

Laat je brein uitlekken

Afgelopen zomer heb ik mijn brein laten uitlekken. Daar leent dit jaargetijde zich bij uitstek voor. Onze dochter bedacht deze, bij ons inmiddels geveulgelde, uitspraak. Vlak voor de zomervakantie schommelden we in de hangmat. We bespraken de dingen die we nog moesten regelen, voordat ogenschijnlijk oneindige vrijheid ons ten deel zou vallen. Ik stapte uit met een lange toedolijst in mijn hoofd. Onze dochter keek mij meewarig aan en zei: „Mama, ik denk dat jij jouw brein moet laten uitlekken.” Ik voelde de spanning van me afglijden. Je brein laten uitlekken. Wat een heerlijk concept.

Toen ik dit aan Joep vertelde, was hij minder enthousiast: „Je brein laten uitlekken? Als in: ontspannen?! Er bewust voor kiezen niets te doen?” Zijn gezicht betrok: „Waarom zou iemand dat vrijwillig doen?”

Joep runt zijn eigen bedrijf, reist hiervoor de wereld over, heeft een gezin met pubers, netwerkclubjes en padelt graag. In het afgelopen half jaar kreeg hij toenemende lichamelijke klachten. De huisarts vond geen medische oorzaak en opperde voorzichtig: „Zou er ook een mentaal aspect aan jouw klachten kunnen zitten?” Joep stond op en beende de kamer uit. Hij voelde zich niet serieus genomen, snapte de vraag van de huisarts niet: hij voelde zijn klachten toch in zijn lijf? Niet in zijn hoofd.

Thuis kalmeerde hij wat. Zijn vrouw, die aan yoga en mindfulness doet, vertelde hoe dat haar helpt contact met haar lijf te houden. Joep bleef achterdochtig. Voor haar prima, maar voor hem? Oké, slapen ging niet best. Door de internationale contacten

bleef hij vaak lang wakker, of stond vroeg op. En als slapen niet lukte, schoof hij achter zijn computer. Misschien reageerde hij de laatste tijd ook wel wat prikkelbaar. Maar dat lag toch aan die grote deal die inmiddels rond is?

Na lang wikken en wegen meldde Joep zich bij ons aan. We bespraken dat inspanning en drukte prima zijn, zolang die maar afgewisseld worden met ontspanning. En daar ontbrak het hem het laatste decennium aan. Tijdens zijn studie sloeg hij nog wel eens college over om koffie te drinken met vrienden, of gewoon op de bank te hangen. Vlak daarna nam zijn bedrijf een vlucht en schoot ontspanning er bij in.

Het was vooral ‘aan’ staan, vlammen, knallen. En nu geeft zijn lijf hem het signaal dat er ruimte mag komen voor de andere kant van het spectrum. Dat hij in zijn huidige levensfase kan onderzoeken hoe hij kan leren terugschakelen.

Joep zuchtte diep, nam mijn uitleg schoorvoetend aan, en bleef vooral kauwen op mijn dochters uitspraak: „Misschien best lekker, een uitgelekt brein. Daar ga ik deze zomer eens mee aan de slag.”

Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. Mail: f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.

