

## **Wat eten we vandaag, opa?**

Begin april. Tijdens het wekelijkse ritje naar mijn kleinzoons mijmer ik wat over het thema 'denken'. Ik plak er wat voor: 'be', 'na', 'over', 'ge'. Piekeren. Nachten wakker liggen omdat het brein niet meer wil stoppen. Las 20 jaar geleden *Gebruik je hersens. Hoe te overleven in het informatietijdperk?* Het boek geeft antwoord hoe je meer kunt bereiken met minder energie en minder spanning. Ergens sluimert de gekke gedachte dat als ik mijn bovenkamer maar op orde heb, mij niks meer kan gebeuren. De rest van mijn leven zal dan ook wel lukken. Zo wil ik controle houden over mijn leven. 'Ik denk dus ik ben'. Zou het?

### **Hoofd, voeten en hart**

Een Zentraining een aantal jaren geleden, liet me zien dat mijn brein onweerstaanbaar bezig is allerlei zinnige maar vooral onzinnige gedachten te produceren en leerde me hoe daar enigszins mee om te gaan. Later leerde ik van hoogleraar psychologie Ap Dijksterhuis over het slimme onbewuste. Hij pleit voor denken met gevoel en laat zien dat nadenken vaak niet helpt bij het nemen van beslissingen.

Intussen heeft mijn lijf me geleerd dat wandelen en hardlopen mij vaak de vruchtbaarste gedachten oplevert. Bewegen zet van alles in gang. Sterker nog: vrienden ondernamen in 20 jaar een voetreis naar Jeruzalem en ontdekten als levenswijsheid een zin van Ian Bradley: 'Ga op weg. Je hoofd weet niet, waar je voeten je hart brengen'. Nou, als dat mijn hoofd, met al zijn plannings- en controledrift niet relativeert. Menig pelgrim kan dat beamen.

### **Een zinvol leven**

Lees momenteel het prachtige boek van journalist Fokke Obbema, *Een zinvol leven*. Sinds zijn hartstilstand in 2017 voerde hij gesprekken met bekende en onbekende Nederlanders over de essentie van het bestaan. Dit boek telt 45 interviews. Mooi, één voor elke dag in de 40-dagen tijd. Ik citeer twee geïnterviewden. De eerste is Marc van de Bossche, filosoof en sporter: 'Sinds Descartes en Kant zijn we het denken als hoogste goed gaan zien. Maar inzichten uit de neuropsychologie leren ons: het is bottom-up: het begint bij het lichamelijke en de emotie. We zijn niet ons brein (hersenenwetenschapper Dick Swaab) maar we zijn een brein in een bepaald lichaam dat zich bevindt in een bepaalde cultuur'.

De tweede is schrijver Maxim Februari: 'we zijn losgezongen geraakt van zoiets als een diertje dat ons kan besmetten. Daar hadden we niet meer op gerekend, want we zaten met ons hoofd bij abstracties, zoals systemen en technologie. Dit (de coronacrisis, PV) is een tamelijk primitieve crisis die ons eraan herinnert dat we natuurlijke wezens zijn. Terwijl we denken dat we vooral uit intellect bestaan. Ik heb daar nooit in geloofd. In mijn ogen is je ratio niet meer dan een zandkorrel in de woestijn van je leven'. Een zandkorrel, nog zo'n relativering. Niet meer 'Ik denk dus ik ben' maar 'ik ben om te zijn' (Meister Eckhart).

### **Energie**

Inmiddels ben ik bij mijn kleinkinderen aangekomen. Ze hebben al een schooldag achter de rug. Die van zeven heeft voetbaltraining en opa brengt hem weg nadat hij een dubbele knoop in zijn voetbalschoenen heeft gestrikt. "Wedstrijdje fietsen, opa?" Kleinzoons energie

lijkt onbeperkt en in een mum van tijd is het voetbalveld bereikt. Een uurtje later haal ik hem weer op en fiets met hem naar huis. En dan, op een lang stuk tegenwind, haakt kleinzoon zichtbaar vermoeid af. Ik ga wat langzamer fietsen en als ik een bocht omga hoor ik nog net van vijftig meter terug hard roepen: "Wat eten we vandaag, opa?" Fascinerend hoe kleinzoons jonge brein werkt via het lijf en de maag.

Peet Valstar