



HOMMELS *en* BRINK

Keuze voor verlangen

Verlangen

Mens als machine?

Sinds de Verlichting ontstond er een ideaalbeeld van de mens als rationeel en logisch functionerend wezen. Ook in de wetenschap voerde deze blik de boventoon: onderzoek richtte zich op technische en biochemische aspecten ('de mens als machine') en zonder logische verklaring was er geen bewijs ('meten is weten'). **Aandacht voor menselijke aspecten zoals emoties, gevoelens en verlangens verdwenen naar de achtergrond.** De laatste jaren komt er echter steeds meer aandacht voor de relatie tussen lichamelijk en emotioneel welzijn. Met name ook hoe deze elkaar kunnen beïnvloeden en versterken. **Zo ondersteunt een ontspannen geest een goede spijsvertering en draagt beweging bij aan een positieve stemming.**

De kracht van verlangen

Positieve Gezondheid beschouwt verlangen als een belangrijke sleutel tot veerkracht en gezondheid. Met verlangen bedoelen we die wensen en dromen waarbij je hart een sprongetje bij maakt. Het draait daarbij dus voornamelijk om gevoel. Verbondenheid met jezelf en je omgeving is doorgaans één van de meest universele menselijke verlangens. Daarnaast heeft iedereen ook zo zijn of haar eigen grotere en kleinere persoonlijke verlangens. **Uit onderzoek blijkt dat kunnen leven vanuit je verlangen bijdraagt aan een langer en gezonder leven.**

Wat wil jij?

Innerlijke drijfveren en verlangens liggen vaak verborgen onder maatschappelijke normen en verwachtingspatronen. Het is de kunst en tegelijkertijd vaak een uitdaging, om je te bevrijden van (negatieve) gedachten en opgelegde overtuigingen en te **kiezen wat echt bij je past.**

BRONNEN:

WEIHRAUCH A & HUANG S-C (2021). PORTRAYING HUMANS AS MACHINES TO PROMOTE HEALTH: UNINTENDED RISKS, MECHANISMS, AND SOLUTIONS. JOURNAL OF MARKETING. 85(3), 311-326.

DEKKER P & DE KANTER W (2010). MOTIVEREN KUN JE LEREN. AMSTERDAM: THOERIS.

BUETNER D (2012). BLUE ZONES: 9 LESSONS TO LIVE LONGER FROM THE PEOPLE WHO'VE LIVED THE LONGEST. MINNEAPOLIS: NATIONAL GEOGRAPHIC.

MULDER T (2003). DE GEBOREN AANPASSER: OVER HERSENEN, BEWEGING EN VERANDERING. AMSTERDAM: ATLAS - CONTACT

In de factsheet 'Breed kijken' lees je hoe

- ontspanning,
- kunst
- groen

voorwaarden scheppen om te kunnen **voelen** wat voor jou belangrijk is.

Vervolgens helpt **verbeeldingskracht** bij het vinden van jouw innerlijke verlangens. Want zoals Einstein ooit verwoordde: 'logica brengt je van A naar B, maar verbeelding brengt je overal'.

Daarbij is het de kunst om je te richten op je waar je **meer van wilt** (je dromen) in plaats van je problemen minder maken.

Hersenen

Het blijkt namelijk het dat je hersenen **geen onderscheid maken tussen gedachten en werkelijkheid**. Zo is op scans te zien dat wanneer je jezelf inbeeldt dat je een bepaalde activiteit uitvoert, dat dezelfde hersengebieden oplichten als wanneer je ze ook echt uitvoert:

- Zo kun je je lichaam dus al positieve energie geven door er alleen al aan te denken.
- Ook blijken afbeeldingen of foto's een effectieve manier om te voelen wat voor jou belangrijk is.

Het lijkt erop dat dat deze informatie **via een andere route** in je hersenen loopt, die dichter in contact staat met je gevoel.

Muziek

Ook muziek blijkt die kracht te hebben.

Zo beschrijft bewegingswetenschapper Theo Mulder het verhaal van een vrouw met Parkinson die in een rolstoel zit en niet meer in beweging kon komen. Echter, bij het horen van muziek waar zij vroeger als danseres op danste, stond zij op en kon een aantal stappen zetten.

