

LES 10 – ONTSPANNING

Broeder Aloysius

Het jachtige en drukke leven van de moderne mens vergt van zijn lichaam, zijn zenuwstelsel en hersenen meer dan eigenlijk verantwoord is. Er treedt een voortdurende oververzadiging op, waardoor bij ogenblikken het denken praktisch onmogelijk wordt en denkluïheid enz. ontstaat. Een lichamelijke oefening, die normalerwijze tot de dagtaak behoort, wordt door velen niet meer volbracht. Hun leven is een zittend leven en tot een

werkelijk gebruiken van hun spieren komen ze niet.

Ik spreek nu nog niet eens over de verschillende gevallen, waarin zowel lichamenlijk als verstandelijk een zekere uitputtingsgraad wordt bereikt, die dan in de korte periode van veertien dagen of een maand vakantie moet worden aangevuld. Een goede ontspanning betekent ook voor de moderne mens zeer zeker niet "rust".

Men meent veelal, dat men met rust zeer veel kan genezen. Maar dat is alleen waar, indien er sprake is van ziekte. De juiste ontspanning, is in de eerste plaats gelegen in het contrast. De eentonigheid en gelijkvormigheid van het dagelijks leven doen de mens versuffen en af stompen en ontnemen hem de capaciteit scherp te zien en te analyseren, scherp te reageren en juist te handelen. Als resultaat zullen wij dus voor elke ontspanning moeten zeggen, dat zij tegengesteld dient te zijn aan de normale dagelijkse bezigheden.

Deze ontspanning kan gezocht worden in literatuur, in muziek en dergelijke. Maar dan moeten we ons toch wel goed realiseren in hoeverre dit inderdaad een tegenstelling is. Als iemand mij zegt: "Ik cijfer de hele, dag en nu neem ik, 's avonds een goed boek om even bij te komen." dan zeg ik. Ho, mijn waarde vriend, dat is geen goede ontspanning voor u, want u heeft uw hersenen de hele dag al ingespannen met het rekenen. U heeft daarmee ongetwijfeld ook uw ogen belast, daar zij zich voortdurende op korte afstand moesten concentreren en vele, misschien niet altijd even duidelijke cijfers moesten aflezen. Als u nu begint te lezen, dan zullen de gedachten wel enigszins verfrist zijn, maar het is wederom een arbeid, die hoofdzakelijk door de hersenen wordt verricht en die voor de ogen dezelfde vermoeidheid betekent, die ook het dagelijks werk reeds met zich meebracht.

Voor zo iemand geldt natuurlijk ditzelfde, als hij naar een film gaat in mindere mate, als hij naar een schouwburg of concert gaat. Ook hier weer: inspanning van de ogen, bij het kijken naar een film. Inspanning verder van de gedachten, de hersenen worden aan het werk gezet. Het meest ideale zou eigenlijk zijn voor iemand, die gedurende de dag voortdurend met hersenwerk bezig is, om zich 's avonds te kunnen wijden aan sport, aan knutselen en dergelijk. Dit zou een grote verbetering kunnen zijn.

Omgekeerd: als iemand de gehele dag bezig is met b.v. fabrieksarbeid of lichamenlijke arbeid, dan is het zeer zeker nodig een tegenwicht te scheppen door stof voor de gedachten op te doen gedurende de avonduren. In beide gevallen dient de contrastwerking om hierdoor eigen vermogen te scherpen, eigen capaciteiten te vergroten en een evenwicht in het denkvermogen zowel als in het lichamenlijk bestel te handhaven.

Nu zijn er zeer zeker vele mogelijkheden, waarbij de ontspanning weer inspanning wordt. Daarom is het goed uitdrukkelijk vast te leggen, dat ontspanning betekent: rust voor bepaalde delen van het lichaam, terwijl de uitgeruste delen van het lichaam een behoorlijke arbeid krijgen. Het is noodzakelijk, dat de toestand in het gehele lichaam ongeveer gelijk is.

Iemand, die geestelijk en lichamenlijk vermoeid is, zal beter slapen en dus ook beter rusten dan iemand, die alleen geestelijk of alleen lichamenlijk vermoeid is. Dit wordt in de moderne tijd nog wel eens uit het oog verloren. Hierbij komt, dat de leefwijze van de moderne mens vaak

gebaseerd is op gemakzucht en hij daarbij dus nuttige en noodzakelijke bezig heden zoveel mogelijk van zich afschuift.

Ook gewoontevorming kan zeer nadelig zijn. Wij weten, dat menig arts een regelmatig leven voorschrijft. Een regelmatig leven heeft alleen dan zin, indien deze regelmaat past in een dag vol verschillende inspanningen en ervaringen. Bent u zwak en vraagt u meer van uw krachten dan noodzakelijk is, dan zult u toch nog onregelmatig rusten. Als u steeds op dezelfde tijd naar bed gaat, dan zult u de ene keer onmiddellijk inslapen, een volgende keer nog lang wakker liggen. De wijze, waarop de slaap verloopt en zijn dieptepunt zal bereiken, is ook heel verschillend.

Al deze dingen mede in aanmerking nemend, moeten we zeggen: Wat is voor de mens noodzakelijk als absolute rust.

Na zware lichamelijke arbeid heeft de doorsnee mens van middelbare leeftijd voldoende aan een rust van zeven uren. Iemand, die zware hersenarbeid verricht daarentegen, kan met een kortere rustperiode volstaan, maar dient deze vaker te genieten. Voor deze zou aan te raden zijn een rust van twee uren op de dag en van zes uren in de nacht. Het totaal ligt dus iets hoger.

Heeft men zich hieraan gehouden, dan blijft er een bepaalde hoeveelheid z.g. vrije tijd over. Deze vrije tijd dient in de eerste plaats gewijd te zijn aan de aanvulling van eigen wezen en eigen leven. Een huisvrouw, wier taak voortdurend in het gezin ligt, zal haar vrije tijd moeten beschouwen als een middel om dit milieu tijdelijk te ontvluchten. De man, die te lang buiten het gezin heeft vertoefd, zal ongetwijfeld juist in het gezin hernieuwde krachten opdoen.

Wij mogen nooit alleen met onszelf rekening houden. Wij moeten dat altijd ook enigszins met onze omgeving doen. Zo is aanpassing noodzakelijk. Deze aanpassing brengt met zich mede, dat onze ontspanning in vele gevallen voor ongeveer 60 op onszelf zal zijn gericht, terwijl 40 tegen eigen ontspanningsnoodzaak in - ons bezighoudt met anderen en hun wensen volgt. Dit is natuurlijk. Het feit alleen, dat wij anderen a.h.w. van dienst zijn, schept psychisch een ontspannende waarde, die in vele gevallen de vermoeidheidsfactor (de zuiver lichamelijke beleving) verre kan overtreffen.

Onjuiste ontspanningen zal ik hier kort formuleren.

Het is niet juist om bij wijze van ontspanning zich bezig te gaan houden met vereenvoudigde arbeid. Indien men voor ontspanning het lichtere genre leest, dan dient men toch altijd een boek te nemen, dat aan de lezer bepaalde eisen stelt. Strips, de comics, zijn werkelijk uit den boze, indien ze in grote hoeveelheid worden genoten. Hierin zien wij nl. een zo vereenvoudigd leven weergegeven (om, niet te zeggen een karikatuur van het leven), dat in 9 van de 10 gevallen het denkvermogen volledig inslaapt. Er blijft dan over de sensatieprikkel die wordt omgezet in onbevredigde wensen in het eigen "ik". Het is begrijpelijk, dat wij dit niet kunnen tolereren.

Hetzelfde geldt voor het bezoek aan theaters en bioscopen, indien daar slechts irreële aan de toeschouwers geen-eisen-stellende films en stukken worden vertoond. Hetzelfde geldt voor amusementsmuziek. Overal waar er geen eisen worden gesteld aan degene, die toeheert of toeschouwt, daar mogen we zeggen dat de ontspanningswaarde nul is. Slechts indien men muziek of in sommige gevallen een show, een variétnummer e.d. als achtergrond beschouwt voor b.v. een aangenaam samenzijn voor andere bezigheden, zijn ze toe te laten. Nooit, als zo het hoofdpunt van de belangstelling worden. Hierdoor wordt een geestelijke leegheid en daarmee een onbevredigd zijn in het eigen "ik" sterk bevorderd.

Andere fouten, die op het gebied van de ontspanning vaak worden gemaakt, zijn deze: Men probeert in zijn vrije tijd of vakantie zoveel mogelijk te genieten. Dat wil zeggen, dat men zich niet de mogelijkheid gunt om in rust en kalmte datgene te genieten, wat wordt geboden. Iemand, die een symphonie van Beethoven zou horen, uitgevoerd in een zodanig versneld tempo, dat ze slechts een kwart van de tijd in beslag neemt die de componist daarvoor bedoelde, zou dit een sacrilège noemen. Dezelfde mensen zien er geen bezwaar in hun vakantie of hun vrije avonden samen te persen in een hoeveelheid amusement en ervaring,

en dit in een nog veel kleiner bestek, zodat belevingen, die voor twee of drie dagen voldoende zouden zijn, soms in enkele uren worden gecomprimeerd. Dit betekent, dat de verwerking daarvan moeite kost - zo ze mogelijk is; dat van een ontspanning door realisatie en het opnemen van waarden praktisch geen sprake is. Daaruit vloeit voort, dat men zich juist door dergelijke ontspanningen nodeloos vermoeit. Deze vermoeidheid gevolgd door arbeid heeft een cumulatief effect, zodat u steeds meer vermoeid raakt.

Dat ik dit verschijnsel aanstip, is niet toevallig. Want bij de belichting van mijn onderwerp moet ik spreken over de problemen van de moderne mens. Welaan, dit is één van de grote problemen op het gebied der ontspanning. De moderne mens zoekt zo intens naar amusement, dat hij niet meer in staat is hetgeen hem wordt geboden door de wereld en hetgeen hij zelf kan verwerven werkelijk te genieten. We zien dit verschijnsel ook bij vele hobby's. Wanneer iemand er plezier in heeft modellen e.d. te bouwen, dan moet dat een toegewijde arbeid zijn; daar moet tijd voor worden genomen. Als de moderne mens voorgeperste plastic modellen gaat gebruiken, die met wat lijm samen gevoegd wel de trots geven van "dat heb ik gemaakt", maar ook de onbevredigdheid, dat men zelf niet aansprakelijk is voor het ontwerp, dan betekent dit een vervlakking van het amusement en laat slechts de goedkope trots over, terwijl men weet daarop in werkelijkheid geen aan spraak te kunnen maken. Hieruit komen voor vele volwassenen psychische conflictwaarden voort. Voor een kind is dit ietwat anders.

Ik zou verder kunnen gaan. Maar over het geheel genomen meen ik voor de ontspanningen van deze wereld te mogen vaststellen, dat men over het algemeen de fout maakt. In de eerste plaats te lui te zijn bij zijn ontspanning. Men laat zich te veel door het toeval leiden. In de tweede plaats, dat men bij het kiezen van ontspanning zich meest al laat, leiden door de mening van anderen (denk aan hetgeen we de vorige maal over reclame e.d. hebben gezegd en de daaruit resulterende massasuggesties en psychosen), terwijl men te weinig rekening houdt met de eigen werkelijk behoeften. In de derde plaats, dat men over het algemeen voor ontspanning met contact met de medemens ter zijde schuift en daarvoor in de plaats een aantal activiteiten brengt, die - aangezien ze geen uiting, geen waarneming van de omwereld met zich mede brengen tenslotte als een nodeloze vermoeienis en vermindering van eigen bewustwording mag worden beschouwd, In de vierde plaats: in de ontspanning van de moderne mens - geleid door zijn mode-begrippen misschien ook - komt teveel zijn haast naar voren en zijn honger naar veelheid. De moderne mens moet - vooral zijn ontspanningen betreft - kunnen terugkeren tot het begrip: en perfect is meer waard dan veel dat onvolledig wordt genoten.

Nu heb ik in deze punten een andere vorm van ontspanning niet genoemd. want ontspanning is ook datgene wat met het voorgaande wel wordt aangeduid, maar meestal niet bereikt: het geheel ontspannen van je wezen. Dat betekent dus: je gedachten van je af zetten. De problemen, die op de dag of sedert een hele tijd je hebben beziggehouden, terzijde leggen. Het betekent je lichaam a.h.w. ontspannen. Diep adem. halen. Rustig zijn van binnen. Sommigen bereiken die rust, terwijl ze trainen voor een athletisch kamp. Anderen als ze luieren in de zon. Dat is een kwestie van temperament. Maar ontspanning, de werkelijke ontspanning, dient een geestelijke zaak te zijn, die wordt gereflecteerd in het lichaam.

De manager-ziekte, waarover men zoveel spreekt op deze wereld, is in vele gevallen een resultaat van gebrek, aan ontspanning. Men is voortdurend bezig met problemen, die men -niet meer kan overzien, die men eigenlijk niet meer aan kan. Men heeft de moed niet meer om doortastend op te treden, zonder zich later verwijten te maken, dat het ook nog anders had gekund.

U zult begrijpen, dat als wij op de geestelijk juiste manier van ontspanning terecht moeten komen, wij eerst een betoog moeten houden voor de geestelijke rust. Het is de doorsnee-mens niet mogelijk zijn gedachten geheel uit te schakelen. O zeker, het is een begeerlijke kwaliteit; en zo men dat kan, is het een gunst die men voor zich verwerft.

Degene, die gedurende, een drietal minuten in staat is alle gedachten uit te schakelen en slechts dierlijk-onbewust gedurende deze periode, te leven, zal - mits ook het lichaam redelijk ontspannen wordt gedurende deze periode - hierin net zoveel veerkracht opdoen als een ander

in een slaap van twee tot drie uur. Maar de meeste mensen kunnen dit niet. Wat men wel kan doen is, in zijn gedachten een object nemen, dat niet samenhangt met het dagelijks leven, ze mogelijk daar zo ver mogelijk van af staat.

Een voorbeeld: U bent als medicus, advocaat, ingenieur, ambtenaar voortdurend bezig met bepaalde aspecten van het leven. De medicus zal als tegenstelling van het probleem ziekte en gezondheid dat hem bezighoudt b.v. gaan denken aan bloementeel, De ingenieur denkend - zal zich een ogenblik laten gaan en denken aan muziek. De advocaat, gewond aan het betogen en het zoeken naar de meest logische en wettelijk meest verantwoorde Weg om een probleem op te lossen, zal de logica in de steek laten en zich bezighouden met fantasiën die gaan van spookverhalen tot sprookjes. De beampte, die over het algemeen is gebonden en gereguleerd binnen zijn beperkte functies. zal dromen over Indië, Tibet of een soortgelijk land. Deze wijze van denken maakt een geestelijke ontspanning mogelijk. Juist omdat elke band met de ogenblikkelijke problemen door deze gedachtenbeelden wordt gebroken. Het resultaat is, dat de overbelaste delen der hersenen (want die bestaan uit centra, en vanuit die centra gebruikt men bepaalde cellen intenser dan andere) nu tot rust kunnen komen door een geheel ander beeld. Er ontstaat een van omwisseling van krachten, die vitaliteit terugvoert daar waar kort tevoren vermoeidheid was.

Voor het lichaam geldt precies hetzelfde. Indien men in staat is zich een ogenblik in een zetel of op een bod neer te zetten en zich volledig te ontspannen (d.w.z. elke spier zo gemakkelijk mogelijk te houden en zich dan gedurende enkele minuten niet te verroeren), dan krijgt men ook hier de mogelijkheid om betrekkelijk snel de krachtreserve toe te voeren aan die delen, die daaraan een grote behoefte hebben. Deze wijze van ontspannen is zeker even belangrijk als het geven men normalerwijze onder ontspanning in deze wereld verstaat.

Ontspanning ziet men als amusement. Toch is er ook in amusement een bepaalde tendens aan te wijzen, die absoluut gunstig werkt voor de doorsnee-mens. Als men zich hoofdzakelijk bezighoudt met de dingen dezer aarde, met eigen leven en problemen (de materiele grondslagen daarvan), kan het heel goed zijn om - ter ontspanning - zich een ogenblik met andere zaken te bemoeien.

In deze zin kan een oprecht gemeend en geconcentreerd gebed een ontspanning betekenen groter dan iets anders. Op deze wijze kan een afstand doen van elk gemak van het normale leven een zeer grote ontspanning zijn, omdat de aandacht op geheel andere punten wordt gericht.

Over het algemeen kan men zeggen, dat voor vakantie en ontspanning de volgende factoren noodzakelijk zijn, rekening houdend met hetgeen ik reeds heb gezegd omtrent tegenstellingen. Voor de doorsnee-stadsmens. frisse lucht, beweging, ook wanneer het weer niet gunstig is. Het klimaat en de onaangenaamheden daarvan aandurven. Leren de bewegingen, die men maakt gedurende de periode van ontspanning te doen verschillen van de bewegingen, die men maakt gedurende zijn werkzaamheden. Een voorbeeld. Een klerk, lichtelijk gebogen, de blik meestal schuin naar beneden gericht als gevolg van het vele schrijfwerk. Als deze mens naar buiten gaat, dan zal hij zich oprichten, zijn schouders naar achter dienen te werpen, zijn buik- en maagspieren sterk te spannen, ook het middenrif, zodat een zekere militaire houding wordt bereikt. Hij zal daarbij de blik zo mogelijk iets omhoog richten, zodat het hoofd iets naar achter wordt gedragen. Het resultaat is alweer, dat hier lichamelijk andere spanning worden geschapen, die in feite een totale ontspanning betekenen.

En de vakantie? We zitten op het ogenblik in de tijd, dat veel mensen met vakantie gaan of misschien net geweest zijn. Ook hier is het nuttig even aan te stippen wat vanuit geestelijk en lichamelijk standpunt gewenst is.

Geestelijk gezien is een tegenwicht noodzakelijk voor de normale gang van zaken. Iemand, die veel heeft gedaan aan studies op esoterisch en geestelijk gebied, zal gedurende deze periode eens proberen om zo materialistisch mogelijk te zijn. Dat heeft misschien zijn mogelijkheden aan de ene kant; aan de andere kant ongetwijfeld zijn charmes. De mens, die de tijd niet had om zich te verdiepen in bepaalde esoterische waarheden, zal daarentegen juist zijn rustperiode gebruiken om zich te richten op hoge geestelijke zaken.

Men zal zich gedurende een vakantie altijd een zeker regime moeten opleggen. Dus niet: we doen wel, zoals het uitkomt, Maar ons voornemen we presteren vandaag dat. Dat wil niet zeggen, dat u elk uur van tevoren behoeft uit te stippelen wat u zult doen. Maar u zegt; Ik loop weinig in mijn normale werk. Als ik nu dus 3 uur heb gelopen op een dag., is dat voor mij voldoende. U houdt zich dan daaraan en wisselt uw wandelsport af met andere mogelijkheden. Als u weet, dat u gewoonlijk te jachtig bent, dan dwingt u zich nu eens bedaard te zijn, u bedaard voort te bewegen. Als u voortdurend in uw gedachten met allerlei problemen bezig bent, dan probeert u nu eens nergens aan te; denken, behalve aan, de dingen, die u rond u ziet. Op deze wijze- wordt ook de vakantie een zegen.

Voor de vakantie kunnen we zeggen, dat vertoningen en voorstellingen een gunstiger factor zijn dan in het dagelijks leven. Men heeft nl. nu reeds het idee, dat men zich in het abnormale verplaatsende (een vakantietoestand is niet normaal) zich beweegt in een irreële wereld. Aanvulling van de irrealiteit door de droomwereld van het witte doek of de schijnwereld van het toneel maakt weinig uit, mits men alweer rekening houdt met het feit, dat een overdaad absoluut schadelijk is.

In de vakantietijd moet men verder proberen voor zichzelf iets te vinden, waarmee men bezig kan zijn. Het klinkt misschien heel vreemd, maar hoe vaak zien wij niet, dat iemand tegen wil en dank zit te bridgen, omdat het nu toevallig regent. Indien zo iemand voor zichzelf een reservetaak zou hebben weggelegd in overeenstemming met het karakter van zijn vakantie, dan zou hij daardoor dit uitvluchtje niet behoeven te gebruiken, maar het idee hebben zijn tijd absoluut volledig nuttig en prettig te besteden. Dit leidt tot een voorkomen van teleurstellingen en daarmee tot een beter aanvaarden van de rust en dus ook een beter herstel.

Over muziek zou. ik nog, gaarne het volgende willen zeggen: Muziek kan zeer grote waarden bezitten. Deze waarden gaan zover, dat zij in vele gevallen zuiver therapeutisch te noemen zijn, want ze hebben genezende en stimulerende invloed op menig mens. Maar een overdaad aan muziek is schadelijk. Als men in een vakantie muziek moet genieten, dan zou ik aanraden om ofwel dansmuziek te gaan horen, waarbij men dus zelf danst, danwel zich over te geven aan de klassieke of semi-klassieke muziek, waaraan herinneringen zijn verbonden. Geen pogingen doen om een nieuw meesterwerk te begrijpen. Dat kan men op een andere tijd doen. Voor de muziek als ontspanning in het dagelijks leven kunnen we over het algemeen stellen, dat het zelf muziek maken van veel grotere betekenis is dan het aanhoren van muziek. Hoort men muziek aan, dan dient men ervoor te waken dat voldoende afwisseling in het genre aanwezig is, zodat men niet juist door het voortdurend herhalen van bepaalde muzikale belevingen gedurende de ontspanningstijd in een bepaald geestelijk spoor terecht komt, dat op zichzelf dan weer een belasting voor het wezen betekent.

Ontspanning is voor de moderne mens een noodzaak. Deze ontspanning arbeid en zijn leven is voor hem meer noodzakelijk in zijn, dan hij zich kan voorstellen. Ze betekent niet amusement. Ze betekent; het zich herstellen, het hervinden van een innerlijk evenwicht en het gebruik maken van deze herwonnen krachten op een verantwoorde wijze. Een vakantieperiode moet in de eerste plaats hiervoor bestemd zijn. Daar hier echter een langere aaneengeschaalde rustperiode volgt, kunnen we zeggen, dat deze periode het best wordt gebruikt om contrasten tot het dagelijks bestaan te scheppen en hierdoor een vernieuwing van eigen bewustzijn te ervaren.