

Wat is ziek zijn? Wat is gezondheid? Wat is holistisch genezen?

door: dr. Alex Klein

Graag neem ik je mee - aan de hand van een praktijkvoorbeeld - naar een nieuwe kijk op gezondheid, ziek zijn en beter worden. Ook wil ik het graag met je hebben over écht holistisch kijken naar je gezondheid, niet zoals dat nu wordt geroepen door veel (para-)medici. Lees en denk je even mee?

Zelf ben ik een groot voorstander van aanvangen met definities, zodat we hetzelfde denken met betrekking tot containerbegrippen. Daarom volgen nu mijn definities van gezondheid en ziekte, afwijkend van de reguliere omschrijvingen.

Gezondheid omschrijf ik als: *“met zo min mogelijk ervaren beperkingen je leven (optimaal) leven”*. Er zullen altijd beperkingen zijn, dus gaat het mij er om daar zo min mogelijk van te hebben. Beperkingen worden ervaren, het betreft subjectieve percepties, dus gaat het om ‘ervaren beperkingen’. Waar de ene persoon beperkingen ervaart, hoeft de ander dat niet als zodanig gewaar te worden. En dan je leven leven, het liefst zo optimaal mogelijk. Ook optimaal is subjectief, dus vandaar optimaal tussen haakjes.

Een ziekte omschrijf ik als: *“een te veel of een te weinig van iets, nu of in het verleden”*. Ik stel dus dat een ziekte een onbalans is, een te veel of een te weinig, maar zeker niet precies genoeg. Bijzondere aan deze definitie is dat het onbalans zich niet alleen nu manifesteert, maar ook in een ver verleden kan zijn begonnen.

Acht-stappen plan

Om te komen tot een herstel naar gezondheid heb ik een 8-stappenplan ontwikkeld om inzicht te krijgen in het waarom van het ziek zijn (zie ook figuur 1 hieronder). Als een ziekte een te veel of een te weinig van iets is, dan is er dus sprake van een onbalans. Vandaar stap 1: balans en onbalans.

Stap 2 gaat over waar die onbalans ervaren wordt, zijnde lichamelijk, emotioneel, mentaal en/of spiritueel (afgekort: SMEL). Ziektes uiteten zich meestal in het lichamelijke, maar komen vaak voort uit een emotionele, mentale of spirituele onbalans.

De derde stap gaat over het verleden, het heden en de toekomst. Een onbalans kan nu of in het verleden zijn en een huidige lichamelijke onbalans kan ontspruiten uit bijvoorbeeld een emotionele onbalans uit het verleden. Ik heb geen duidelijke afbakening van het heden, maar denk daarbij in maanden rondom het nu - zes maanden terug in de tijd bijvoorbeeld. Daarvoor heet de tijdsspanne het recente verleden of nog langer geleden, het verre verleden.

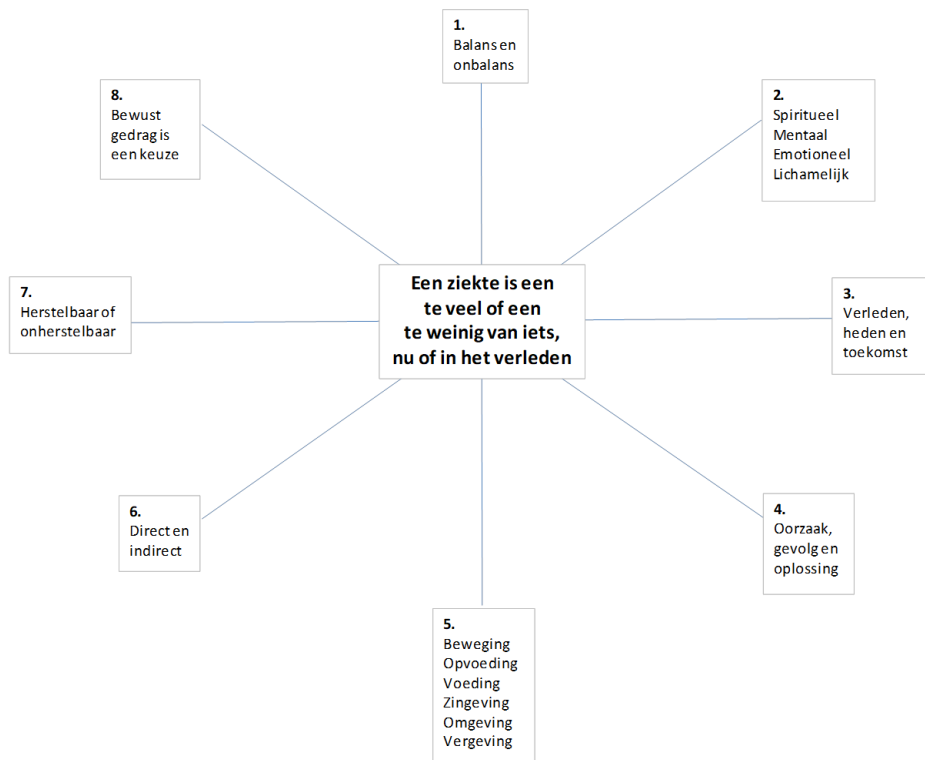
Stap 4 gaat over oorzaak, gevolg en oplossing. De oorzaak kan in het heden of in het verleden liggen op één of meerdere van de SMEL-niveaus. De oplossing ligt in ieder geval op vandaag en later.

De onbalans kan ontstaan zijn in een teveel of te weinig beweging, een onbalans in de opvoeding, een onbalans (een te veel of te weinig) in voeding, zingeving of vergeving. Dit is stap 5, samengevat in de nieuwe afkorting BOVZOV (zie ook figuur 1 hieronder).

De zesde stap gaat over de vraag of de invloed (heden of verleden, SMEL in combinatie met BOVZOV) een directe of indirecte oorzaak betreft / betrof. Een griepvirus heeft een directe relatie met de lichamelijke toestand griep; een scheiding van ouders 30 jaar geleden kan een indirecte oorzaak van schouder- en nekpijn in het heden zijn. In een dergelijk geval zal fysiotherapie voor de schouder- spieren slechts tijdelijk een oplossing bieden voor de pijn, omdat de (indirecte) oorzaak niet weggenomen wordt.

De voorlaatste stap is de vraag of de onbalans herstelbaar is of niet. Op welk niveau vindt de onbalans plaats en kan dat worden hersteld? Een gebroken been is herstelbaar, een geamputeerd been niet. Een gebroken hart is wel herstelbaar, ook als slaat het hart al jarenlang met enige regelmaat over. Hartritmestoornissen kunnen dus verholpen worden als de oorzaak een emotioneel gebroken hart is.

De laatste stap gaat over het gedrag. Vaak wordt gesproken over bewust en onbewust gedrag, iets waar ik het niet helemaal mee eens ben. Niet al het gedrag dat niet-bewust is, is onbewust of onderbewust. Vandaar dat ik de term minder-bewust gedrag hanteer; je hebt het niet in de gaten, maar je voert het gedrag wel uit. Routinematig gedrag derhalve. En minder-bewust gedrag kan worden begeleid naar bewust gedrag, zodat een gedragsverandering plaatsvindt, waarmee de onbalans kan worden hersteld.



figuur 1: het 8-stappenplan

Voorbeeld uit mijn praktijk

Onlangs sprak ik met een vrouw, die al maanden, zo niet jaren kampte met een hoofdpijn, waardoor haar werk lastig was uit te voeren, maar ook slapen niet goed wilde en haar relatie behoorlijk onder druk stond. Het gevolg (stap 4) in het heden (stap 3) is een lichamelijke (stap 2) onbalans (stap 1).

De oorzaak (4) lag in het recente verleden (3), maar dan op emotioneel niveau (2). Uit ons gesprek kwam naar voren dat de kinderen van deze dame (twee jongens) geen waardering meer hadden voor hun moeder. Hun vriendinnen bepaalden dat de kleinkinderen niet meer welkom waren bij oma, dat er geen bezoeken meer mochten zijn; het enige dat nog wel goed genoeg was ging over financiële bijdrages als er weer eens geld te kort was... De bron van de onbalans lag dus primair bij omgeving en opvoeding en secundair bij vergeving (stap 5). De hoofdpijn was het gevolg van het continu piekeren over de vraag van mijn cliënte wat ze toch fout had gedaan bij haar kinderen.

De oplossing voor de hoofdpijnen van deze vrouw lag bij het inzicht dat ze haar jongens moest loslaten, dat ze haar verwachtingen ten aanzien van hen moest bijstellen en het hen moest vergeven dat zij de partners hebben, die ze hebben. Hoe moeilijk ook... Je kinderen zijn niet van jou, ze zijn van zichzelf en helemaal als ze volwassen zijn. Echter, de opvoeding stopt nooit, dus zeker met betrekking tot het financiële mag de vrouw haar zoons wel vertellen dat ze geen lopend pin-apparaat is. Loslaten en vergeven, hoe moeilijk dan ook...

Hoe nu verder?

Als een ziekte wordt gedefinieerd als een tekort of een overschot van iets in het verleden of heden, dan ligt de oplossing dus in het her-balanceren van die onbalans. De opdracht is dan om voorbij de huidige lichamelijke ziekte te kijken (gevolg) en op zoek te gaan naar de onbalans uit het verleden (oorzaak) en die te herstellen.

Dit is een wáárlijk holistische aanpak; heden, verleden en toekomst in relatie met spiritueel, mentaal, emotioneel en lichamelijk in combinatie met BOVZOV (stap 5), voor zowel de oorzaak als de oplossing.

Een ziekte is een te veel of een te weinig van iets in het heden of het verleden
- en dat is dus ook meteen de oplossing!

Op naar meer gezondheid:
*met zo weinig mogelijk
ervaren beperkingen
het leven (optimaal) leven!*