



Noodzakelijke en oorzakelijke psychische en lichamelijke diagnostiek bij (psychosomatische) ziekten

Gevoel, denken en gezond verstand (inclusief geweten)

Op een gevoel reageer je ofwel verstandig (gezonde verstand en geweten) en aangepast aan de realiteit ofwel je denkt onverstandig omdat je in dat geval uit het gevoel van een egocentrische vooringenomenheid reageert (reageren “moet”). Daarom kunnen twee mensen, als ze zich met een hamer op de duim slaan (of als iemand anders dat doet), verschillend reageren. Natuurlijk word je in beide gevallen door de pijnlijke gebeurtenis geprikkeld.

- Maar de ene mens scheldt: “Die rothamer, daarmee gaat het altijd mis”. Dan bewerkt de klap dus een overprikkelde situatie in het organisme. Het komt tot een psychosomatische overbelasting en daarbij ook een gevoel van afschuw of weerzin. Als de klap van iemand anders komt dan is de geprikkeldheid meestal nog erger (richt zich bijvoorbeeld ook tegen de “onhandigheid” van de ander).
- De andere mens is natuurlijk ook geschrokken, maar denkt bij zichzelf: “Met een hamer kan ik ook op mijn duim slaan en dat betekent dat ik in het vervolg beter op moet letten” of “Hij heeft het zeker niet expres gedaan”. Deze houding komt overeen met de realiteit en is dus verstandig en het komt niet tot een slecht gevoel naar de veroorzaker. Er komt, met andere woorden gezegd, geen psychosomatische overbelasting.

Deze twee van elkaar verschillende houdingen:

- de bij de ene situatie overeenkomstig de realiteit aangepaste,
- de bij de andere situatie opkomende egocentrische gevoelens,

bepalen hoe men zijn leven vorm geeft.

De egocentrische houding leidt op termijn altijd tot conflicten en mislukkingen en vaak ook tot lichamelijke klachten en/of afwijkingen.

De aan de realiteit aangepaste en verstandige reactie leidt bij elke gebeurtenis tot meer begrip van de situatie en dus ook tot meer openheid naar anderen mensen. Deze laatste houding is een belangrijke voorwaarde voor een psychosomatische gezondheid. De noodzakelijke harmonie in de eigen zelfgevoelens blijft gehandhaafd. Tegelijk is deze houding een voorwaarde voor een begripvolle en ethische houding tegenover de medemens en de wereld.

De ethische waarden die ik bedoel zijn: tolerantie, verantwoordelijkheid, oprechtheid, openheid, welwillendheid en rechtvaardigheid.

De genoemde twee houdingen, de verstandige en de egocentrische, bepalen niet alleen het gewone leven van alledag, maar in belangrijke mate ook het verloop van je eigen leven.

Ieder mens is vrij om zijn leven verstandig te voeren c.q. een verstandige wending te geven of in de vicieuze cirkel te belanden van de egocentrische gevoelens en conflicten. In het laatste geval ontstaat dan, hand over hand, de vaak niet bewuste, “slachtofferrol”.

Goede aansturing van met behulp van het gezonde verstand (geweten)

Het aan de realiteit aangepaste begrip bereik je door jezelf bij elke situatie, waarin je terecht komt, af te vragen:

- “Wat heb ik misschien niet goed begrepen?”
- “Wat maakt dat ik me erger, beledigd voel, teleurstelling ervaar of ontevreden ben?”.
- “Hoe wil ik in deze situatie reageren en hoe wil ik de ander, die er eventueel bij betrokken is, bejegenen?”

Deze vragen zijn ook belangrijk in situaties waarin je gelijk hebt (in je recht staat) maar de situatie van de ander(en) niet voldoende begrijpt.

Het egocentrische emotionele bewustzijn

Meestal wordt het gevoel van een bepaalde lichamelijke toestand van het organisme (bijvoorbeeld de opwinding, gekoppeld met een denkbeeld erover) in de hersenen (neocortex¹) opgeslagen. Ik geef een voorbeeld: “Ik erger mij aan discriminerende politiek”. Tussen mijn voorstelling van “deze politiek” en de fysiologische staat van “ergernis” in mijn organisme kan er een constante terugkoppeling en een wisselwerking ontstaan: als ik mij erger moet ik aan die politiek denken en als ik aan de politiek denk, of er iets over lees, dan erger ik mij (al bij voorbaat). Deze wisselwerking versterkt zich meestal in de loop van de tijd: omdat ik de politiek voor de oorzaak houd, en deze dus schuldig vindt aan mijn ergernis, voel ik mij in mijn recht staan en zo versterkt zich mijn egocentrische mening (houding).

Hoe onredelijkheid en onverstand bijdragen aan klachten en/of ziekte

Door de terugkoppeling van de egocentrische gevoelens ontstaan sterk werkzame zenuwboodschapperstoffen en motivaties². Deze kunnen tot lichamelijke verschijnselen en/of explosieve heftigheid oplopen. Ik denk aan een ongegronde jaloersheid of zelfs zogenaamde borderline³ reacties.

Niet zulke heftige, maar vaak wel chronisch gefixeerde reacties (berustend op terugkoppeling) zie je vaak in tussenmenselijke relaties: “Dat is weer typisch...!”, “Jij hebt toch altijd...!”, “Jij kan ook nooit...!”

Bij onredelijkheid of onverstand (als oorzaak van klachten of ziekte) wordt de emotionele egocentriciteit maar zeer zelden oorzakelijk bij zichzelf gezocht en erkend. De schuld, vindt de betreffende persoon, ligt dan ook vooral bij de

¹ De `neocortex` is een deel van de hersenen dat bij zoogdieren voorkomt. Het bestaat uit de bovenste laag (2-4 mm dik) van de twee hersenhelften. De neocortex maakt deel uit van de cortex cerebri (hersenschors) en is betrokken bij de hogere functies, zoals zintuiglijke waarneming, bewuste bewegingen en (bij mensen) redeneren, abstract denken en taal.

² Motivatie: beweegreden waardoor gedrag gestimuleerd of gericht wordt.

³ Borderline is een persoonlijkheidsstoornis. Het is een psychische aandoening die gepaard gaat met onder andere angst, depressiviteit en in de war zijn.

ander, de partner, het moeilijke kind, het werk, de nare kinderjaren, de situatie of een ding of verschijnsel (zoals boven genoemd: de hamer, de politiek).

Beoordeling van de realiteit

Een voorstelling van iets of iemand welke niet overeenkomt met de realiteit (en dus onredelijk of onverstandig is) wordt altijd mateloos overdreven of mateloos afgekeurd. Zo ontstaat de “explosie”. We kennen allemaal de dweepzucht bij verliefdheid, rockconcerten, in het voetbalstadion of bij massademonstraties.

Of zij treedt aan de dag als afkeuring, miskennis, verachting of agressieve intolerantie en ontkenning: “Die mensen zijn gewoon stom...!”.

Maar ook, zonder enige studie van waarom het gaat, in de vorm van sceptische vooringenomenheid: “Dat is toch allemaal onzin...!”. “Dat kan niet want het is toch niet bewezen....”.

Door de continue terugkoppeling wordt de egocentrische toestand tot een abnormaal, maar aangeleerd, zelfgevoel.

Zo kan bijvoorbeeld een chronisch gevoel van beledigd zijn optreden: “Niemand is rechtvaardig, ik word altijd vernederd...!”. Of iemand wordt geremd: “Ik kan zulke dingen niet....!”. Of je gaat je teveel verbeelden: “Ik ben de beste....!”

Veel mensen blijven op den duur hangen in deze onverstandige egocentrische toestand. Ze zijn dan blijvend geërgerd, agressief, masochistisch, krenkend, opstandig, arrogant, beledigd, zielig, teleurgesteld.

Vaak klagen ze, huilen ze of ze hebben constant medelijden met zichzelf. Maar ook komt het vaak voor dat ze juist dwepend zijn of onverstandig hartstochtelijk. Door de continue terugkoppeling wordt de egocentrische toestand tot een vast bestanddeel in hun wezen (bewustzijn) en dus tot een aangeleerd maar abnormaal zelfgevoel.

Dit abnormale zelfgevoel leidt meestal tot een overheersende houding en is er dan de oorzaak van dat er een psychosomatische aanleg tot ziekte ontstaat (dispositie⁴). Bij sterke fixatie (abnormale preoccupatie met een bepaald onderwerp) ontstaat er een paranoïde waan (met allerlei waanvoorstellingen en soms hallucinaties) of een grootheidswaan, een verlamvend minderwaardigheidsgevoel of diverse vormen van chronische (vaak existentiële en dus zonder aanwijsbare oorzaak) angst.

Over de emotionele valkuil

Veel mensen kunnen zich, ondanks hun nadenken over de situatie en ondanks dat ze eigenlijk beter weten, niet bevrijden uit de schadelijke situatie van die egocentrische toestand. Ze zeggen (of denken) bijvoorbeeld dat hun probleem niet in hun hoofd zit maar in hun hart of in hun buik en, zoals uitgelegd, door het gedrag van anderen of bepaalde omstandigheden, is ontstaan.

Waarom ligt het precies dat ze dat niet kunnen? Waarom kunnen ze zich niet bevrijden? Dit komt doordat de **voorstelling** (opgeslagen denken) in de neocortex van de hersenen en het **gevoel** (illusionaire wensen en verlangens) via het limbische systeem⁵ aan elkaar gekoppeld zijn. Dit gevoel zet zich als het ware

⁴ Dispositie = verworven vatbaarheid tegenover beschadigende endogene (van binnen uit) of exogene (van buiten af) factoren.

⁵ Limbische systeem. De gevoels hersenen of diencephalon in het centrale gedeelte van de hersenen, gelegen in de hersenstam onder de grote hersenen. In het limbische systeem worden alle gevoels- of zintuiglijke indrukken, waaronder pijnsignalen, afkomstig van zowel binnen als buiten (= zintuiglijk) het lichaam, verwerkt en geïntegreerd (opgeslagen).

vast als “behoefte om niet alleen te zijn” of als “verlangen om aandacht en zorg te krijgen” of als “herinnering aan gelukkige ogenblikken”. Het weten en het denken kunnen in die gevallen dan niet goed zorgen voor een opheffen van de schadelijke terugkoppeling.

De ontkoppeling

Willen we echt uit deze vicieuze cirkel stappen dan gaat het dus om het ontkoppelen van de illusionaire wensen en verlangens waarin we zijn blijven hangen. Uit de doodlopende steeg van de terugkoppeling is er echter alleen maar een uitweg via het gezonde verstand en het geweten. Het gezonde verstand en het geweten kunnen je inzicht geven in de objectieve werkelijkheid. Het gezonde verstand en het geweten respecteren de werkelijkheid en nemen die serieus, zonder concessies te maken of te sjoemelen. Tegelijk stimuleren ze het verlangen naar de waarheid en eisen een onverbidelijke discipline, en wel zonder uitvluchten. Op het moment ***dat je gekozen hebt voor zelfdiscipline en waarachtheid naar jezelf***, en wel echt op dat moment, heeft het gezonde verstand begrepen wat je met je denken eigenlijk al wist, maar niet kon realiseren. Op dat moment is er dan soort een AH-belevenis en je zegt: “Nu is er mij een licht opgegaan” of “Nu is het muntje gevallen”. En vanaf dan gaat het, vaak met vallen en opstaan, beter. Dan ben je aan het ontkoppelen. Dat wil niet zeggen dat je dan de nare dingen van vroeger hoeft te vergeten, je gaat er alleen anders mee om.

Het bij de realiteit passende bewustzijn

Als egocentrische emoties vermeden worden (zowel de overdreven vormen of die welke worden afgewezen), dan kan de realiteit op een goede manier en dus met het gezonde verstand en geweten worden beoordeeld en dan ontstaat stap voor stap een harmonische overeenstemming (relatie) met die realiteit.

Daarmee worden een aantal zaken bevorderd: communicatie en emotionele resonantie met de ander (het anders gaan staan in je relaties) en het andere, de verdere ontwikkeling van het gezonde verstand en het geweten, het kunnen beleven en genieten van het mooie en het esthetische en het praktische handelen.

Een bewustzijnsontwikkeling en een groei vanuit het gezonde verstand en het geweten is het doel van de dagelijkse gedisciplineerde aansturing van jezelf, van de opvoeding van je kinderen, de pedagogiek in bijvoorbeeld scholen, de psychotherapeutische bemoeienissen en de psychosomatische geneeskunde. Het is ook het doel van het Alexander Instituut.

Persoonlijke adviezen

Op grond van het uitgebreide onderzoek in het Alexander Instituut, aan de hand van uw persoonlijke levensgeschiedenis, inclusief het testonderzoek (zie ook: www.luscher-color.com, waarvoor wij zijn gecertificeerd), kunnen wij onder meer adviseren op welke gebieden de meeste nadruk gelegd moet worden op uw weg naar beter worden.