

Aarden...? Wat bedoel je?

Column | Guido Smeding

In onze westerse samenleving proberen steeds meer mensen verder te kijken dan alleen naar 'wat je ziet'. Ook als het gaat om gezondheid en welzijn benaderen zij mensen in toenemende mate vanuit het perspectief van de hele mens én hoe die zich verhoudt tot zijn situatie. Vaak hoor je mensen zeggen dat het zo belangrijk is 'om te aarden'. Dat klinkt best logisch, maar wat bedoelen ze daar eigenlijk mee en waarom is het zo belangrijk? We zijn toch al op aarde?

Laten we eens kijken wat de Nederlandse taal over aarden en gezondheid naar voren brengt.

Ge-zon-dheid lijkt te suggereren dat de zon een grote rol speelt in hoe het met ons gaat. En als je ziek bent geweest, word je *beter*. Oftewel: er is iets veranderd nadat je ziek-zijn voorbij is. Je bent niet meer dezelfde na je ziekte, nee, je bent zelfs *béter* dan daarvoor! En na belangrijke veranderingen, zoals een verhuizing of een nieuwe werkring, moet je *aarden*. Onze taal spreekt in raadselen, of toch niet?

Anders dan planten en bomen bewegen wij ons vrij over de aarde. Wel 'schieten we ook wortel' door ons te verbinden met geliefden en andere medemensen, met ons werk, met onze thuisomgeving enzovoorts. Zij zijn 'de aarde' waarin onze ziel zich wortelt, terwijl niets van dit alles zichtbaar of stoffelijk is. En juist daardoor gaat voor ons de schijnbare tegenstelling van verbondenheid en vrijheid toch samen.



Alleen bij de start van ons aardeleven hebben we een stoffelijke wortel: onze navelstreng verbindt ons met onze moeder. Zij is het eerste en enige stukje aarde waar we, voor even, aan vastzitten. En daar begint het onzichtbare maar o zo fundamentele *aarden*: eerst als hechtingsproces aan onze moeder, aan onze ouders en aan alles wat verder van belang is. Hopelijk is er warme aandacht, want goede *hechting* vormt de basis van wie we worden, hoe we denken, voelen en doen in ons verdere leven. De kwaliteit van deze prille hechting spiegelt zich later in onze stijl van *verbinden* op ieder levensgebied: haak je in, blijf je ingehaakt, of haak je snel uit?

Ons lichaam is tot aan onze dood het meest nabije stukje aarde. Het is gemaakt van aardse stof die zich vormt naar wie wij zijn. Maar kun je aarden in je lijf? Hoe verbind je je aan je eigen lichaam? Voor veel mensen is dat niet zo eenvoudig in een wereld met zoveel prikkels die om aandacht vragen. Toch kun je als mens niet goed functioneren als je niet goed geaard bent. Pas als je lekker in je lijf zit, kun je échte aandacht aan je omgeving schenken. Aarden betekent daarom dat je met je aandacht een brug naar binnen slaat én bewust verzorgt. Wanneer je je lijf en ziel in het (zon)licht van je aandacht zet, kom je met beide benen op de grond. Met je licht van binnen aan, stralen je warme aandacht en belangstelling vanzelf naar buiten. Geaard zijn maakt alles levendiger, lichter en gezonder!

s | Guido Smeding is psycholoog en psychosociaal therapeut in Therapeuticum de Rozenhof te Zutphen en in eigen praktijk. www.guidosmeding.nl