

Dit artikel verscheen in De natuur uw arts no 219 juni 2012 en in een andere versie in het vakblad van de VNT (Vereniging van natuurgeneeskundig therapeuten) in 1995

Psychosomatiek

Het is mijn ervaring als hypnotherapeut dat een psychisch probleem zich dikwijls uitdrukt in een lichamelijke klacht. In de loop der tijd werd het mij steeds duidelijker hoe onafscheidelijk lichaam en geest met elkaar verbonden zijn.

Enerzijds kunnen lichamelijke klachten een aanwijzing zijn, een ingang naar de onderliggende psychische oorzaak, anderzijds kan men vaak psychische klachten concreet maken door uit te vinden waar ze in het lichaam voelbaar zijn en hoe ze ervaren worden.

De mening over welke factoren de oorzaak zijn van het ontstaan van de ziekte is zeer afhankelijk van de discipline en visie van degene die de diagnose stelt. De cliënt of patiënt is niet bij deze discussie gebaat, die is vooral geïnteresseerd in genezing.

Waar ik in mijn praktijk veelvuldig mee geconfronteerd wordt, is de schuldvraag. Als hypnotherapeut houd ik me zeer nadrukkelijk niet bezig met schuld, maar met oorzaak en gevolg en de relatie tussen lichaam en geest. Ik denk dat in dit verband ook vaak eigen verantwoordelijkheid wordt verward met schuld. Psychosomatiek gaat meer over de wederzijdse positieve en negatieve invloeden van lichaam en psyche en hoe men deze kan beïnvloeden.

Als voorbeeld zal ik nemen hoe ik in mijn praktijk met cliënten werk die allerlei angsten hebben. Angst is vaak iets vaags en ongrijpbaars, maar als de cliënt deze angst bijvoorbeeld in de buik kan ervaren en zich op die plek concentreert wordt het al wat concreter. Na gedetailleerde vragen van de therapeut blijkt dat deze plek en daarmee deze angst als zwart, vierkant en hard ervaren wordt. Als de therapeut de cliënt de moed en het vertrouwen kan geven om die angst binnen te gaan kunnen er concrete herinneringen uit de kindertijd bovenkomen. Deze gaan gepaard met zinnen, beelden en emoties of nemen een symbolische vorm aan.

De eerste vorm van symboliek waarmee ik kennis maakte en waarin ik tijdens mijn opleiding getraind werd is de lichaamstaal; de manier waarop iemand door gebaren, lichaamshouding en mimiek inzicht geeft in het probleem. Als de therapeut ook nog goed luistert naar hoe het probleem wordt verwoord en de juiste vragen stelt kan de mogelijke oplossing zich al aandienen.

In mijn praktijk kwam ik de tweede vorm van symboliek tegen: de taal van de ziekte. Volgens het Nederlands woordenboek betekent psychosomatisch: “door geestelijke afwijkingen in het lichaam veroorzaakte stoornissen”. Ik zou zelf liever willen spreken van de verstoorde balans tussen lichaam, psyche en omgeving, die zich uitdrukt in lichamelijke klachten. In de psychosomatiek is het de vraag, wat de cliënt zo kwetsbaar maakt voor juist deze ziekte. En dan is het dus belangrijk om enig inzicht te krijgen in de symboliek van de taal van ons lichaam. Enige voorbeelden:

Maag- en darmklachten kunnen er op duiden dat iets zwaar op de maag ligt of moeilijk te verteren is.

Nekklachten kunnen een waarschuwing zijn dat men teveel op de nek heeft genomen.

Hoofdpijn, migraine kunnen een aanwijzing zijn dat iemand ergens een zwaar hoofd in heeft.

In mijn praktijkervaring heeft het vaak ook te maken met geweld, hetzij door anderen aangedaan of door zichzelf. Men doet zichzelf geweld aan door dingen binnen te houden, woede bijvoorbeeld. U merkt dat ik stelligheid vermijd, want een ziekte is vaak een complex van factoren.

In reïncarnatietherapie betreft men hierbij ook nog de ziel, want zo blijkt na 35 jaar onderzoek en honderdduizenden sessies: ook de ziel kan haar pijn uitdrukken in het lichaam. Hetgeen men mankeert (ziekte, klacht) drukt uit wat men tekort komt. Het symptoom is dus een nuttige wegwijzer naar verandering. In het symptoom manifesteert zich datgene wat de mens ontbreekt. Hij beleeft in het symptoom datgene wat hij in het bewustzijn niet wilde beleven. Daarom loopt door de ziektegeschiedenis een rode draad, die uitgewerkt en veranderd moet worden.

In deze visie zijn angst, pijn en ziekte een signaal dat er iets mis is. Niet alleen met het lichaam, maar ook met de psyche en/of de omgeving. Als we er naar luisteren, kunnen we er veel van leren. Soms is dat vervelend omdat het iets probeert te vertellen wat we eigenlijk wel weten, maar nog niet onder ogen wil zien.

Sommige angsten mogen dan wel irreëel en sommige pijnen medisch niet aantoonbaar zijn, maar toch zijn ze er en moeten zeer serieus genomen worden. Juist omdat ze die onderliggende boodschap hebben. Gedeeltelijk kunnen angst en pijn echter wel irreëel zijn omdat ze ook bestaan uit de herinnering aan (verleden) en de angst voor (toekomst) en dat heeft niets te maken met de realiteit van nu.

Een goed voorbeeld zijn rugklachten: op de röntgenfoto's is er zichtbaar iets mis met de rug. Voor het fysieke facet van deze klacht gaan we naar de desbetreffende specialist(en). Op het

psychische vlak kunnen we kijken om welk probleem het gaat en welke boodschap het heeft. Maar eerst moeten we het in het hier en nu brengen, want wat er maar al te vaak gebeurt is dat de patiënt de pijn voelt en denkt: “o jee, ik krijg het weer.” Maar deze herinnering aan de pijn uit het verleden wordt nu geprojecteerd op de toekomst: “dadelijk ga ik weer dat en dat voelen”. Beter is om te denken: “Ik voel nu een pijn in mijn rug, wat probeert die pijn mij te vertellen.” Soms blijkt dan dat de patiënt zich aan een bepaalde situatie vertild heeft, iets geforceerd heeft of zich niet genoeg gesteund voelt.

Om op die manier naar een ziekte of klacht te kunnen kijken zijn een aantal stappen noodzakelijk. Eerst dienen we afstand te nemen van de oorzaak/gevolg samenhang, want die is er wel, maar het is veel belangrijker om het te erkennen en de onderliggende boodschap te herkennen. Verder is het tijdstip, waarop een symptoom optreedt en de periode daaraan voorafgaande belangrijke informatie betreffende het probleem. Het lichaam reageert langzaam op zich herhalende psychische klachten of problemen met relaties en omgeving. Psychische problemen en lichamelijke klachten sporen ons aan tot gedragsverandering en de vragen zijn dan: waar weerhoudt het mij van, waar word ik daardoor in belemmerd of geremd en waartoe dwingt het mij.

Ziekte betekent dus verstoring van de harmonie. In de psychosomatiek gaat men er vanuit dat de verstoring begint in het onbewuste en wanneer men zich daar niet van bewust wordt, zijn uitdrukking zoekt in het lichaam. Het is dan ook misleidend om te zeggen dat het lichaam ziek is. De mens als geheel is ziek en dit manifesteert zich of drukt zich uit in het lichaam. Alleen het signaal (het symptoom) verhelpen is dus niet voldoende, men moet de onderliggende oorzaak vinden en oplossen.

Als ik dat illustreer aan de hand van de metafoor van de auto dan zien we het volgende. Op het dashboard gaat een waarschuwingslampje branden, dat aangeeft dat er iets mis is met de auto. De oplossing is dan natuurlijk niet om het lampje te verwijderen, zodat het niet meer zo hinderlijk knippert.

Psychosomatiek moet niet als een wet gezien worden, maar als een aanwijzing, een mogelijke ingang naar de oorzaak van de klacht. Dan kan er een helingsproces op gang komen waarbij het (zieke) lichaam in toenemende mate reageert op de veranderingen die men in zichzelf doorvoert.

Deze visie is overigens ook weer niet zo nieuw. Alle ‘primitieve’ beschavingen kenden de wisselwerking tussen lichaam en geest en rituelen en symbolen waren dan ook een belangrijk

onderdeel van hun geneeskunst. De Zwitserse arts Paracelsus (1493-1541) was in Europa een van de herontdekkers van deze oerkennis. Hij beweerde o.a dat de fundamentele drijvende kracht van alle genezingen de innerlijke arts was en legde hiermee de nadruk op de mogelijkheid van de mens om zichzelf ziek te maken én zichzelf te genezen.

Ook erfelijkheid en nawerkingen van vorige levens spelen een belangrijke rol bij ziekte en daarmee de wet van Karma. Ziekte is dan iets dat overwonnen, doorleefd dient te worden om als mens te groeien en dichter bij zijn zielswezen te komen.

Een ander aspect dat een belangrijke rol speelt is de persoonlijkheidsstructuur. De flexibele persoonlijkheid staat minder op zijn/haar punten en staat daardoor meer open voor invloeden van buitenaf. Deze persoonlijkheid heeft moeite met grenzen aangeven en beweegt met de anderen mee en daarmee dikwijls van zichzelf af. Dit type prefereert vrede boven conflicten en ruzies, door prof. Bastiaanse het harmonisatieprofiel genoemd, en heeft volgens hem meer kans op kanker.

Dit wordt ook onderschreven door dr. Leshan, vooraanstaand auteur op het gebied van de psychologische levensgeschiedenis van kankerpatiënten. Hij zegt: “Eén van de fundamentele kenmerken van de patiënten was dat zij hun gevoelens van wanhoop opkropten. Zij waren niet in staat anderen te laten weten wanneer ze zich gekwetst, boos of vijandig voelden.”

Ik zou hier aan toe willen voegen dat men in zijn algemeenheid kan stellen dat emotie energie is die zich naar buiten wil richten. Wordt dat verhinderd, dan richt de energie zich naar binnen en richt daar op één of andere manier schade aan.

Verder is zoals gezegd het tijdstip belangrijk voorafgaande aan het ontstaan van de ziekte.

Carl Simonton, radioloog en geneesheer-directeur van het kankerinstituut in Texas, zegt hierover in zijn boek ‘Op weg naar herstel’ : “Wij gaan ervan uit dat emotionele en mentale factoren een belangrijke invloed hebben op de vatbaarheid voor ziektes, waaronder kanker én ook op het herstel van ziektes. Wij nemen aan dat kanker dikwijls een teken is dat er zich in het leven van een individu bepaalde problemen hebben voorgedaan; problemen die verergerd zijn door stress die zich zes tot achttien maanden voor het ontstaan van kanker heeft voorgedaan.”

Ik zou willen besluiten met een citaat uit ditzelfde boek: “Wij zijn van mening dat de ideeën die patiënten hebben over de effectiviteit van de behandeling en over de kracht van het natuurlijk afweersysteem -dat wil zeggen hun positieve of negatieve verwachtingen- in belangrijke mate bepalen of hun ziekte zich gunstig of ongunstig zal ontwikkelen.”

Literatuur

De zin van ziekzijn Thorwald Dethlefsen en Rüdiger Dahlke 1988 Uitgeverij Ankh-Hermes
Deventer

Paracelsus: Life and Prophecies Franz Hartmann, M.D. 1973 Rudolf Steiner publications
New York

Op weg naar herstel O.Carl Simonton Stefanie Matthews-Simonton James L. Creighton
1998 Uitgeverij Intro Baarn

De sleutel tot zelfbevrijding Christane Beerlandt 2004 Beerlandt Publications, Nazareth
Petiet, Laren

Je kunt je leven helen Louise L.Hay

Kanker als keerpunt dr. Lawrence Leshan