

Onze gediensstige



Column | Guido Smeding

Het is raar om je te realiseren dat het binnenste van onze buiken zoveel 'buitenwereld' is. Dankzij de 7,5 tot misschien wel tien meter darm die gekronkeld in onze buik ligt, kan de aardse stof in de vorm van voeding heel diep bij ons binnen komen, zelfs door ons heen reizen. Onze maag is een soort sluis en behandelruimte tegelijk. Zij is onderdeel van een kanaal dat bij onze mond begint en bij onze anus eindigt. Pas áchter de grens van de darmwand begint onze echte 'binnenwereld'.

De buik is de centrale plek in de meest intieme uitwisseling tussen ons fysieke lichaam en de materie die wij als voedsel tot ons nemen. Toch kan in al deze onderbewuste intimiteit in ons binnenste het nodige mis gaan, waardoor onze buik veel aandacht vraagt! Wat vertelt dit ons?

Oplossen is een sleutelwoord in ons buikproces. De binnenwereld van ons lichaam kan pas iets opnemen uit onze buitenwereld wanneer alle voeding die binnenkomt opgelost, zelfs tot op moleculair niveau afgebroken wordt. Alle eigenheid, alle samenhang van binnenkomende koolhydraten, eiwitten en vetten wordt in onze maag en darmen vernietigd. Zo offert de aarde als voorwaarde voor uitwisseling alles op wat zij in het plantaardige, dierlijke en minerale rijk aan eigenheid, vorm en inhoud tot stand heeft gebracht. Door deze gulheid kan de mens voeding opnemen en toch zichzelf blijven. In een vloeiend grensverkeer geeft het menselijk lichaam beurtelings aan de aarde terug wat voor het lijf niet meer bruikbaar is.

Dit wonderbaarlijke onderbewuste buikproces schenkt ons lichaam, en daarmee onze ziel en geest, de mogelijkheid om te doen wat wij in onze aardelevens willen. Onze wil brengt ons in beweging, waardoor we al doende een stroom aan ervaringen opdoen. Ervaringen zijn het voedsel voor onze ziel. Uiteraard moeten we deze ervaringen ook weer verwerken. Omdat lichaam en ziel nauw samenhangen worden de belevenissen van onze ziel ook 'gehoord' in onze buik. Die reageert daar vervolgens op. Het kan zomaar gebeuren dat onze buik erg gevoelig is en van streek raakt door de toevloed aan prikkels, emoties en stress die onze psyche vandaag de dag te verstouwen krijgt. Dit legt een flinke druk op de onbewuste verwerkingsprocessen van zowel ziel als lijf.

Een wereld waarin zoveel kan, verlangt blijkbaar van de mens een tegenprestatie: zoals van tijd tot tijd bewust stilstaan bij wat we allemaal willen, moeten of menen nodig te hebben.

We realiseren ons het belang van fysieke gezondheid, waardoor er veel aandacht is voor goede voeding en passende beweging. Maar hoeveel aandacht is er eigenlijk voor de kwaliteit en kwantiteit van voeding voor onze psyche? Hoe zou een 'schijf van vijf' voor de psyche er uit kunnen zien?

Het brede scala aan vaak vage buikklachten maakt ons onvrij: kostbare bewuste aandacht raakt gebonden aan een lichaamsgebied waar de processen juist onbewust en vanzelf horen te gaan. Dit wekt de individuele vraag: welke inhoud kies jij in je leven opdat je het (weer) aan je buik kunt toevertrouwen?

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