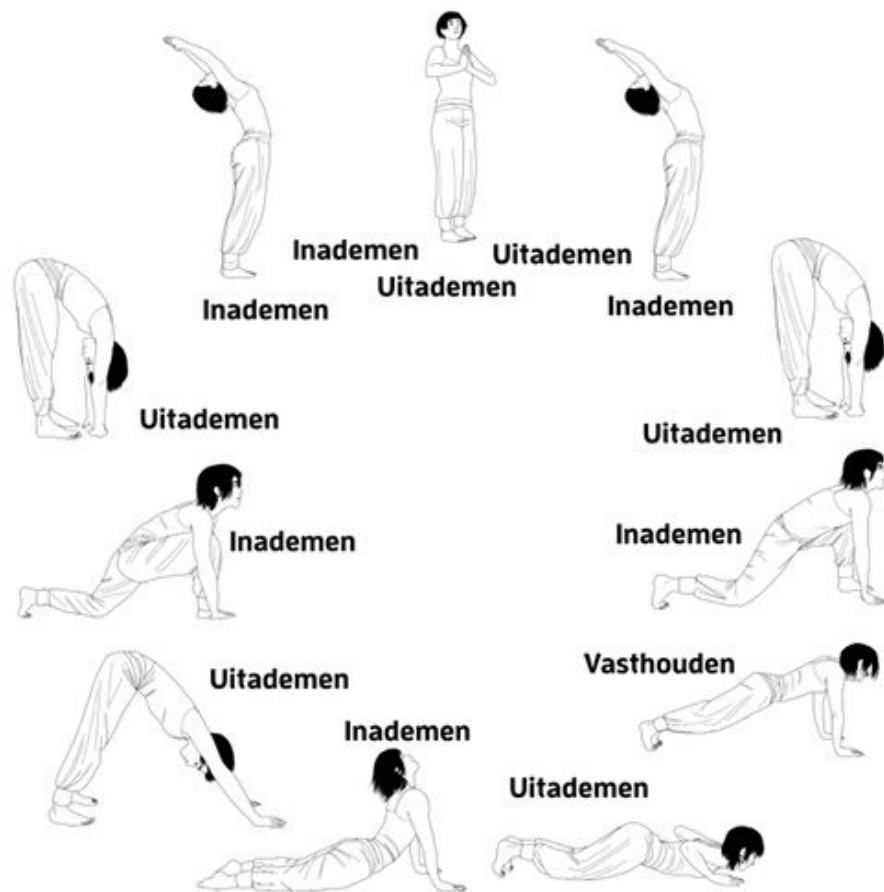
Hoe je de zonnegroet uitvoert

De bekendste serie bewegingen binnen hatha-yoga is de zonnegroet. Om deze uit te voeren hoef je alleen maar de volgende twaalf asana's te doen:

1. Plaats je voeten naast elkaar en richt je op, houd je lichaam recht maar ontspannen. Adem uit.
2. Voeg je handpalmen samen, houd ze in deze positie en strek je armen tot boven je hoofd. Buig je lichaam iets naar achteren terwijl je inademt.
3. Adem uit en buig naar voren tot je met je handpalmen de grond raakt terwijl je je knieën recht houdt.
4. Breng één been naar achteren en strek het tot je met je tenen de grond raakt. Adem in.
5. Breng het andere been naar achteren en houd je armen en benen gestrekt terwijl je je adem vasthoudt.
6. Buig je armen en breng je borst naar voren naar de grond, steun op je knieën. Adem tijdens deze oefening uit.
7. Strek je armen en maak een holle rug, waarbij de onderste helft van je lichaam op de grond blijft. Adem in.

8. Steun met handen en voeten op de grond en breng je middel omhoog tot je armen en benen gestrekt zijn en je een omgekeerde v vormt. Adem tijdens deze beweging uit.
9. Breng hetzelfde been naar voren dat je als eerste had gestrekt en buig het tot je knie en je voet in rechte lijn zijn met je hoofd en zich tussen beide handen bevinden. Adem in.
10. Kom omhoog terwijl je beide handen op de grond houdt, zoals in houding nummer 3. Adem uit.
11. Breng beide armen boven je hoofd met je handpalmen tegen elkaar aan en buig je rug als in positie 2 terwijl je inademt.
12. Laat je armen zakken tot de beginhouding – de houding berg – terwijl je uitademt.

Op deze wijze heb je de zon begroet en jezelf voorbereid op een fantastische dag.



Tai chi

Ook wel *taijiquan* genoemd. In Japan is het een zeer populaire Chinese vechtsport, waarvan de eerste scholen honderden jaren teruggaan, tot het boeddhisme en het confucianisme. Volgens de Chinese traditie was de schepper Chan San-Feng, een taoïstische meester en beoefenaar van vechtsporten, hoewel het Yang Lu Chan was die de sport in de negentiende eeuw naar de rest van de wereld bracht.

Tai chi was oorspronkelijk een *neijia*, een innerlijke vechtsport, gericht op persoonlijke verbetering. Het doel was zelfverdediging, waarbij de

beoefenaar geleerd werd zijn tegenstander met een zo klein mogelijke krachtsinspanning maar grote behendigheid te overwinnen.

Later werd tai chi ook beschouwd als heilzaam middel voor lichaam en geest, en veranderde het steeds meer in een techniek om de gezondheid en innerlijke rust te bevorderen. De Chinese regering maakte de oefeningen populair om de inwoners aan te zetten tot lichaamsbeweging. Zodoende verloor het vechtsportbeginsel terrein en veranderde deze bewegingsleer in een bron van gezondheid en welzijn die voor iedereen geschikt is.

Tai chi-stijlen

Er bestaan diverse vormen en stijlen binnen tai chi, waarvan historisch de volgende het bekendst zijn:

- *Chen*-stijl: afwisseling van trage en explosieve bewegingen.
- *Yang*-stijl: trage, vloeiende bewegingen; het is de widest verbreide stijl.
- *Wu*-stijl: korte, uiterst trage en bewuste bewegingen.
- *Hao*-stijl: de externe bewegingen zijn bijna microscopisch, aangezien deze stijl zich op de innerlijke bewegingen richt. Het is een van de minst beoefende vormen van tai chi, zelfs in China.

Wat dan ook de gekozen stijl mag zijn, ze hebben allemaal de volgende doelstellingen gemeen:

1. De beweging met verstillings beheersen.
2. De kracht met zachtheid vergroten.
3. Later bewegen maar als eerste aankomen.
4. Jezelf en je tegenstander leren kennen.

Tien basisprincipes om tai chi te beoefenen

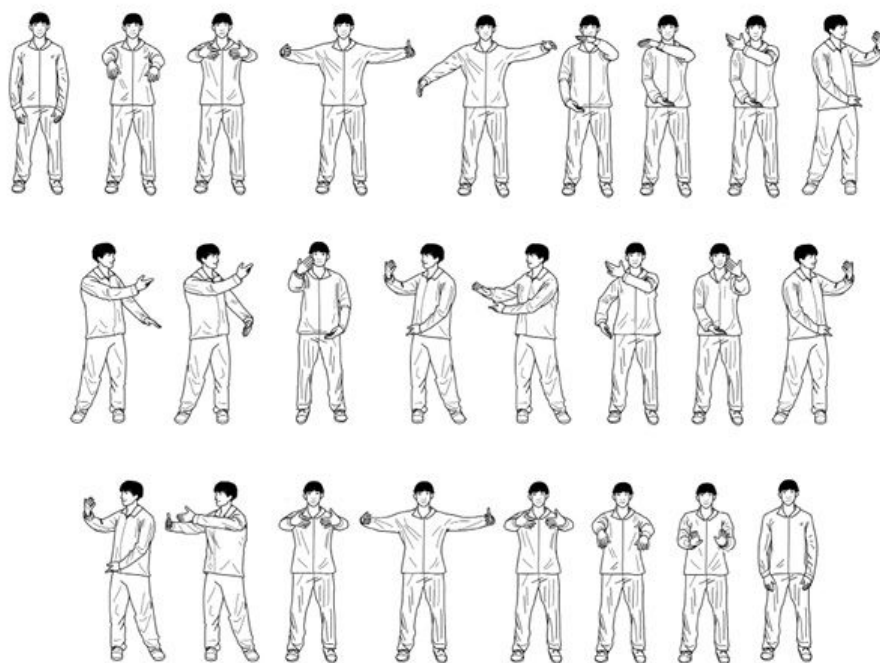
Volgens meester Yang Cheng-Fu zijn er tien basisprincipes voor het correct beoefenen van tai chi. Dit zijn:

1. Draag het hoofd rechtop, daarboven wordt de energie geconcentreerd.
2. Laat de borst inzakken en hef de rug op, zodat het onderlijf licht is.
3. Ontspan het middel; het is de aanvoerder van het hele lichaam.
4. Maak onderscheid tussen vol en leeg, om erachter te komen waar het gewicht van het lichaam rust.
5. Houd de schouders ontspannen, zodat de kracht kan vloeien en de ellebogen vrij zijn.
6. Laat de creativiteit van de geest prevaleren boven de kracht van het lichaam.
7. Verbind het bovenlijf met het onderlijf, zodat ze samen optreden.
8. Verbind intern en extern, zodat geest, lichaam en ademhaling samenvallen.
9. Voer de bewegingen zonder onderbrekingen uit, zodat ze vloeiend en harmonieus zijn.
10. Zoek verstillings in beweging. De actie van het lichaam brengt ontspanning in de geest.

Wolken imiteren

Een van de beroemdste vloeiende tai chi-oefeningen is het uitbeelden van wolken, ook wel ‘Handen wuiven als wolken’ genoemd. Stap voor stap gaat ze als volgt:

1. Strek je armen uit naar voren met de handpalmen naar beneden.
2. Draai je handen naar binnen, alsof je een boom omarmt.
3. Spreid je armen naar beide zijden.
4. Breng je rechterarm omhoog en naar het midden, en je linkerarm omlaag en naar het midden.
5. Teken een denkbeeldige bal voor je lichaam.
6. Draai je rechterhand naar je gezicht.
7. Verplaats je gewicht naar je rechtervoet en draai vanuit je heup naar die kant terwijl je ogen de beweging van je hand volgen.
8. Verander de positie van je handen, waarbij je de rechterhand naar je middel brengt en de linker voor je gezicht.
9. Verplaats je gewicht naar je linkervoet.
10. Draai vanuit je middel naar de linkerkant terwijl je naar de opgeheven linkerhand blijft kijken.
11. Herhaal de bewegingen vloeiend, waarbij je je lichaamsgewicht van de ene naar de andere voet verplaatst wanneer je handen van positie veranderen.
12. Strek je armen weer uit naar voren en laat ze langzaam zakken tot je weer in de uitgangspositie staat.



Qi gong

Qi gong, ook wel bekend als *chi kung*, is samengesteld uit *qi* – levensenergie – en *gong* – werk – waarmee het doel al aangegeven is: werken met de levenskracht van het organisme. Hoewel relatief modern, met name de term waarmee deze bewegingskunst tegenwoordig wordt aangeduid, vindt qi gong zijn oorsprong in de oude *Dao Yin*: oosterse kunsten bedoeld om het mentale welzijn en de fysieke gezondheid te verbeteren.

Aan het begin van de twintigste eeuw duikt deze leer op in talrijke verhandelingen over training en vechtsporten, en in de jaren dertig volgt de toepassing ervan in ziekenhuizen, zoals blijkt uit het boek *Special Therapy for Tuberculosis: Qigong* van Dong Hao. Later maakte de Chinese regering er een volksbewegingsleer van, zoals ze ook met tai chi had gedaan.

Bij qi gong doe je fysieke oefeningen, zowel statische als dynamische, die de ademhaling stimuleren vanuit een staande, zittende of liggende positie. Er zijn diverse stijlen binnen deze leer, maar wat ze gemeen hebben is dat ze de bestaande levensenergie willen versterken en herstellen. Hoewel de bewegingen over het algemeen zacht zijn, is het werk intensief.

Heilzame effecten van qi gong

Volgens talloze wetenschappelijke studies over de hele wereld heeft qi gong, net als tai chi en yoga, legio effecten op de gezondheid. Dr. Kenneth Sancier heeft de volgende daarvan, die wetenschappelijk zijn aangetoond, opgenomen in zijn artikel ‘Medical Applications of Qigong’:

- Veranderingen in de hersengolven.
- Verbetering van de geslachtshormonenbalans.
- Minder sterfte door infarcten.
- Verbetering van de bloeddruk bij patiënten met hypertensie.
- Versterking van de botdichtheid.
- Verbetering van de bloedsomloop.
- Afremming van symptomen die geassocieerd worden met seniliteit.
- Verbetering van de onderlinge werking en balans van lichaamsfuncties.
- Vergroting van de bloedtoevoer naar de hersenen; meer communicatie tussen geest en lichaam.
- Versterking van de hartfunctie.
- Afname van bijwerkingen van behandelingen tegen kanker.

Qi gong beoefenen helpt niet alleen om lichamelijk in vorm te blijven, het houdt tevens het organisme gezond, verhoogt de weerstand en verlengt de levensduur.

Qi gong-oefenmethodes

Om qi gong correct te beoefenen moet je er rekening mee houden dat de levensenergie door het hele organisme stroomt. Daarom moet je weten hoe je alle delen reguleert.

1. *Tyau Shenn (Reguleer het lichaam)*: voor een juiste houding; het is belangrijk goed geworteld te zijn in de aarde.
2. *Tyau Shyi (Reguleer de ademhaling)*: tot deze kalm, rustig en vredig is.
3. *Tyau Hsin (Reguleer het emotionele bewustzijn)*: de moeilijkste oefening, want het impliceert dat je je gedachten moet stoppen.
4. *Tyau Chi (Reguleer de levensenergie)*: door middel van de drie bovenstaande regulaties, zodat ze spontaan kan stromen.
5. *Tyau Shen (Reguleer de geest)*: om de toon vast te houden, want ‘de geest is de kern en de kracht in de strijd’, zoals Yang Jwing-Ming in *The Essence of Taiji Qigong* stelt.

Op deze manier zal het organisme klaar zijn om gecoördineerd met eenzelfde doel te handelen.

Oefeningen voor de vijf elementen van qi gong

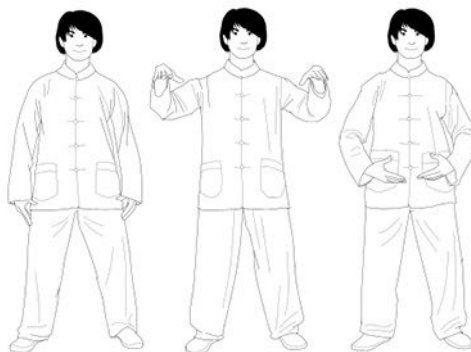
Een van de bekendste qi gong-oefeningen is de reeks die de vijf elementen uitbeeldt: Aarde, Water, Hout, Metaal en Vuur. Deze serie bewegingen brengt de vijf energiestromen in balans om de werking van de geest en de organen te verbeteren.

Er zijn diverse manieren om ze uit te voeren. In dit boek volgen we de oefeningen van María Isabel García Monreal van het Instituto Qigong

Chikung in Barcelona.

AARDE

1. Ga in lichte spreidstand staan, zodat elke voet onder de corresponderende schouder staat.
2. Laat je tenen iets naar buiten wijzen, zodat je stevig staat.
3. Houd je schouders laag en ontspannen, de armen hangen naar beneden, iets van het lichaam af (*wu qi*-houding, of wortelen).
4. Adem in terwijl je je armen omhoog brengt tot schouderhoogte; je handpalmen wijzen naar beneden.
5. Adem uit terwijl je je knieën buigt en je armen laat zakken tot je handen op buikhoogte zijn; de palmen wijzen nu naar binnen.
6. Houd deze positie een paar seconden vast en concentreer je op je ademhaling.



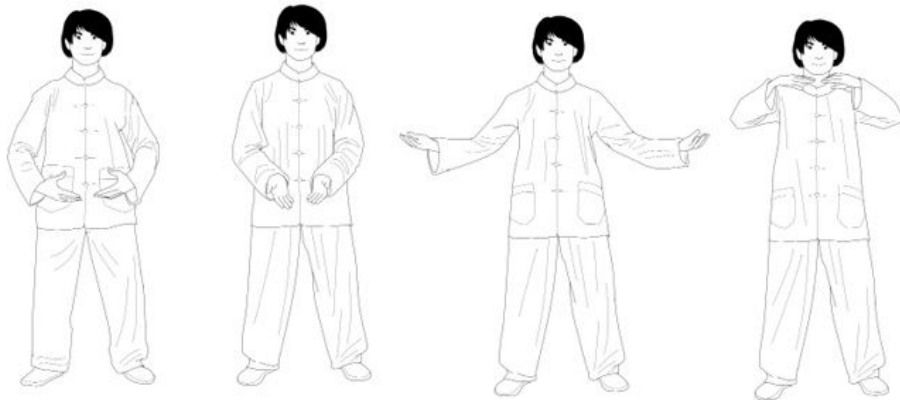
WATER

1. Ga uit van positie Aarde, buig je knieën in een bukkende beweging, maar houd je bovenlijf recht. Adem tijdens het proces uit.
2. Duw je stuitbeen naar beneden om de rug te rechte.
3. Adem in terwijl je weer omhoog komt tot positie Aarde.
4. Herhaal de oefening drie keer.



HOUT

1. Ga uit van positie Aarde en terwijl je inademt, keer je je handen naar boven en open je in een cirkelbeweging je armen naar beide kanten tot je handen ter hoogte van je sleutelbeen zijn. Draai je handen zo dat palmen en ellebogen naar beneden wijzen en houd je schouders ontspannen.
2. Doe de beweging in omgekeerde volgorde terwijl je uitademt en met je armen een cirkel omlaag beschrijft, tot je weer in de uitgangspositie staat.
3. Herhaal drie keer.



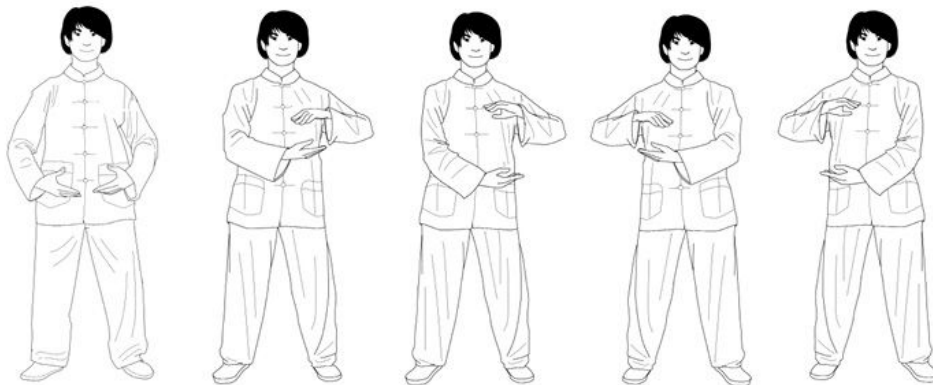
METAAL

1. Ga uit van positie Aarde, breng je armen omhoog tot je handen ter hoogte van je borstbeen zijn.
2. Beweeg de handpalmen naar elkaar toe tot er ongeveer tien centimeter tussen zit; houd je vingers ontspannen en iets gespreid.
3. Terwijl je inademt gaan je handen uit elkaar tot ze zich voor je schouders bevinden.
4. Adem uit en beweeg de handen intussen weer naar elkaar toe tot ze opnieuw in positie 2 zijn.
5. Herhaal drie keer en voel hoe de energie verdicht telkens wanneer je handen ter hoogte van je longen samenkomen.



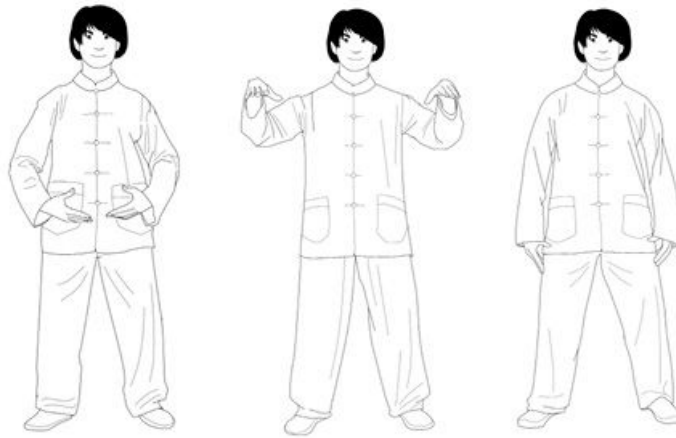
VUUR

1. Vanuit positie Aarde adem je in terwijl je je handen ter hoogte van je hart brengt en de ene hand een stukje boven de andere houdt, met de palmen naar elkaar toe.
2. Maak een draaiende beweging met je handen om de energie van je hart te voelen.
3. Draai vanuit je middel licht naar links, waarbij het bovenlichaam ontspannen blijft en de ellebogen zich parallel aan de grond bevinden.
4. Beweeg je handen van elkaar af met de palmen nog steeds naar elkaar toe, terwijl je de bovenste hand op schouderhoogte brengt en de onderste voor je onderbuik.
5. Adem uit en laat je handen weer samenkomen ter hoogte van je hart.



AFSLUITING VAN DE SERIE

1. Vanuit positie Aarde adem je in terwijl je je handen met de palmen naar beneden wijzend op schouderhoogte brengt.
2. Terwijl je uitademt laat je je armen zakken tot ze ontspannen langs je lichaam hangen en je weer in beginpositie *wu qi* staat.



Shiatsu

Deze Japanse therapie is begin twintigste eeuw voornamelijk ontwikkeld als behandeling tegen artritis, maar focust eveneens op het leiden van de levensenergie via drukpunten, waarvoor duimen en handpalmen worden gebruikt.

Gecombineerd met rek- en ademhalingsoefeningen streeft shiatsu ernaar de verschillende elementen van het lichaam met elkaar in balans te brengen.

‘Het is niet belangrijk dat een Daoyin [oefening om gezond te blijven] een naam heeft, iets nabootst of in jade gegraveerd is. Wel belangrijk is de techniek en de essentie van wat er werkelijk geoefend wordt. Strecken of samentrekken, het hoofd buigen en opheffen, lopen, liggen, rusten of staan, wandelen of langzaam stappen, schreeuwen of ademhalen... alles kan een Daoyin zijn.’

GE HONG

Beter ademhalen om langer te leven

Het boek *Xiuzhen shishu*, in het Westen beter bekend als ‘Ten Books on the Cultivation of Perfection’, dateert uit de dertiende eeuw en is een compendium met materiaal van diverse herkomst om de geest en het lichaam te cultiveren.

Geciteerd wordt, onder anderen, Sun Simiao, een befaamde Chinese geneesheer en schrijver uit de zevende eeuw. Simiao, kenner van de oosterse tradities, geeft aanwijzingen om in gezonde harmonie met de verschillende jaargetijden te leven:

‘In het voorjaar: adem *xu* voor een heldere blik, en hout kan de lever ondersteunen.

In de zomer: neem de *he*, opdat hart en vuur in vrede zijn.

In het najaar: adem *si* om te stabiliseren en verzamel metaal om de longen vochtig te houden.

Adem daarna *chui* voor de nieren en voel het innerlijke water tot rust komen.

Haal diep adem in alle vier de jaargetijden, opdat de milt het voedsel kan verwerken.

En vermijd, uiteraard, luidruchtig uitademen, laat zelfs de eigen oren het niet horen.

Het is een voortreffelijke gewoonte die je zal helpen je levenselixer te behouden.'

OceanofPDF.com

IX

VEERKRACHT EN WABI-SABI

Hoe je omgaat met problemen en veranderingen in het leven
zonder door stress en spanning te verouderen

OceanofPDF.com

Wat is veerkracht?

Een van de dingen die allen met een overduidelijk ikigai gemeen hebben, is dat ze aan hun passie vasthouden, wat er ook gebeurt. Het leven kan klappen uitdelen, het kan een en al obstakels zijn, maar opgeven doen ze nooit. Ze blijven vechten, onder alle omstandigheden.

We hebben het over veerkracht, een concept dat de afgelopen decennia populair is geworden in de psychologie.

Veerkracht is meer dan alleen het vermogen volhardend te zijn en altijd door te vechten. Zoals we in dit hoofdstuk zullen zien, is het ook een houding die we kunnen ontwikkelen om gefocust te blijven op wat belangrijk in het leven is in plaats van dringend, zonder ons door negatieve emoties te laten leiden.

In het laatste deel maken we kennis met technieken om een stap verder te gaan en *antifragiliteit* te ontwikkelen.

Vroeg of laat krijgen we allemaal te maken met moeilijke momenten, en de manier waarop we met die momenten omgaan kan groot verschil maken in onze kwaliteit van leven. Het trainen van de geest, het lichaam en de emotionele veerkracht is fundamenteel om tegenslagen het hoofd te bieden.

‘Nanakorobi yaoki,
‘Als je zeven keer valt, sta je acht keer op.’

JAPANSE SPREUK

Veerkracht is ons vermogen tegenspoed het hoofd te bieden. Hoe veerkrachtiger we zijn, hoe makkelijker we zullen opstaan en de zin van ons leven terugvinden.

Een veerkrachtig persoon kan zich op zijn doelen blijven focussen, op datgene wat belangrijk is, zonder moedeloos te worden. Zijn kracht komt voort uit flexibiliteit, uit de kunst zich aan te passen aan veranderingen en de slagen van het lot. Hij concentreert zich op factoren waarover hij controle heeft en maakt zich niet druk over zaken waarop hij geen invloed heeft. Zoals Reinhold Niebuhr het in zijn beroemde gebed verwoordt:

*God, schenk mij de kalmte
om te aanvaarden
wat ik niet kan veranderen;
de moed om te veranderen
wat ik kan veranderen;
en de wijsheid om het verschil
hiertussen te zien.*

Stoïcisme en boeddhisme voor emotionele veerkracht

Siddhartha Gautama (Boeddha) werd als prins van Kapilavastu in weelde geboren en woonde in een paleis. Op zijn zestiende trouwde hij en kreeg een kind.

Rijkdom en gezin brachten Siddhartha geen voldoening, en op zijn negentwintigste besloot hij een andere levensstijl uit te proberen. Hij ontsnapte uit het paleis om een ascetisch leven te gaan leiden. Maar het ascetisme werkte evenmin. Hij vond er niet het geluk en welzijn in waar hij naar streefde. Rijkdom noch extreme ascese functioneerde voor hem. Hij beseftte dat een wijs persoon genoegens niet moet negeren. Hij mag ze zichzelf best toestaan, als hij zich er maar goed van bewust is hoe makkelijk ze kunnen omslaan in verslaving.

Zeno van Citium begon zijn studie aan de school van de cynici. De cynici hielden er een ascetische levensstijl op na waaruit alle aardse

genoegens waren gebannen. Ze leefden op straat en het enige wat ze bezaten waren de kleren die ze droegen.

Toen Zeno inzag dat het cynisme hem geen welzijn bracht, keerde hij zich ervan af en richtte de school van de stoïcijnen op. Hij begon zijn filosofie met de stelling dat er niets slechts in schuilt om te genieten van de genoegens des levens, zolang ze maar niet de controle over je nemen. We moeten er dus altijd op voorbereid zijn dat elk genoegen kan verdwijnen.

Het doel is niet alle emotie en genot uit het leven te bannen (cynisme), maar alleen de negatieve emoties.

Controle hebben over genoegens, verlangens en emoties is sinds hun begintijden een doelstelling van zowel het boeddhisme als het stoïcisme. Hoewel deze twee filosofische leren totaal verschillend zijn, vinden ze elkaar in het doel het ego te verkleinen en negatieve emoties te beheersen. Zowel het stoïcisme als het boeddhisme is in wezen een methodologie om 'het welzijn te beoefenen'.

Volgens het stoïcisme vormen onze verlangens en genoegens niet het probleem. Die mogen we best hebben, zolang ze ons maar niet overnemen. Voor de stoïcijnen waren zij die erin slaagden hun emoties te beheersen virtueuze personen.

Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Als we onze droombaan hebben gevonden, willen we na een tijdje een nog betere baan. Als we de loterij winnen en een mooie auto kopen, willen we een poosje later ook nog een zeilboot. Wanneer we eindelijk de man of vrouw naar wie we hunkerden veroverd hebben, worden we opeens nieuwsgierig naar een ander.

Wij mensen kunnen onverzadigbaar zijn.

Voor de stoïcijnen zijn dergelijke verlangens en ambities het niet waard ze na te jagen. Het doel van de virtueuze persoon is geestelijke rust vinden

(*apatheia*): een toestand waarin negatieve emoties als beklemming, angst, verdriet, ijdelheid en boosheid afwezig zijn, en positieve emoties als vreugde, liefde, sereniteit en dankbaarheid aanwezig.

Om een virtuoze geest te behouden, pasten de stoïcijnen de techniek van ‘negatieve visualisatie’ toe: ze verbeeldden zich ‘het ergste dat er kon gebeuren’ om op die manier voorbereid te zijn als bepaalde privileges en genoegens uit hun leven zouden verdwijnen.

Voor *negatieve visualisatie* moeten we ons bezinnen op negatieve gebeurtenissen, maar zonder ons daar zorgen over te maken.

Seneca, een van de rijkste mannen van het oude Rome, leidde een leven in alle weelde, maar was een praktiserend stoïcijn. Zijn advies was elke avond in bed voor het slapengaan te reflecteren en aan negatieve visualisatie te doen. Zelf visualiseerde hij die negatieve situaties niet alleen, hij voerde ze ook uit, bijvoorbeeld door het een week lang zonder bedienden te stellen en niet als een welgesteld mens te eten en drinken. Op die manier kon hij zichzelf antwoord geven op de vraag: wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Mediteren om emoties te helen

Afgezien van negatieve visualisatie en het je niet door negatieve emoties laten leiden, kent de stoïsche leer ook het fundament *je bewust zijn van wat je wel en wat je niet onder controle hebt*, zoals we al zagen in het gebed van Reinhold Niebuhr.

Het is zinloos ons druk te maken over zaken waar we in het geheel geen controle over hebben. Het moet helder zijn wat we wel en wat we niet kunnen beheersen, zodat we op die manier leren ons niet door negatieve emoties te laten leiden.

‘Het zijn niet de dingen zelf die de mensen in verwarring brengen, maar hun meningen omtrent die dingen,’ aldus Epictetus.*

Het zenboeddhisme wendt meditatie aan als bewustmakingsproces van emoties en verlangens, om je er zo van te kunnen ontdoen. Het is meer dan alleen je geest leegmaken, je moet je gedachten en emoties gewaarworden al naargelang ze verschijnen, maar je er niet door laten meevoeren. Zo trainen we de geest opdat woede, jaloezie, wroeging en dergelijke niet de overhand krijgen.

Een veel gebruikt mantra in het boeddhisme focust op controle van negatieve emoties: ‘*om mani padme hum*’, waarbij *om* de edelmoedigheid die het ego zuivert is, *ma* de ethiek die de afgunst zuivert, *ni* het geduld dat passie en verlangens zuivert, *pad* de zorgvuldigheid die vooroordelen zuivert, *me* het afstand doen dat de hebzucht zuivert en *hum* de wijsheid die de haat zuivert.

Het nu en de vergankelijkheid der dingen

Een andere sleutel om veerkracht te bevorderen is weten in welke tijd je moet leven. Zowel het boeddhisme als het stoïcisme herinnert ons eraan dat het enige wat werkelijk bestaat en waar we controle over hebben het heden is. We moeten ons niet druk maken over het verleden of de toekomst, maar de dingen waarderen zoals ze op dit moment zijn, in het nu.

‘We zijn in het hier en nu, het enige moment dat we levend zijn is in dit moment,’ aldus Thich Nhat Hanh.

Daarnaast adviseren de stoïcijnen rekening te houden met de vergankelijkheid van de dingen om ons heen.

Keizer Marcus Aurelius zei dat de dingen waarvan we houden zijn als bladeren aan een boom, ze kunnen elk moment vallen zodra de wind opsteekt. Hij zei ook dat verandering in dat wat ons omringt geen toeval is, maar deel uitmaakt van de essentie van het universum. In wezen een heel boeddhistische gedachte.

We moeten ons ervan bewust zijn dat alles wat we hebben en alle mensen van wie we houden op een dag zullen verdwijnen. Het is iets wat we weliswaar in ons achterhoofd moeten houden, maar zonder pessimistisch te worden. Je bewust zijn van de vergankelijkheid der dingen hoeft je niet verdrietig te maken, het moet je juist sterken om van het heden en de mensen om ons heen te houden.

‘Alle menselijke dingen hebben een kort en vergankelijk leven,’ zei Seneca al.

De voorbijgaande, vluchtige en vergankelijke aard van de wereld staat centraal in elke boeddhistische leer. Als je dit in gedachten houdt, helpt het om niet excessief te lijden onder een verlies.

Wabi-sabi en ichi-go ichi-e

Wabi-sabi is een Japans concept dat leert de schoonheid te zien van de vergankelijke, veranderende en imperfecte aard van alles wat ons omgeeft. In plaats van schoonheid te zoeken in het volmaakte, moeten we haar juist zien in het onvolmaakte, in het onvoltooide. Vandaar dat een Japanner een onregelmatig gevormde kop met een barst in het midden waardeert.

Alleen dat wat onvolmaakt, vluchtig en incompleet is bezit ware schoonheid, want dan lijkt het op de natuur.

Een aanvullend Japans concept zou *ichi-go ichi-e* zijn, dat vertaald kan worden als ‘dit moment bestaat alleen nu en komt niet meer terug’. Het wordt in het bijzonder gebruikt tijdens bijeenkomsten om de mens eraan te herinneren dat elke ontmoeting, of die nu met vrienden, familie of onbekenden is, uniek is en niet meer terugkomt. Daarom moeten we van het unieke moment genieten en ons niet druk maken over het verleden of de toekomst.

Ichigo ichi-e wordt vaak toegepast bij de Japanse theeceremonie, zenmeditatie en vechtsporten. Al deze kunsten hebben het ‘nu-moment’ als

leidraad.

In Europa zijn we gewend aan de duurzaamheid van kathedralen en stenen gebouwen. Soms wordt de indruk gewekt dat er niets verandert, waardoor we het verstrijken van de tijd vergeten. De Grieks-Romeinse architectuur houdt van symmetrie, perfect lopende lijnen, imposante gevels, gebouwen en godenbeelden die het verglijden der eeuwen doorstaan.

Daarentegen wil de Japanse architectuur niet imposant zijn en zoekt evenmin naar perfectie, want ze volgt de geest van wabi-sabi. Het traditionele houtgebruik gaat ervan uit dat de bouwwerken in de toekomst zullen verdwijnen en dat er nieuwe generaties nodig zijn om ze te herbouwen. De Japanse cultuur aanvaardt de vergankelijkheid van de mens en alles wat hij schept.

De Japanse Ise-tempel wordt al duizenden jaren om de twintig jaar herbouwd. Niet het feit dat het gebouw lang blijft staan is belangrijk, maar het behoud van tradities en gewoonten. Dat laatste is iets wat het verstrijken van de tijd wél kan doorstaan, langer zelfs dan de gebouwen die de mens maakt.

De sleutel is ‘accepteren’ dat we over bepaalde zaken geen controle hebben, zoals het verstrijken van de tijd of de vluchtige natuur die ons omgeeft.

Ichi-go ichi-e leert te focussen op het heden en te genieten van elk uniek moment dat het leven ons schenkt. Daarom loont het je eigen ikigai te ontdekken en te volgen.

Wabi-sabi leert ons de schoonheid van het onvolmaakte te waarderen en als groeimogelijkheid te zien.

Antifragiliteit, de veerkracht voorbij

Volgens de mythe voelde Hercules zich wanhopig worden toen hij voor de eerste keer de Hydra van Lerna een kop afsloeg en zag dat er twee voor in

de plaats kwamen. Hij zou de Hydra nooit kunnen doden als deze monsterachtige slang alleen maar sterker werd wanneer hij haar schade toebracht.

De van oorsprong Libanese schrijver Nicholas Taleb vertelt in zijn boek *Antifragiel* dat we het woord fragiel hebben om dingen, personen of organisaties mee aan te duiden die verzwakken als ze schade oplopen, en de woorden robuust en veerkrachtig om dingen te benoemen die schade doorstaan zonder te verzwakken, maar dat er in geen enkele taal een woord bestaat om te praten over *dat wat sterker wordt als het schade oploopt* (tot op zekere hoogte).

Om het te hebben over de kracht van de Hydra van Lerna, over dat wat sterker wordt als het schade oploopt, stelt Nicholas Taleb het woord ‘antifragiliteit’ voor.

Achter dit idee zou Nietzsches beroemde aforisme ‘Wat mij niet doodt, maakt me sterker’ schuilgaan.

Catastrofes of exceptionele gebeurtenissen zijn goede voorbeelden om antifragiele fenomenen te verduidelijken. In 2011 veroorzaakte een tsunami in de regio Tohoku enorme schade in tientallen dorpen en steden in de kuststreek. Helaas vonden daarbij vele mensen de dood en verdwenen hele dorpen.

Toen wij twee jaar na de ramp de getroffen kust bezochten en vele kilometers over beschadigde wegen met leegstaande pompstations reden, kwamen we door verscheidene spookdorpen waar huizen waren ingestort, auto's op een hoop lagen en treinstations verlaten waren. Deze dorpen zijn fragiele plekken, vergeten door de regering, die zich niet konden herstellen.

Andere plaatsen, bijvoorbeeld Ishinomaki of Kesennuma, liepen eveneens grote schade op, maar met de hulp van velen lukte het de stad in een paar jaar weer op te bouwen. Ishinomaki en Kesennuma toonden hun robuustheid en vermogen om na de ramp terug te keren naar de normale toestand.

De aardbeving trof ook de kerncentrale Fukushima. Wat deze kerncentrale betreft, waren de ingenieurs van TEPCO (Tokyo Electric Power Company) niet voorbereid op de schade en het benodigde herstel. De noodtoestand duurt er nog altijd voort en dat zal nog tientallen jaren het geval zijn. De Fukushima-centrale toonde zeer fragiel te zijn bij een gebeurtenis van onbekende omvang.

Minuten na de aardbeving in maart 2011 sloten de Japanse beurzen. Welk type bedrijven liet de meeste beweging zien gedurende die eerste minuten na de beving en in de daaropvolgende weken? Sinds 2011 blijven de grote bouwondernemingen maar stijgen op de beurs, want de wederopbouw van de kuststreek van Tohoku betekent een forse winst voor deze bedrijven. In dit geval zijn de Japanse bouwers antifragiel, want de ramp houdt immense baten voor ze in.

We gaan nu kijken hoe we dit concept op het dagelijkse leven kunnen toepassen. Hoe kunnen we antifragieler worden?

Stap 1: voeg redundanties aan je leven toe

Zoek een manier om geld te verdienen met je hobby's, een extra baan of een eigen bedrijfje, in plaats van één salaris te hebben. Als je afhankelijk bent van één inkomen, loop je de kans zonder te komen zitten als het bedrijf waarvoor je werkt in de problemen raakt, en jij dus in een fragiele positie belandt. Als je daarentegen meerdere alternatieven hebt en je je baan verliest, zou het zomaar kunnen dat je meer tijd gaat besteden aan je 'bijbaantje' en zelfs meer gaat verdienen. Dan zou die 'pech' je winst opleveren en ben je dus antifragiel.

Alle bejaarden die we in Ogimi hebben geïnterviewd hadden een hoofdbezigheid en daarnaast een nevenactiviteit. De meesten hadden een moestuin als 'bijbaan' om de groente op de lokale markt te verkopen.

Hetzelfde kun je toepassen op het gebied van vrienden en persoonlijke interesses. Het Engelse spreekwoord luidt niet voor niets: *don't put all your eggs in one basket*. Zet dus niet alles op één kaart. In liefdesrelaties zijn er mensen die zich exclusief op hun partner richten en van hem of haar hun hele wereld maken. Loopt een relatie stuk dan verliezen ze alles, terwijl het veel makkelijker is na een dergelijke tragedie door te gaan als je in goede vriendschappen en een rijk leven hebt geïnvesteerd. Dan ben je antifragiel.

Wellicht denk je nu: ik heb genoeg aan één baan en één inkomen, en ik ben blij met mijn aloude vriendenkring. Waarom zou ik er iets aan toevoegen? In woorden van Taleb: '... omdat de indruk van overbodigheid wordt gewekt als er niets ongewoons gebeurt. Alleen gebeurt er gewoonlijk wel iets ongewoons.'** Het is gewoon een kwestie van tijd.

Stap 2: speel conservatief op bepaalde gebieden en neem veel kleine risico's op andere gebieden

De financiële wereld is heel geschikt om dit concept te illustreren. Als je € 10.000,- hebt gespaard, kun je er 9.000 van investeren in een indexfonds of voor een bepaalde tijd vastzetten, en de andere 1.000 investeren in tien jonge bedrijven met een groot groeipotentieel, € 100,- in elk ervan.

Een mogelijk scenario is dat drie van deze bedrijven failliet gaan (een verlies van € 300,-), nog eens drie zakken op de beurs (een verlies van € 100-200,-), twee stijgen (een winst van € 100-200,-) en een van de bedrijven tien of meer keer in waarde stijgt (een winst van € 900,- of meer).

Een simpel rekensommetje laat zien dat je winst hebt gemaakt, ook al zijn er drie bedrijven bankroet gegaan. Net als bij de Hydra, heeft de schade gebaat.

De sleutel om antifragiel te worden is kleine risico's nemen die flinke winst kunnen opleveren, zonder je bloot te stellen aan grote gevaren die je kunnen ruïneren, bijvoorbeeld door die € 10.000 te investeren in een fonds

met een twijfelachtige reputatie waarvoor je een advertentie in de krant hebt gezien.

Stap 3: dingen die ons fragiel maken uitbannen

Voor deze oefening gaan we de negatieve weg gebruiken. Stel jezelf de vraag: wat maakt mij fragiel? Er zijn dingen, mensen en gewoonten die verlies opleveren en ons kwetsbaar maken. Welke zijn dat?

Wanneer we een lijstje met goede voornemens voor het nieuwe jaar maken, leggen we de nadruk op nieuwe uitdagingen in het leven. Zulke doelstellingen zijn prima, maar het heeft veel meer impact als we een lijst 'te elimineren' opstellen.

Bijvoorbeeld:

- Geen snacks meer eten tussen de maaltijden door.
- Maar één dag per week zoetigheden nemen.
- Gaandeweg alle schulden aflossen.
- Uit de buurt blijven van giftige personen.
- Geen tijd verspillen aan dingen die je uit plichtsgevoel doet maar niet leuk vindt.
- Niet meer dan twintig minuten per dag op Facebook zitten.

Om een veerkrachtige levensstijl te kweken moeten we niet bang zijn voor tegenspoed, want in elke tegenslag schuilt groeipotentie. Als we een antifragiele houding aannemen, zullen we een manier vinden om sterker uit elke klap te komen; we zuiveren onze levensstijl en focussen op ons ikigai.

Klappen krijgen kun je opvatten als tegenspoed, maar ook als een ervaring die je op elk gebied van het leven kunt toepassen, terwijl je continu bijstuurt en hogere doelen voor jezelf stelt.

Het leven is louter imperfectie, zoals het wabi-sabi predikt, en het verstrijken van de tijd toont aan dat alles vluchtig is, maar als je een

duidelijk ikigai hebt, herbergt elk moment zo veel mogelijkheden dat het een eeuwigheid lijkt.

* Stichting Ars Floreat, *Encheiridion* (2003), p.19.

** Nassim Nicholas Taleb, *Antifragiel*, Uitgeverij Nieuwezijds (2013).

OceanofPDF.com

Epiloog

IKIGAI, EEN LEVENSKUNST

OceanofPDF.com

Mitsuo Aida was een van de belangrijkste Japanse kalligrafen en haiku-dichters uit de twintigste eeuw. Ook hij is een voorbeeld van een Japanner die zijn leven aan een duidelijk *ikigai* heeft gewijd: emoties doorgeven in gedichten van zeventien syllaben opgetekend in *shodo* (Japanse kalligrafie). Zijn haiku's zijn veelal overpeinzingen over het belang van het nu en het verstrijken van de tijd. Deze, bijvoorbeeld, zou je als volgt kunnen vertalen: 'Hier op dit moment / is het enige wat is / mijn en jouw leven.'

De volgende regel van Aida stelt enkel: 'Nu, hier.' Het is een kunstwerk dat gevoelens van *mono no aware* (melancholie van het vluchtige) wil evoceren bij de contemplatieve toeschouwer.

De volgende houdt verband met een van de geheimen van *ikigai* voor het dagelijkse leven: 'Geluk is altijd een besluit van je hart.'

En deze laatste betekent: 'Ga zo door, neem geen andere weg.'

Heb je je *ikigai* eenmaal gevonden, dan moet je het volgen en elke dag blijven voeden om zin aan je bestaan te geven. Op het moment dat je je

leven betekenis geeft, verandert elke routinetaak in een gelukkige flow, zoals bij de kalligraaf voor zijn doek en bij de kok die zelfs na meer dan een halve eeuw de sushi voor zijn gasten met liefde klaarmaakt.

Tien ikigai-voorschriften

We eindigen deze reis met tien voorschriften ontsproten aan de wijsheid van de hoogbejaarden uit Ogimi:

1. *Blijf altijd actief, ga nooit met pensioen.* Wie stopt met de dingen die hij goed kan en graag doet, raakt de zin van zijn leven kwijt. Daarom is het belangrijk ook na je ‘officiële’ arbeidsleven waardevolle zaken te doen: doorgaan, schoonheid of nut inbrengen voor anderen, hulp bieden en vorm geven aan onze kleine wereld.
2. *Doe rustig aan.* Haast is omgekeerd evenredig met kwaliteit van leven. Zoals een oud spreekwoord luidt: langzaamaan, dan breekt het lijntje niet. Wanneer we het jachtige bestaan achter ons laten, krijgen tijd en leven een nieuwe dimensie.
3. *Eet je niet helemaal vol.* Ook wat voedsel betreft geldt ‘minder is meer’. Om langer gezond te blijven moet je je volgens de 80%-wet niet volproppen, maar juist iets minder eten dan de ‘honger’ die je hebt.
4. *Omring je met goede vrienden.* Zij zijn het beste elixer om zorgen met een goed gesprek te laten verdwijnen, om anekdotes die het bestaan lichter maken tegen te vertellen of naar die van hen te luisteren, om advies te vragen, om lol mee te maken, om te delen, te dromen... Kortom, om te leven.

5. *Verbeter je conditie voor je volgende verjaardag.* Water beweegt, het stroomt fris en staat niet stil. Op dezelfde manier heeft jouw levensvehikel dagelijks wat onderhoud nodig om het vele jaren te kunnen volhouden. Bijkomend voordeel is dat door die lichaamsbeweging gelukshormonen worden aangemaakt.
6. *Lach.* Met een vriendelijke uitstraling maak je vrienden en raak je zelf ontspannen. Het kan geen kwaad te beseffen dat het allemaal niet zo goed gaat, maar je mag het privilege niet vergeten dat je hier en nu bent, en dat de wereld vol kansen zit.
7. *Zoek de natuur op.* Hoewel de meeste mensen in de stad wonen, zijn we gemaakt om één te zijn met de natuur. We moeten er regelmatig naartoe om de batterijen van onze geest op te laden.
8. *Bedank.* Je voorouders, de natuur die je voorziet van lucht en voedsel, je levensgezellen, alles waarvan je dagelijkse bestaan oplicht en jij je gelukkig voelt omdat je leeft. Wijd een moment van de dag aan bedanken en je geluksstroom zal groeien.
9. *Leef in het nu.* Treur niet langer over het verleden en wees niet bang voor de toekomst. Alles wat je hebt is de dag van vandaag. Gebruik hem zo goed mogelijk, zodat hij memorabel wordt.
10. *Volg je ikigai.* In jou zit een passie, een uniek talent dat zin geeft aan je bestaan, de stuwende kracht om het beste van jezelf te geven, tot het einde van je dagen. Als je je ikigai nog niet gevonden hebt, zal dat, zoals Viktor Frankl zei, je volgende missie zijn.

De schrijvers van dit boek wensen je een lang, gelukkig en zinvol leven toe.
Dank je wel dat je er bent.

Héctor García (Kiri) & Francesc Miralles

OceanofPDF.com

ISBN 978-90-225-7845-2

ISBN 978-94-023-0740-5 (e-book)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Ikigai, Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*

Vertaling: Jacqueline Visscher

Omslagontwerp en -beeld: Sproud

ePub **Steven Boland**

© 2016 Héctor García en Francesc Miralles.

Illustraties binnenwerk: © 2016 Marisa Martínez

Figuren binnenwerk: © 2016 Flora Buki

Nederlandstalige uitgave © 2016 Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, S.L. through SvH Literarische Agentur.

www.boekerij.nl

OceanofPDF.com