

De Transparante Mens - Bertien van Woelderen © (Ten geleide)

Dit boek over medische basiskennis beoogt vooral de lezer een beeld te geven over de ingenieuze werking van ons menselijk lichaam. Hierin komen in elk geval de ‘anatomie’ en ‘fysiologie aan bod’. De anatomie beschrijft hoe het lichaam in elkaar zit. De fysiologie beschrijft hoe het lichaam werkt.

Soms is er iets mis met de werking van het lichaam, en wordt iemand ziek. Hoe dit nu lichamelijk kan gebeuren, wordt in de ‘pathologie’ beschreven.

In het onderdeel ‘psychosomatiek’ worden de niet lichamelijke aspecten beschreven welke een actieve rol *kunnen* spelen in het functioneren van het lichaam.

Psychosomatiek

Over het algemeen worden deze niet lichamelijke aspecten als ‘psychosomatiek’ omschreven. We kennen¹ de term ‘psychosomatiek’ als de ‘kennis van de ziekten welke door geestelijke factoren in het lichaam veroorzaakt worden’.

Door de eeuwen heen viel het mensen op dat kwalen zich soms verbinden met externe factoren, zoals emoties. Via deze volkswijsheid ontstond dan ook ‘orgaantaal’. Uitdrukkingen als: ‘Dat ligt mij zwaar op de maag’, ‘ik ben bang; het gaat mij dun door de broek’ en ‘hij is onbuigzaam’ duiden op bekende reacties van het lichaam op emoties.

Sommige emoties, zoals ‘verstijfd van angst’, zijn een snelle reactie op hetgeen in de omgeving gebeurt. Is de stressvolle gebeurtenis voorbij, dan verdwijnt ook de verstijving.

Wanneer bijvoorbeeld een stressvolle gebeurtenis langdurig is, dan wordt de verstijving ook meer permanent. Je ‘staat dan stijf van angst’. Met een klein beetje levenservaring herken je dergelijke mensen.

Gezondheidswerkers, zoals artsen, ontdekten in de loop der jaren, dat bij diverse ziekten overeenkomstige gedragspatronen² horen. Lichamelijke aandoeningen als hoofdpijn, maagklachten, darmstoornissen, ademhalingsproblemen, allergieën, hoge bloeddruk en hartklachten worden dan vaak genoemd als klachten waarbij de psyche een rol kan spelen.

Onder de psychosomatiek verstaan we het geheel van geestelijke factoren welke ziekten veroorzaken. Deze geestelijke factoren kunnen hun oorsprong vinden in ons ‘denken’, ‘emoties’ of ‘gedrag’, maar ook in ‘energie’. Het begin van dit boek besteedt ruim aandacht aan deze factoren.

Daarnaast verstaan we onder de psychosomatiek een bepaalde manier van denken. Deze manier van denken kijkt naar de betekenis van bepaalde aspecten van het menselijk lichaam; bijvoorbeeld het skelet geeft stevigheid. In deze denkwijze legt men verbanden tussen de lichamelijke stevigheid en de psyche. In hoeverre heeft bijvoorbeeld een zwak skelet invloed op de psychische gesteldheid van de mens, en omgekeerd.³

De psychosomatiek heeft een grote valkuil. Dit is het absolutisme. Je kunt alleen iets begrijpen van de psychosomatiek wanneer je bereid bent naar de individuele mens te kijken.

¹ Van Dale woordenboek, 2009.

² De artsen Olbricht (Olbricht, I., 1991) en Shealy (Shealy, C.N., Myss, C.M., 1988) zijn enkele van de mensen die hierover schreven. Ook staat de vakliteratuur op het gebied van de hypnotherapie bol van de artsen en specialisten die uitspraken doen over karaktereigenschappen gerelateerd aan lichamelijke aandoeningen.

³ In dit boek worden onder de kopjes ‘psychosomatiek’ ook bijvoorbeeld tips gegeven aan therapeuten. Hoewel dit niet direct de psychosomatiek behelst, is toch besloten dit te doen om een te grote wirwar van subkopjes te voorkomen.

Soms heeft de geest wel invloed op een kwaal en soms ook weer niet. Wanneer de geest invloed op een kwaal heeft, is dat vrijwel nooit helemaal identiek aan een medemens met dezelfde kwaal.

Toch tref je vaak interessante overeenkomsten en routes aan waarbinnen je kunt denken. In de praktijk blijkt, dat wanneer je de mens als geheel bezieet, heling het meest nabij is.

Lichaam en geest als geheel

Waarom mensen ziek worden en vooral wat er nodig is om ze te helen, wordt sinds mensenheugenis door chirurgijnen, kruidenvrouwtjes, artsen, priesters, handopleggers en wetenschappelijk onderzoekers onderzocht. Langzamerhand krijgen we over de meeste ziekten een idee waar de oorzaken gevonden moeten worden. Toch zijn we er nog niet. Misschien is dit wel omdat vele therapeuten hun collega's uit het ander kamp verketteren. Het ene kamp noemt de beoefenaars van de 'alternatieve geneeswijzen': kwakzalvers. Ooit hoorde ik een hypnotherapeut in het verlengde daarvan artsen 'zalfkwakkers' noemen. Naar mijn mening is dit niet bepaald de manier om het wezen van ziekten te begrijpen en te helen. Als één van beide groepen gelijk had gehad, dan waren we misschien al veel verder in een succesvolle behandeling van ziekten.

Zou het niet zomaar kunnen dat de waarheid in het midden ligt, vertrapt door beide strijdende partijen?

Samenwerking

Inmiddels is de tijd rijp om naar elkaars expertise te luisteren. Gelukkig is de reguliere wetenschap inmiddels zover dat men erkenning geeft dat emoties effect hebben op het lichaam en het lichaam effect heeft op emoties. Hierbij is bijvoorbeeld te denken aan het hormoonsysteem, maar ook aan neuropeptiden en epigenese. De reguliere wetenschap reikt op deze plaatsen de alternatieve genezers een hand. Hierbij valt vanzelf het dogma van de scheiding van lichaam en geest weg. Sinds Descartes waarde dit dogma over de wetenschap. Dit boek is een voortvloeijsel van de wens van Bertien om echt te weten wat er speelt. Je kunt de mens echt helen, wanneer je hem als één geheel ziet: lichaam en geest.

Jos Olgers (2009)