

Leven is een avontuur. Je weet niet altijd wat je te wachten staat en wat er op je pad komt. Je kunt getroffen worden door ziekte, verdriet of ongeluk. Die dingen laten zich niet wegpoetsen. Maar je kunt er wel iets tegenover stellen. Zoals Jan Kuipers ontdekte: niemand hoeft slachtoffer te zijn. Zijn advies voor een in alle opzichten gezond leven: meewerken met de natuur! *Tekst: Petra Pronk Foto's: Leonard Davids*

*Een gezonde omgang met tegenslagen*

# Jan Kuipers: 'Je kunt zelf wind mee creëren'

**G**ezondheid en geluk gaan voor de meeste mensen hand in hand. Gezondheid staat al jaren met stip op 1 in onderzoeken naar de bepalende factoren voor geluk. Dus wat nu als je niet gezond bent of op een andere manier door ongeluk wordt getroffen? Ben je dan automatisch gedoemd tot somberheid of depressie? Niets daarvan, verzekert Jan Kuipers. "Je hoeft geen slachtoffer te zijn van omstandigheden."

Dat thema neemt een prominente plaats in in zijn boek 'Creëer wind mee – profiteren van de natuurwetten van leiderschap'. Daarin benoemt hij een aantal natuurwetten die mensen kunnen helpen om meer grip te krijgen op hun leven en het in de gewenste richting te sturen. Natuurwetten zijn universele wetten die overal ter wereld gelden. Ze zijn voor iedereen gelijk, werken zonder aanzien des persoons en ze gelden altijd en overal. Het meest simpele voorbeeld is de zwaartekracht. Die werkt van China tot Nicaragua, voor goede en minder goede mensen. Hoe beter je de zwaartekracht begrijpt, hoe beter je die in je voordeel kunt laten werken. En dat geldt ook voor de natuurwetten op het gebied van de omgang met jezelf en met anderen. Op het moment dat je begrijpt hoe ze werken en ze in je voordeel gebruikt, ben je als het ware 'wind mee' aan het creëren.

## **Omgaan met omstandigheden**

Zijn favoriete natuurwet is deze: 'Ik ben vrij om te kiezen en verantwoordelijk voor mijn keuzes'. "Dat vind ik echt een prachtig gegeven", zegt Jan Kuipers enthousiast. "Het is fantastisch als je beseft dat je zelf maximaal sturing kunt geven aan je eigen leven. Dat jij aan het roer zit en niemand anders." Maar is dat niet wat al te makkelijk gezegd? Iets wat vooral geldt als het leven gladjes verloopt? Er zijn toch dingen die je overkomen, die je liever niet had gehad? Verdriet, tegenslagen, ziekte.... "Je hebt de omstandigheden inderdaad niet altijd in de hand", erkent hij volmondig. "Maar wat je wel altijd in de hand hebt, is de manier waarop je met die dingen omgaat. Of je je erdoer uit het veld laat slaan of niet. Of je het je geluk laat beïnvloeden of niet. In die zin maakt het dus eigenlijk niet uit of je ziek bent of gezond. Je bepaalt in alle omstandigheden zelf je houding ten aanzien van de dingen die je overkomen, en dat bepaalt uiteindelijk je gevoel van welzijn."

## **Zelfsturing**

In zijn werk als directeur van Franklin Covey, een organisatie voor advies en training, is zelfsturing een belangrijk begrip. De organisatie is gebaseerd op het gedachtegoed van Stephen Covey, auteur van het boek 'De zeven eigenschappen van effectief leiderschap'. De eerste eigenschap – wees pro-actief – is van onschatbare waarde voor iedereen die geen slachtoffer wil zijn van omstandigheden, maar het leven op een positieve manier vorm wil geven.

"Als je met mensen praat over heden of verleden, word je daar vaak niet vrolijker van. Er deugt van alles niet en 'vroeger was alles beter'. Maar als je met diezelfde mensen praat over wat ze in de toekomst willen, dan komt er energie los. Dan gaan mensen nadenken over wat ze met hun leven willen. Dan gaat het over toekomstplaatjes en plannen maken en dat geeft positieve energie. Tenminste, meestal. Als je te horen hebt gekregen dat je een ernstige ziekte hebt, is dat minder vanzelfsprekend. Dan is de toekomst immers ineens heel onzeker. Maar één ding geldt nog steeds: ook als je ziek bent moet je nadenken over je toekomst. De vraag blijft hetzelfde: wat wil je met de rest van je leven en hoe ga je dat voor elkaar krijgen? Hoe zorg je ervoor dat je de tijd die je nog hebt, plezierig doorbrengt? Dat je die dingen doet je graag wilt doen. Dat je een inspiratiebron bent voor je omgeving en geen last. Dat, ongeacht hoe lang je leven nog is, je het op zo'n manier leeft dat je later terug kunt kijken met een gevoel: het is goed geweest."

## **Kiezen**

Dat klinkt eenvoudig. Maar hoe kun je positief zijn als je hebt gehoord dat je kanker hebt? Dan ben je toch objectief gezien een slachtoffer? Dat klopt, zegt Jan Kuipers. "Maar het gaat erom hoe lang je je slachtoffer blijft voelen. Dat is de keuze. Als je wilt, kun je je over alles slachtoffer voelen. Zelfs de staatsloterij winnen kan voor sommige mensen een vloek zijn. Geluk en ongeluk hebben weinig te maken met omstandigheden, maar alles met jouw antwoord op die omstandigheden. Er zijn mensen die onder de beste omstandigheden doodongelukkig zijn, en er zijn ook mensen die in moeilijke omstandigheden nog steeds het leven naar hun hand weten te zetten." Ter illustratie vertelt hij het verhaal van een collega die door een ongeluk in het ziekenhuis belandde. Toen hij bijkwam uit

## **Fragment uit 'Creëer wind mee'**

*"In welke omstandigheden je ook zit, het is altijd mogelijk wind mee te creëren. Al is het maar een klein beetje, net genoeg om te zorgen dat dingen een stukje gemakkelijker en eenvoudiger gaan. Hoe dat kan? Heel eenvoudig: door mee te werken met de natuur."*



de narcose stond er een arts bij zijn bed die zei: 'Het spijt me enorm, maar we hebben uw been af moeten zetten'. "Er ging op dat moment van alles door zijn hoofd. Het einde van zijn leven zoals het tot op dat moment was geweest. Hij had alle redenen om zich slachtoffer te voelen van omstandigheden, maar hij koos ervoor te kijken naar de mogelijkheden. Dus zei hij: 'Mag ik dan nu van u de brochure voor de prothesen?' Dat is een ijzersterk voorbeeld van iemand die weer de regie over zijn eigen leven neemt, ook in lastige omstandigheden."

### Overwinning op jezelf

Een goede omgang met tegenslagen of ziekte begint met het accepteren van de omstandigheden. Verzet, boosheid, denken 'had ik maar...' is allemaal contraproductief. Je moet de werkelijkheid als vertrekpunt nemen en van daaruit gaan werken. Als je uitgaat van het idee dat leven groeien betekent, hoeft ook ernstige tegenslag daar geen einde aan te maken. Groeien is iets wat je volgens Jan Kuipers onder alle omstandigheden kunt doen, mits je bereid bent je blikrichting bij te stellen. "Misschien kun je niet meer dezelfde dingen als vroeger, maar je kunt vast wel nieuwe, andere dingen. Het kan zijn dat je nieuwe uitdaging is dat je jezelf de vraag stelt: 'Wat kan ik hiervan leren?' Of: 'Hoe zorg ik dat ik hier sterker uitkom?' Of, met een heel andere focus: 'Wat zou ik vanuit deze positie kunnen betekenen voor mijn omgeving?' De manier waarop sommige mensen met ziekte of verdriet omgaan, kan voor hun omgeving een bron van inspiratie zijn. Denk aan de impact die je als ouders op kinderen kunt hebben, door te laten zien dat je ook in moeilijke omstandigheden overeind kunt blijven en zelfs kunt blijven lachen. Het leven draait om overwinningen behalen op jezelf. Dat geeft kracht en energie. De grote vraag is: stop je daarmee omdat je ziek bent? Of ga je gewoon door met leven? Het antwoord op die vraag is heel bepalend voor hoe je je voelt. Je kunt misschien niet meer de Alpe 'd Huez opfietsen, maar er zijn altijd dingen die je nog wel kunt. Zelfs als je op bed ligt, kun je overwinningen op jezelf halen, bijvoorbeeld leren msn-en en zo contact met kinderen en kleinkinderen onderhouden. Ga gedichten schrijven. Maar doe iets dat kan binnen jouw omstandigheden en dat voor jou iets uitdagends heeft."

Bij het behalen van overwinningen op jezelf kunnen de natuurwetten volgens Jan Kuipers helpen om wind mee te creëren. Dat klinkt een beetje gek. Is 'wind' nu niet per definitie iets wat zich aan onze controle onttrekt? Je hebt wind mee of je hebt hem tegen. Toch? Maar Jan Kuipers is het daar niet mee eens. Hij weet uit eigen ervaring dat je met de natuur mee kunt werken of er tegenin. En welke van de twee je kiest maakt een wereld van verschil. Niet alleen voor hoe je je voelt, maar ook voor het eindresultaat. Een bemoedigende gedachte voor mensen die graag het roer in eigen hand houden en zelf hun koers uitzetten, ook onder moeilijke omstandigheden. Zo is het ook mogelijk om heel bewust te bouwen aan een gezond en ontspannen leven.

### Vier dimensies

Het belangrijkste wat je moet weten voordat je die wijsheid in praktijk kunt brengen, is wat Jan Kuipers 'de grondwet' noemt: het idee dat je als mens uit verschillende dimensies bestaat, namelijk lichaam, verstand, hart en ziel. Dat besef is cruciaal voor het vormgeven aan een gezond en gelukkig leven. Elke dimensie heeft zijn eigen functie en samen vormen ze een ondeelbaar geheel, een unieke mix die mensen maakt tot wie ze zijn. Dat is geen vrijblijvende constatering, waarschuwt Kuipers. Als je weet dat je als mens uit die vier dimensies bestaat, zul je die ook alle vier heel serieus moeten nemen. Ze hebben



### Enkele voorbeelden van natuurwetten:

**Grondwet:** De mens is een ondeelbaar individu met een lichaam, hart, verstand en ziel.

**Wet 1:** Productiemiddelen (in dit geval: het menselijk lichaam, red.) vragen onderhoud.

**Wet 2:** Ik ben vrij om te kiezen en verantwoordelijk voor mijn eigen keuzen.

**Wet 3:** De mentale schepping gaat vooraf aan de fysieke schepping.

**Wet 4:** Alle keuzen die ik nu maak, hebben invloed op mijn toekomst.

namelijk elk hun eigen behoeften. Het lichaam wil verzorgd worden. Het hart heeft behoefte aan contact met anderen, een prettige liefdevolle omgeving. Het verstand wil intellectueel uitgedaagd worden. En de ziel ten slotte heeft de behoefte om een zinvolle bijdrage te leveren.

Die vier dimensies vormen het fundament van ons mens-zijn. Op het moment dat je een van die behoeften niet serieus neemt en delen van jezelf negeert, krijg je de rekening gepresenteerd.

### Balans

Ieder mens zit anders in elkaar en dus ligt ook bij iedereen de verhouding tussen de vier dimensies anders. De een legt veel nadruk op het fysieke, terwijl de ander graag bezig is op het intellectuele vlak. Er is geen 'goed of slecht', het gaat erom dat je aan alle vier de elementen precies die aandacht en tijd moet besteden die voor jou goed voelen. "Alles draait om balans", zegt Jan Kuipers. Als je lichaam een grote inspanning heeft geleverd, moet je het vervolgens voldoende rust geven. En als je een poos heel erg bezig bent geweest met je hoofd, bijvoorbeeld op je werk, kan het heel goed zijn om daarna eens lekker een uur te gaan sporten. Wat je ook doet, luister naar je lichaam. Dat weet perfect wat jij nodig hebt. En het laat ook van zich horen als het vindt dat het niet goed behandeld wordt. Op het moment dat je van binnen een hardnekkig stemmetje zachtjes hoort protesteren, weet je dat er sprake is van disbalans en je een van je dimensies verwaarloost. Door niet naar je lichaam te luisteren kun je het jezelf heel moeilijk maken, maar omgekeerd geldt: door deze natuurwet toe te passen kun je heel veel wind mee voor jezelf creëren."