

**Marieke de Vrij, Artrose, artritis, reuma en fibromyalgie**  
**Eerste bijeenkomst d.d. 22 februari 2012**  
**Centrum Het Vrije Veld te Mantinge**

*Deze verdiepingsbijeenkomst is georganiseerd door Annette Prinsen. De volgende bijeenkomst zal plaatsvinden op 14 mei 2012.*

*In 2010 en 2011 is er in het kader van 'gezonde botten' al gewerkt op de thema's osteoporose en botverweking.*

*Annette Prinsen is ambassadeur van Stichting De Vrije Mare op dit onderwerp en kan benaderd worden bij vragen via mail: [annetteprinsen@kpnplanet.nl](mailto:annetteprinsen@kpnplanet.nl) of telefoon 0591-372493.*

Schouwing over artrose

Het is een veel voorkomende kwaal die meer opgang maakt dan voorheen. Dit heeft als gevolg dat licht gevoelige plekken zich ontwikkelen op scharnierpunten in het lichaam. Zwellingen, ontstaan door vochtophopingen, worden te weinig in een vroeg stadium herkend als zijnde liggend om scharnierpunten heen.

Men voelt langzaam dat strekking minder eenvoudig plaatsvindt en dat knobbeligheid zich doet inkapselen op een wijze die voor de persoon voorheen onbekend was.

Artrose is een moeizame aangelegenheid omdat de gevoeligheid die strekkingen van het lichaam met zich meebrengt in de daarvoor bestemde gewrichten moeizamer verloopt dan men eerder gewend was.

Artrose lijkt bij mannen minder snel op te rukken dan bij vrouwen. Echter, mannen brengen zich moeizamer dan vrouwen tot uitdrukking over hun gewrichtsproblematiek, wanneer ze lijden aan artrose. Vrouwen hebben meer rek in de ontwikkeling van het ziekteproces.

Artrose kan tijdelijke, vlijmscherpe pijn met zich meebrengen wanneer strekkingen ongebruikelijk opgerekt dienen te worden telkens weer. De langzame opstrekking gaat menigmaal ongehinderd wanneer je in aandacht tot strekking komt. De naweeën echter van de strekkingen, kunnen nadien opvlammen.

Schouwing over artritis

Er lijkt een overgangsproces te zijn van artrose naar artritis.

Artritis is als het ware de vergevorderde vorm van artrose waarin de houvast in het lichaam aangegrepen is aan het uitspansel van de gewrichten die vocht-omrand verhard zijn. Aanvankelijke vochtophopingen hebben een verstrakt weefsel gekregen aan de buitenrand. Het is taai-slijmachtig verhard met een soort glazuurlaagje er overheen.

Artritis komt menigmaal voor op oudere leeftijd, wanneer artrose gevorderd is. De aandoening is zeldzaam op jonge leeftijd. Artritis in een nog verder gevorderd stadium krijgt kartelranden aan de omzwachteling van de gewrichten. Dat geeft een zware pijnbelasting. Aan de eerder genoemde ompakking van stroef geraakt vocht met uiteindelijk een soort glazuurrandje eromheen, ontstaat een krakelige buitenrand. En die gaat zich opwerpen. En die geeft puntige, venijnige, rafelige randen, die ook geen makkelijke structuur hebben en die de huid belasten die daar omheen ligt. Deze rafelingen bevinden zich aan de buitenkant. Dat maakt dat iedere beweging gevoeliger functioneert en met meer pijn belast wordt.

Waar medici en therapeuten zich toe willen verhouden in relatie tot artritis is dat het openrijten van die glazuurlaag met die pijnlijke insnijdende gevoeligheden zo min mogelijk plaats gaat vinden. Daarvoor krijgt men zware medicaties, met behoorlijke bijwerkingen. Het is belangrijk dat onderzocht wordt hoe je artritis op een lichtere, andersoortige wijze kunt benaderen dan via deze chemische producten met bijwerkingen. (Waaronder op de hartkleppen).

#### Psychisch volhouden en inhouden

Het zacht-gevoelige weefsel om de plekken heen waar artrose of artritis zich bevindt, zijn menigmaal veel belast en raken in een verzuurde staat. Als gevolg daarvan is het moeizamer om de zacht-gevoeligheden die een mens eigen zijn van nature, ook psychologisch gezien, ook zacht-gevoelig te behouden. Dus dat de mens niet ook innerlijk psychologisch verzuurt en verhardt door de aantastingen die voortdurend plaatsvinden in het fysieke lichaam door de ziekte.

Men heeft moeite om niet verbitterd te geraken en om niet snel verbolgen te reageren. De pijn aanvallen doen als het ware een aantasting op de psyche waardoor het subtiel gevoelige, wat men zacht geaard wenst te benaderen, niet vol te houden blijkt te zijn. Dus dan kom je bij een psychologische component.

Dit is naar aanleiding van de pijnbelasting. Dus het zacht-gevoelige in de mens wordt ondermijnd door de aantasting van de pijninwerkingen. Dat is geen normaal woord, maar het beeldt het prachtig uit, omdat de pijn een effect heeft op het zachtere.

De veelgevoelige belastheid van de cliënt, of van de mens, maakt dat hij hierdoor stuurser om zich heen kijkt dan voorheen. Dat is al een duidelijke aanwijzing: dan voorheen. Hierdoor valt verbolgenheid, eerder opgedaan in het leven zelf, niet meer in te houden. Met andere woorden: door de voorheen zacht-geaardheid van vele van deze cliënten, hebben ze zaken verdragen die niet verdragingswaardig waren. Het heeft als het ware hun waarde aan doen tasten. Lief als zij waren, hebben ze dat menigmaal

ingeslikt verdragen. Echter door de pijn aantasting hedendaags, door de artrose, door de artritis, is de pijnhouding niet meer op te brengen. Dat houdt in dat voormalige psychologische pijn van verbolgenheden en zich aangetast geweten te hebben niet meer in te houden is. Dat maakt ook dat door de toename van prikkelbaarheid in de hedendaagse prikkelbaarheid de oude verbolgenheid mee naar buiten komt. Men kan het niet meer verdragen. Zaken komen dus in zekere zin aangekoekt naar buiten. Je bent nu geprikkeld over een wissewasje, maar er zit nog een ongerijmde geschiedenis. Je kunt het niet goed meer definiëren naar al die kleine voorvalletjes toe die je vanuit flinkigheid verdragen hebt. Doordat je het door de ongerijmde hoeveelheid niet meer letterlijk aan kunt wijzen, vloeit die oude overprikkeldheid mee in het hedendaagse geprikkeld zijn. Men wordt door de artrose of artritis (zéker de artritis, door de scherpe randjes in het glazuur) voortdurend overprikkeld in het gevoelige lichaam. Hierdoor verdraagt men het gewoonweg niet langer. Dus los van de fysieke pijnbelasting, verscherpt de psychische pijnbelasting de pijn van de artritis en de artrose.

#### Klachten in het fysieke

Het punt is dat psychische pijn, op een bepaald onderdeel van de psyche, fysieke pijn kan versterken. Men wordt onverdraagzaam naar overprikkeling en heeft het echt niet meer in huis om dingen in te slikken. Men moet wel reageren, omdat A: die pijn aanstuurt tot een versnelde reactie, en B: de ongerijmdheid van de hoeveelheid die men zo flink, te volwassen, steeds heeft verdragen, ook naar buiten wil. Dus het is fysieke pijn plus psychische pijn en dat kan helse pijn veroorzaken.

De oude psychische pijn is niet geweken, die is verhard geraakt. Heel onbedoeld en vaak vanuit onwetendheid, want flinkheid heeft de kracht iemand boven de psychische pijn te tillen. Dat maakt dat het in de herhaling van een dergelijk proces steeds onduidelijker wordt wat de reden is van neerslachtige gevoelens omdat men zich niet meer precies kan herinneren waar het allemaal over ging. Het wordt als het ware een veld van ongenoegen zonder dat men de bron nog weet. Het zijn al die kleine beetjes bij elkaar die langzaam artrose en artritis kunnen gaan veroorzaken. Het hoeft niet, maar het kan.

#### Over het karakter van de cliënt

Vaak zijn mensen met een aanleg voor artrose volhouders. Dat is waar we maatschappelijk vaak ook blij mee zijn, de volhouders. Ze zijn echter ook zacht-gevoelig, bijzonder alert, veelgevend en scherp bewust. Daardoor proberen ze regelmatig te voorkomen dat zaken elders uit de hand lopen. Dat maakt dat ze hun eigen pijnbelasting vaak verzwijgen in de ongeregeldheden die binnen het menselijk contact kunnen ontstaan. Ze zetten door en ze zorgen dat dingen weer in orde komen. En al die

zwijgzame stiltes waarin je niet benoemt dat je iets toch wel vervelend vond, dat komt op een gegeven ogenblik aardig in de weg te staan. Dit verblijft echter meer in het onderbewustzijn omdat men gewend geraakt is aan het eigen gedrag hoe om te gaan met dat wat te veel is.

Omdat men aanvankelijk zacht beminnelijk zaken goed geregeld wil krijgen, kan men zich later verbazen over de eigen geïrriteerdheid, want gaandeweg ontstaat dat echt wel. Het is niet dat men in de basis een geïrriteerd mens was. Men is dat uiteindelijk geworden. Men heeft geen karakterstructuur die al van jongs af aan puur geïrriteerd op van alles en nog wat reageert. Echter gaandeweg door al dat inslikken, ontstaat geïrriteerdheid. Uiteindelijk omdat er niet nog meer ingeslikt kan worden.

### Omgang met jezelf en de omgeving

Waar het nu uiteindelijk om gaat, is dat de zachte basis daaronder herkenning nodig heeft. Dat men in grote mildheid en troostrijkheid in aandacht dient te zijn naar de weke delen van het lichaam. Vervolgens dien men zichzelf vooral te troosten dat men het zo ongezien heeft gelaten; dat er niet eerder zelf, in eigen verantwoordelijkheid, in omgang met derden natuurlijke grenzen zijn aangegeven. Daarvoor dient men niet een ander verantwoordelijk te stellen, want die kan het niet invoelen wanneer niet uitgesproken wordt wat iemand beleefd. Men kan van mensen wel hopen dat ze een aanvoelingsvermogen hebben, maar men is zelf verantwoordelijk om te verwoorden wat men ervaart. Anders moet de ander te veel invoelen, terwijl hij daar wellicht helemaal niet geschikt voor is.

Het vraagt een hele duidelijke omgang met de omgeving, wat de patiënt verkiest aan te kunnen en wat deze niet verkiest aan te kunnen. Dat waarmee men nog wel in flinkheid overweg wenst te gaan, verdraagt dagelijks troostrijke omgang met zichzelf. Wie flinkheid verkiest, dient heel veel troost in huis te halen naar zichzelf toe gericht, ter bemoediging van de dagelijkse gang hierin.

### Handoplegging

Zowel met artrose als artritis is het belangrijk om vaak handoplegging te doen; letterlijk de handen op de pijnlijke plaatsen leggen. Dan gaat men strelen, want men dient alsnog het effect daarvan zelf te bevoelen. Dus de warme handoplegging, met betrokkenheid, niet vanuit afwijzing, maar echt diepgaand contact maken met dat er zoveel in zachte gevoeligheid beleefd is wat men ingeslikt heeft. Daar men te veel gedragen heeft in een eerder levensstadium, en misschien zelfs nu nog, is het heel belangrijk om troostrijk de pijnlijke plekken van aandacht te voorzien. De geschiedenis heeft zich al geschreven, deze is niet meer terug te draaien. Het valt echter wel te verminderen en men kan het met aandacht verzachten.

Het mooie is, dat de aanhoudende pijn soms eraan herinnert dat men het recht heeft om natuurlijke grenzen te stellen. De kunst is het om dit niet opleggend te doen omdat er een stukje verbitterdheid ingeslopen is.

### Komen tot speelse omgang met de omgeving

Contactloosheid aangaan vanuit verweringsgedrag naar derden toe, maakt dat men zich niet meer onbezoldigd te midden van anderen wenst te begeven wanneer men het vermoeden heeft dat anderen te weinig eerbaar honorerend met hen overweg gaan. Menigmaal in de eindvorm van artritis willen mensen zich niet meer zomaar vrij geven aan derden. Men beschermt zichzelf buitengewoon, vanuit de gedachte dat ze zich dan niet hoeven te weren. Maar de weerbaarheid, die ze denken nodig te hebben, komt voort uit het psychologische proces zojuist beschreven. Wanneer men zichzelf niet vertrouwt in het mogen opwerpen van natuurlijke grenzen en daardoor steeds te flink blijft in gedrag naar anderen, dan gaat men zich terugtrekken van anderen, terwijl de boodschap in zichzelf gelegen is. Sterker nog, men ontloopt speels gedrag dat van nature aanwezig is wanneer men zijn natuurlijke grenzen respecteert. Wanneer men zich zeker voelt van zichzelf omdat men natuurlijke grenzen durft te plaatsen, kan men zich speels en natuurlijk bewegen. En wat geeft een hoge flexibiliteit aan gewrichten? Speels gedrag. Wat is helpend voor genezing? Speelsheid in plaats van flinkheid. Het gaat hier dus om tegenpolen. Aan de ene kant zijn dus de artritis en de artrose, ingegeven door flinkheid. En iemand die zich speels gedraagt, is van alle flinkheid ontdaan.

Wat ondersteunt psychologisch verbetering van de klachten? Speelse uitingen vanuit een natuurlijke identiteit ingegeven zonder inmenging van flinkheid. Het ondersteunt levenskracht wanneer men toch een mens tussen andere mensen blijft en zich niet in weerbaarheid terugtrekt. Zoek mensen op die zich speels uitdrukken. Ga naar spontaan cabaret, zonder scherpe randen aan de woorden. Ga naar mensen met een lichtvoetige kijk op het leven. Ga dat soort creatieve lagen zelf ook aanboren, zodat men vanuit de speelsheid zichzelf tegemoet komt en niet in flinkheidgedrag weer van oudsher doorgaat. Dansen, prachtig! Alles wat innerlijk luchtigheid doet opwerpen.

### Flinkheid

Artrose is veelvermoeiend voor de mens die daaraan lijdt. En artritis is zeker vermoeiend. Niet alleen door de pijnklachten en de klachten van stramheid die het geeft, maar vooral ook omdat er constant aandacht moet worden onderhouden naar wat de klachten van de persoon vragen te doen. Men kan niet gedachteloos doorgaan. Men wordt ingehouden. Vooral mensen die zich in flinkheid steeds vooruit gezet hebben, vinden het vreselijk dat ze niet zo maar door kunnen gaan. Dus het feit dat men na moet

denken hoe door te kunnen gaan, is al not done. Men gaat toch gewoon door. Dit is ook waardoor in aanvang, wanneer klachten zich ontwikkelen, mensen vanuit hun oude gedrag zichzelf niet toestaan om meer rust te nemen, om meer te mogen genieten. Ze zetten eerder vanuit flinkheid nog een tandje bij en worden nog stuurser in sturing geven, dan dat ze meer speels mogen genieten en tot rust mogen komen.

Zie hier ook de verzwarende die optreedt wanneer de klachten zich ontwikkelen en men een therapeut nodig heeft die een stukje van die psychologie vertelt, zodat men van zichzelf mag gaan genieten, nooit meer flink hoeft te zijn, niet méér hoeft te doen dan wat men op dat moment fysiek verdraagt. Een stukje psychologische begeleiding is dan heel prettig. Iemand die even de vinger aan de pols houdt en die zegt: En, flinke dame, of flinke mijnheer, hoe is het vandaag met je flinkheid gesteld? " Men heeft gewoon even leuk contact nodig met iemand die daarin steunt.

### Eigen verwoording

Ook het zorgvuldige spreken vanuit zichzelf naar anderen toe, vraagt dus een andere inkadering. Dus niet: "Nou jongens dit willen we toch, hup, we zetten door". Maar wel: "Wat fijn dat we dit willen met elkaar. Zullen we eens gaan inventariseren wie wat wil doen op een manier die hem of haar past?" Dus ook de zinnen volgen die men normaal spreekt, want het gaat ook om een gedachteverandering en een houdingsverandering die daardoor ontstaat.

\*\*\*\*\*

### Schouwing over fibromyalgie

Er zijn gevoelige zwellingen, verdichtingen aanwezig op de weefsels waarin het tot uitdrukking komt. Wanneer men het weefsel aan de buitenkant ziet, dan voelt het alsof het plaatselijk uit gaat stulpen, zoals een licht heuvelachtig berglandschap. Het voelt ook alsof het als het ware opgestuwd wordt vanuit ziekte van binnenuit. Mensen voelen zich er ook echt heel onpasselijk bij. Het is alsof het een aantasting geeft binnen het gehele immuunsysteem, waardoor men zich diep geworteld onwel voelt.

Het is alsof de poriën van de huid of van het weefsel die normaal vlak moeten liggen, zich opwerpen en uit gaan puilen en ontstekingshaarden achterlaten die zich ook in de breedte verspreiden. Alsof de afrastering van een cel zich buitengewoon proportioneel doet verruimen, waardoor deze als het ware de cellen overwoekert die daar omheen liggen. Probeer glad weefsel te visualiseren als een vloeiende lijn waarop dan ongelijkmatige uitstulpingen plaatsvinden. Het zijn kris-kras ontstane verhogingen in het weefsel, als zwellingen, die naar buiten toe exploreren. Het is alsof de ziekte naar buiten wil en het weefsel daaronder redelijk met rust gelaten wordt. Het is alsof de buitenlagen

zich naar boven doen verspreiden.

Het betreft de weefsels die aangrijpend zijn op spiercontracties. De grote gewrichten, zoals ellebogen, knieën, schouderkommen, worden in balans gehouden door spiergroepen en pezen. Fibromyalgie hecht zich menigmaal het sterkst op de overkoepelende aangelegde pezen die zaken in zijn verband moeten houden. Dat deel van de spieren en de pezen dat te maken heeft met een globale werking van een gewricht, dus niet de korte impuls, maar de overkoepelende begeleiding van een bewegingsmotoriek, is het meest hardvochtig aangeslagen door fibromyalgie. Ontstekingsremmers oefenen te weinig blijvende invloed uit op het klachtensysteem omdat ontstekingsremmers wel een verdovend effect achterlaten, maar daardoor ook de impuls tot beweging blokkeren.

De opwerpingen op het weefsel zijn samengeklonterde weefsels die men zou kunnen definiëren als een soort minigrotjes met woekerende binnen- en buitenweefsels. Die aaneen koeken en een brij van oneffen structuren te zien geven. Er zijn grotjes die als het ware verkommen en droog, terwijl andere grotjes te vochtrijk zijn en sponzig. Dus ook de oneffenheid van die afzonderlijke grotstructuren die aan elkaar gekoekt zijn, zijn weer heel divers in de ondertoon van hoe ze aanvoelen.

Aan de ene kant gaat het om poreus weefsel en aan de andere kant om weefsel dat opgedroogd en verstrakt is waardoor het een beetje een harnasachtige dimensie gaat krijgen. Er vindt een verstrakkingstructuur plaats. Een verschrompeling van het aanvankelijk weefsel.

Uitdroging en óvervochtig zijn ingrediënten die bestreden dienen te worden om genezing te activeren waardoor er wel verschrompeling plaatsvindt, maar niet vanuit een verschraling. Dit weefsel heeft voeding nodig waardoor het gezonde cellen worden, die als het ware weer slinken.

#### In vergelijking tot kanker

Het is andersoortig van aard dan kankercellen. Het is een andere structuur.

De basis waar fibromyalgie uit voortkomt, is een te weinig doorleefde celstructuur, met als gevolg dat het zijn eigen waarde niet goed kent en daardoor aan de ene kant buitenproportioneel uitgroeit, zich 'unheimisch' voelt en dan weer in gaat dikken. Zowel het bijzetten van de uitgroei als het indikken voelen beide oncomfortabel aan, want de cel is te weinig eigen geworden met zichzelf.

Bij kankercellen ziet men dat een cel zich overdadig gaat verspreiden en gaat woekeren, maar de tumor is voor een deel wel op celstructuur gebaseerd. En bij fibromyalgie is het net alsof het iets anders wordt.

### Gezien vanuit de psyche

Fibromyalgie leidt tot verbijstering in de geest. Men voelt veel, maar kan onvoldoende traceren waar alle gevoeligheden mee te maken hebben. Fibromyalgie geeft steeds een opzet om dingen te willen veranderen. Maar wat wil men dan veranderen? Fibromyalgie leidt tot uitputting, omdat de basis van de genezing als het ware niet goed in het eigen zelf gevonden kan worden. Fibromyalgie voelt voor de persoon zelf alsof hij tegen wil en dank wat aan rotzooit met het leven, terwijl hij er zoveel van gehoopt had.

Het voelt ook, alsof er willens en wetens iets niet gekend wordt, terwijl men het zou willen weten. Dat het niet alleen een proces is vanaf het moment dat de ziekte zich manifesteert, maar een langdurig proces dat ondergronds gelopen heeft in de psyche van de mens. Men wil iets doorvorsen en men kan de vinger er niet op leggen. En zelfs het 'wat wil ik dan doorvorsen' lijkt een vraagteken te zijn.

Het is één van de moeilijkste ziektes in deze tijd om een goed behandelplan voor te vinden. Daarom vraagt het ook buitengewoon veel aandacht om er secuur naar te kijken op een dusdanige manier dat mensen zich niet alleen gezien voelen in hun psyche, maar dat ze ook gesteund worden in het bereiken van een voortgang in het verminderen van de klachten.

### Gevoelige zielen

De aanleg voor fibromyalgie komt vaak al voor in de kinderziel. Het betreft vaak incarnaties en kinderen die zich al heel jong verwaald gevoeld hebben in de massa, ondergesneeuwd geraakt zijn. Het zijn vaak zielen die fijngevoelig besnaard zijn, veel voelen en aanvoelen, maar te weinig richtingsgevoel in zichzelf herbergen waardoor ze te veel aannemen van wat er van buitenaf ingebracht wordt. Bijvoorbeeld vanuit de opvoeding, vanuit het leersysteem of vanuit de maatschappij. In hun gevoeligheid kunnen zij niet goed differentiëren wat nu echt waardevol is en wat minder.

Ze zijn niet goed in staat de scheidingslijnen aan te brengen tot: 'vermag ik dit op te nemen als inzicht of vermag ik op te nemen als zijnde dat dit belangrijk is?'

Ze voelen zich ondergesneeuwd door de enorme hoeveelheid van indrukken en daar dienen ze expressief mee overweg te gaan.

Ze doen ongelofelijk hun best, maar het is gewoon te veel. Dus het richtingsgevoel van hoe met zaken overweg te gaan die tot hen komen, is te weinig aanwezig. Hierdoor is fibromyalgie al van jongs af aan vaak latent aanwezig. Om zich op een latere leeftijd te openbaren, wanneer er te weinig steun is op dat richtingsgevoel en in die overgevoelige



sensitiviteit. Men weet niet hoe men zich dan tot de wereld en wat daarin plaatsvindt dient te verhouden.

Ze zijn meegaand waardoor ze menigmaal een koers aangaan die anderen voorleven wanneer er krachtige figuren in hun omgeving zijn. Ze doen wel onderzoek naar hoe ze het zelf kunnen bepalen en hoe ze het het liefste zelf zouden willen, maar het is net alsof het net niet helemaal goed aangrijpt. Want wanneer iemand anders hen iets bijzonders voorhoudt, lijkt hen dat ook buitengewoon.

#### Afschermen voor teveel informatie

De ziekte fibromyalgie heeft dieper liggend de intentie dat het zoeken naar de eigen kern heel zelfbewust uiteindelijk beleefd wordt. Men dient zich namelijk voortdurend in te houden om de weinige energie die in reserve is, zorgvuldig uit te besteden. Men kan daardoor nooit meer meeloper zijn. Men dient zich te beschermen voor te veel informatie. Men dient secuur te selecteren wat aangenaam aanvoelt. Bijvoorbeeld televisie kijken kan niet ongecensureerd. Alleen dat wat versterkt, kan men zien.

#### In de eigen waarde gelaten worden

Belangrijk ook is de zorgvuldigheid in vriendschappelijke omgang met anderen. Mensen met fibromyalgie zijn het beste thuis tussen mensen die in hun eigen waarde staan en die niet het verlangen hebben dat de persoon met fibromyalgie zich dient om te buigen naar die persoon toe. Dus ze kunnen eigenlijk alleen goed samen zijn gedurende langere tijd met mensen die hen ongemoeid laten. En dat zijn de mensen die in hun eigen natuurlijke waarde vertoeven.

#### Fijngevoelig ziektebeeld

Fibromyalgie is een verdrietige ziekte, dat is het juiste woord. De inborst van deze mens is heel goedwillend, echter het vergrijp dat plaats vindt is dat hetgene dat van buitenaf naar hen toe komt, te veel omringend is waardoor ze er als het ware in verdwijnen. Dat doet de maatschappij niet opzettelijk, dat doen de meest nabije mensen niet opzettelijk, maar de ongewone gevoeligheid en de onkunde om zelfrichting centraal te stellen maakt dat haast alles te veel is.

Het geeft dus aan dat het echt een heel fijngevoelig ziektebeeld is met buitengewone gevoelige klachten die niet eenvoudig behandelbaar zijn, tenzij mensen zich afremmen om bewuster te voelen wie ze zijn in al wat ze doen en daarin een omgeving verkiezen die geen overprikkeldheid kent. Op die manier leren ze zichzelf in herhaling kennen in de fijngevoeligheid van het moment zelf.

\*\*\*\*\*

### Schouwing over reuma

Reuma is een geworstel en een getrek in het bestaan. Men wil zich goed voordoen, men wil zich goed bewegen in relatie tot wat men voor heeft, maar het gaat niet moeiteloos. Het lijkt of men steeds dient af te zien van een uitkomst, zoals men dat gepland had. Dat maakt dat mensen zich wat touwtrekkerig in het leven voelen staan omdat wat gehoopt wordt niet altijd bereikbaar blijkt te zijn, waardoor de teleurstellingen die men in aanvang zwijgend verdraagt, uiteindelijk niet meer te behappen zijn. Men verdraagt het niet meer te wachten op iets wat beter gaat dan nu. De vermoedens van het uitreiken zonder dat het een positief gevolg heeft overeenkomstig je denken, maakt dat je spieren als het ware stram worden en zich als het ware ingekort kunnen gaan gedragen omdat je niet meer van uithoudingsvermogen verzekerd bent.

De eigen psyche wil wel, maar verdraagt de uithouding niet meer. Dus gedachtebeelden zijn doorsnee niet veranderd over wat men laakbaar vindt, of prettig of aangenaam, maar het dient als het ware direct in de schoot geworpen te worden, zonder moeite, want men heeft al zoveel uithoudingsvermogen vertroost. Men kan zeggen dat reuma ook een pijnlijke aangelegenheid is voor degene die het betreft, want de hoop is vaak in de kiem gesmoord.

Het betreft dus een groep mensen die het gezonde uithoudingsvermogen niet meer kent. Ze hebben uithoudingsvermogen getoond in dit leven of wellicht (als men gelooft in meer levens) in eerdere levens ook al, maar zijn teleurgesteld over de uitkomst. Dat maakt dat uithoudingsvermogen niet zo maar meer op te hoesten is. Men doet wel weer zijn best, maar vraag niet wat het kost. In het voortdurend afwachten dat iets leuk gaat worden, aantrekkelijk zal zijn, dat iets wordt zoals men het gehoopt had, al die dingen waar men zijn verlangen op gezet heeft en die steeds anders uitpakken dan gedacht, ieder moment van teleurstelling grijpt aan op reumaklachten. Én versterkt het klachtensysteem.

### Reuma op een dieper niveau

Men dient in het hier en nu te leven en te oefenen om te leven zonder vooraf verwachtingen te stellen. Iedere verwachting die gedoemd is teloor te gaan, terwijl men als het ware vooruit leeft naar die verwachting toe, maakt dat het hier en nu minder aantrekkelijk is.

### Overhellend gedrag

Iemands auraveld, dus het energieveld om het fysieke lichaam, dient gelijkmatig om de mens heen te liggen. Evenveel voor, als achter, als opzij, als boven en als onder.

Wij leven in een maatschappij waar veel mensen met hun auraveld naar voren hellen. Zij hebben niet evenveel auraveld aan de achterkant als aan de voorkant. Veel mensen in onze maatschappij hebben meer auraveld boven hun hoofd dan onder hun voeten. Men is als het ware losgeraakt van de natuurlijke omgang met het leven. Men denkt meer dan dat men is.

Ook reumaklachten zijn voortgekomen uit een overhellende verwachting naar iets dat teleurgesteld werd. Deze teleurstelling geeft een frictie in de psyche en die frictie wordt reumatisch vertaald. Dus verwachtingloos leven, is de weg die men dient te gaan. In het hier en nu zijn, oefenen om in tevredenheid te staan en in voldaanheid met het kleine, met wat er wél is. Dat heeft te maken met een hoge mate van zelfgenegenheid waardoor men niet afhankelijk is van derden. Het heeft te maken met de opsiering van het leven, ook al zou een ander daar niet van genieten, men dient er zélf van te genieten.

#### Veraangenamen van het eigen leven

Iemand die al jong aanleg heeft voor reuma, jeugdreuma, is als mens vaak behebt met de pijn om iemand te zijn die kijkend is naar buiten. De wereld die omringt, is menigmaal wel in bevassing, maar men wil er iets mooiers van maken dan dat het zich toont. Men heeft daarmee verwachtingen op het proces van anderen gesteld of van de maatschappij, in plaats van op de zelfwerkzaamheid van zichzelf, en te kijken naar wat men zelf kan doen om het leven te veraangenamen.

Men kan zich laten beïnvloeden door wat zich dichtbij (in relaties) of wat verderaf (maatschappelijk) afspeelt, maar men kan zich ook losmaken en zorgen dat de eigen positiviteit behouden blijft door zichzelf bijvoorbeeld te gaan vermaken. Wanneer men elke keer blijft aangrijpen op wat een ander niet geeft, helt het auraveld weer naar voren, is men te weinig thuis in zichzelf op een genoeglijke manier en verliest men contact met wat er vandaag wel al is.

#### Bij zichzelf blijven

Men ziet in het fysieke lichaam dat bij reuma de uitstrekende bewegingen complex worden. Op een diep psychologisch niveau zou men ook kunnen zeggen: strek niet meer uit naar een ander, men dient zich tot zichzelf te verhouden. En hoe meer zelfgetuigenis men aflegt, hoe meer betrokken in aandacht naar zichzelf, zonder verwachtingen van hoe een ander het tot u doet, hoe meer het lichaam tot rust komt, want het lichaam wijst letterlijk naar u terug.

Wanneer mensen met reuma in een omgeving vertoeven waar anderen aan grootspraak doen en die niet beantwoordt, is dat funest voor degene die reuma heeft. Wanneer anderen verlangens hebben naar u dat u bijzonder getalenteerd zou moeten bewegen en zich zou moeten overstrekken daarin, is dit niet gunstig voor degene die reuma heeft.

Die verdient geen overstrekking, maar die verdient op een hele natuurlijke manier zichzelf te zijn.

### Overkritisch

Iemand met reuma kan ook een pietje precies zijn en daaraan gerelateerde hoge verwachtingen hebben. Bijvoorbeeld: Een ander doet de afwas, maar er zit nog een druppel op een glas, dat kan niet. En dan kan men pietluttig dat druppeltje daar afdrogen in het bijzijn van die ander, zodat die begrijpt dat het de volgende keer nog beter mag gebeuren. Maar wanneer men aanvorsend kijkt naar zichzelf en ook alles heel goed wil doen, dan zit daar vaak een extra benadrukking op naar zichzelf toe en automatisch daarmee ook naar anderen. Het eigen overkritische oog is ook de kritische volle verwachting naar de derde. En dat geeft een overspanning. En dat is ook precies wat reuma doet, want in het beeld reuma ziet men dat de overspanning verstrakt.

### Zachtmoedigheid

Reuma heeft ook te maken met de zachtmoedige aanhouding om steeds preciezer te willen en te doen. Zachtmoedigheid, dat is vanuit de zachte kracht de moed aanhouden. Dat is één van de vrouwelijke oerprincipes waarmee men duurzaamheid genereert op zaken die wezenlijk van belang zijn. Wanneer men vanuit zachtmoedige aanhouding heel precies zaken doet, telkens weer aanhoudend, dan kan die mooie energie van zachtmoedigheid alleen maar zachtmoedig blijven zolang men aangename, plezierige zaken in overmaat daarnaast plaatst. Ook een goed bedoelend pietje precies verdient aan de andere kant een uitgelatenheid. Een ontspanning, een overstrekking in plaats van de aanspanning die volhoudt. Men ziet daarom ook vaak dat mensen die reumaklachten ontwikkelen, zeker als dat vanuit het zachtmoedige is voortgekomen, dat zij een hele precieze volhouder zijn geweest, vaak ook met een goede intentie, maar dat het aan ontspanning ontbroken heeft. En door het confronterende van wat de tijd vraagt aan geduld voordat er echte veranderingen kunnen ontstaan, men wel aanhoudt, maar niet ontspant.

Er is aan de ene kant dat verwachtingspatroon of verlangen naar anderen omdat we hun potentie aanvoelen, maar de hedendaagse mens waar we dat verlangen heerlijk op geplaatst hebben, is vandaag nog niet daartoe in staat. Men houdt maar aan, zachtmoedig, verdurend, de tijd verdragend, en denkend 'nu mag het toch wel eens gebeuren'.

### Een tegenpool bieden

Het bijzondere is dat de reumaklachten door die aanhouding het gaan winnen. Dat wat men wil, gebeurt nog niet en men houdt aan en ontzegt zich de speelse genoegens. Men laat de ontspanning nog niet toe. Zo doet men dat met zichzelf; men is een pietje

precies. Daar hoort bijvoorbeeld prachtig borduurwerk bij. Dat is een hele mooie uiting van iemand die precies kan werken. Maar men weet ook dat wanneer men een schilderij in een borduurwerk heeft, zeker als het dunste borduurgaren gebruikt wordt, dat het een tijd te gaan is. Wanneer men echter houdt van breien op breinaald acht of negen, dan voelt u het verschil al komen...

Wanneer men een pietje precies is in een mooie, nauwkeurige toegespitstheid, heeft men na de aanhouding van het precieze werk de tegenpool nodig. Dat verdient men als compensatie voor die nauwkeurigheid.

### Voortschrijdend proces reduceren

Reuma is vaak een voortschrijdend proces. Wanneer reumaklachten zich zichtbaar maken en men is zich bewust van de allereerste klachten, dan kan men het nog doorbreken. Wanneer het echter in een vergevorderd stadium is, dan mag men al heel blij zijn wanneer men het kan stopzetten en de pijnklachten kan reduceren. Dat is dan de winst: dat het niet voortschrijdt en dat men minder pijn heeft. Maar de spieren en gewrichten die daar indirect mee te maken hebben gehad, zijn uit hun verband getrokken en die krijgt men niet zomaar weer in de juiste stand. Hoewel warme baden, uitstrekkende massages, warme bijenwaskompressen en dat soort zaken ongelooflijk ondersteunend zijn, mag men er niet van uitgaan dat men nog reumavrij wordt.

Het gaat erom dat men werkt aan lichte verbeteringen en aan bestrijding van pijnklachten. En vervolgens, wat we al in de psychologie zagen, moet men niet proberen iemand om te buigen naar dat deze vandaag al op moet leveren wat men verwacht van die ander, want dat is toch zijn of haar proces. Het is belangrijk dat, wanneer men heel precies is, men ook laveloos ontspannen mag zijn als tegenpool. En dat men misschien ook een keer op pen negen mag breien voor een snel resultaat. Dat soort zaken, daar kan men mee gaan spelen.

### De klacht als bondgenoot

Niets menselijks is ons vreemd en een ziekteproces is iets wat des mens is door alle tijden heen. Indirect steunt het ons om tot een vorm van belichting van ons leven te komen. Om te kijken naar onze gedragingen, maar op een milde, warme, betrokken manier. Het is nooit de bedoeling dat men zichzelf afwijst omdat men klachten heeft, of zich schaamt. Het is juist zo prachtig dat wanneer zich iets in het lichaam toont, men dan piëteit op kan brengen. Dat men het gaat troosten. Dat men de waarde ervan gaat onderkennen dat de klacht iets wil vertellen, zodat men beter psychologisch uit mag groeien. Een klacht is soms niet meer helemaal te remmen of pijnvrij te maken, maar wie met de klacht leert te zijn als ondersteuner opdat het leven aangenamer mag

worden, op iets waar men voorheen aan voorbij liep, die ziet de klacht als een bondgenoot en niet als iets waar hij minder van wordt. Heel belangrijk.

Daarnaast is het ontzettend belangrijk, dat wanneer we meer zicht krijgen op ziekteprocessen en wat daaraan vooraf gegaan is, we veel meer respect kunnen gaan betuigen naar de levensloop van mensen en waar zij mee te maken hebben gehad. Dat we veel meer kunnen gaan zien wat de natuurlijke aard van een mens is, waardoor hij meer klachtengevoelig reageert in een bepaald spectrum van fysieke klachten.

Uiteindelijk zullen we allemaal sterven aan iets fysieks, doorsnee. Dus het hoort erbij. Dus dat ons fysieke proces, ook als we ouder worden, ons steeds meer klachten doet spiegelen, zegt ook iets van het leven dat we geleefd hebben en voor welke opdrachten we stonden en dat het nou eenmaal niet altijd gemakkelijk was. Zo simpel is het. En was het heel gemakkelijk, dan hadden we hier niet hoeven zijn. Dan waren we wel in de onstoffelijke wereld gebleven. Dus we hebben hier allemaal nog dingen te leren en te oefenen en er is niets verrijkender dan dat iedereen zich open en bloot geeft.

\*\*\*\*\*

#### Vragenronde vanuit de therapeuten

*Vraag: Ik ken verschillende mensen met fibromyalgie, maar die hebben daarbij ook verschijnselen van artrose. Dus ik ben heel benieuwd naar wat de link is tussen die twee ziektes en hoe daarmee om te gaan.*

Artrose en fibromyalgie vinden hun basis, wanneer het gemeenschappelijk optreedt, in onvoldaanheid. Het belevingsveld van een persoon als deze is aangeschroefd om een resultaat te behalen wat zelf behoeftig is. Echter, de ziekte lijkt daar vanuit de eigen beleving desastreus op in te werken.

Men wil nog steeds veel, maar vindt te weinig bemoeieniskracht terug om wezenlijk aangeraakt tevreden te zijn met wat het hier en nu kenmerkt. Dit komt omdat het ongrijpbare verlangen naar 'meer' steeds de overhand heeft.

Mensen zijn vaak stilzwijgend geraakt op gebieden waar teleurstellingen hen nog aangrijpen. Zij hebben veelal buitengewoon hun best gedaan om, daar waar mogelijk, anderen over te halen meer te begrijpen van henzelf. Dit maakt ook dat ze bovenmatig proberen om anderen in lering te brengen, zodat ook zij minder ongemak van hen ervaren. Echter, wanneer zaken blijven zoals ze zijn, althans ogenschijnlijk, dan vindt de geest te weinig verruiming, die nodig is om zich opgelucht te voelen.

Wat mensen vaak te weinig in algemene zin realiseren is dat, hoewel het fysieke leven

beperkter is, de geest zijn eigen expansiekracht blijft houden. Dus je manier van denken en je manier van beschouwingen hebben over iets, is vele malen ruimer dan waar het lichaam zich toe kan bewegen. Waar artrose en fibromyalgie elkaar raken ligt het thema van de onvoldaanheid.

*Reactie: Ik heb iemand bij wie ik het herken. Dit is voldoende.*

Blijft dat mensen meer uit het leven willen halen dan wat er uit te putten is. Zoals een fotograaf zijn focus neer kan leggen naar een klein detail in een bloem en daar blijheid uit haalt, zo ziet men dat mensen met bepaalde ziektebeelden hun focus dichtbij dienen te halen om schoonheid en vervulling anders te gaan beleven dan naar onderwerpen toe waar men het niet kan behalen. Men kan dan voldaanheid proeven in zaken die anders gerelateerd zijn dan de eerste aandrang, maar die blijken bij een betere verkenning de moeite waard te zijn.

*Reactie: De persoon die ik nu voor me heb, heeft bij alles wat ze onderneemt bij voorbaat eigenlijk al dat het niet gaat lukken. Zij komt ook nooit tot voldaanheid.*

En de maat van wat ze wil ondernemen, is dus niet op de realiteit gebaseerd van waar ze werkelijk wel kan zijn?

*Deelnemer: Als een beeld relateert aan iets wat je zou willen worden, en wat je niet geworden bent, hoe ga je er dan dichtbij mee overweg in het heden?*

In algemene zin: Verlangen plaatst zich vooruit in de tijd. Dat wat niet nu gebezigd kan worden, om welke reden dan ook, zal ooit beantwoord worden. Het is belangrijk dat mensen daar een rustig vertrouwen in durven te stellen. Voorbij de horizon van dit leven wacht er niet alleen een onstoffelijk leven op ons, maar voor velen ook een terugkeer op aarde met nieuwe mogelijkheden. Met name wanneer een bepaald verlangen lang gevoed is op een natuurechte wijze, dan zal het terugkeren náár ook beantwoord worden. Dus op verlangen hoeft men een mens nooit af te rekenen. Men mag het verlangen ook voeden, alleen dient men het wel tijdsbepalend te bezien vanuit het Nu. Zo ziet men bijvoorbeeld in de vrouwengeschiedenis van vele generaties, dat vrouwen een veel grotere kundigheid in zich droegen dan wat gevraagd werd; als huisvrouw of moeder of boerin. Zij hadden talenten onder de leden waar geen aanspraak op gedaan werd. De vrouwen herkenden deze wel in zichzelf, maar er was niet de ruimte aanwezig voor de ontwikkeling daarvan. Dat wil niet zeggen dat die onderhuidse talenten nooit in het volle daglicht gaan komen. Echter, sommige zaken zijn gerelateerd aan tijd. Vrouwen

bijvoorbeeld kunnen een heel diep gevoelsleven betrekken en kunnen van daaruit veel dieper hun onderbewustzijn bewandelen en eigen maken. Zij hebben echter ook dat zij soms in de wachttijd staan totdat het beproefde werk gedaan is. Hierdoor kunnen zij, wanneer zij ermee naar buiten komen, dit vanuit een bepaalde mate van voortvarendheid doen. Daar waar bijvoorbeeld in mannen of in het mannelijke in een vrouw het denken centraal staat, moet men later het gevoel erbij halen om te kijken of het nog wel klopt en ethisch verantwoord is. Dus men is voorwerk aan het doen voor iets wat later zichtbaarder gaat worden.

In dit geval dus een vrouw met een enorm verlangen naar therapeutische kwaliteiten, maar die waarschijnlijk goed secretaressewerk aflevert en daarmee dus ook leert om punctueel te functioneren. Ze gaat dat in een later stadium (wellicht niet in dit leven) wel productief maken in een therapeutische setting.

In algemene zin kan men zeggen: waar men voorliefde voor heeft, daar blijft men zichzelf in onderwijzen. Ongeacht welk type therapeut zij ook wordt kan zij zich al, als ze echt wil, via boeken of internet gaan oriënteren. Haar voorliefde start daarmee, ook al levert het geen diploma op. Voed de geest met waar de aandacht van nature naar toe gaat. Dat is hulpgevend en verrijkend. Het wordt opgeslagen in jezelf.

Therapeutisch functioneren, maar het kan ook om een heel ander beroep gaan, is een bepaalde kwaliteit van omgang met mensen of dingen. Wanneer men zich zou willen ontwikkelen richting een therapeutisch beroep bijvoorbeeld, dan kan men ook in het dagelijkse contact met dierbaren getuigenis afleggen van een dieper inzicht en een aanwezigheid die steunend is voor de ander. Dan oefent men met vrij laten en ondersteunen. Men oefent met inzicht en loslaten, want het is aan de ander om het te aanvaarden, of niet. Al die principes die in een beroep gelden kan men ook privé verspreiden en kijken hoe de vaardigheden daarin groeien.

Ook wanneer het gaat om omgang met "dingen". Bijvoorbeeld iemand die monteur wil worden. Die kan al oefenen, door zich aan te bieden waar geklust wordt aan de auto om het gewoon vast eens af te kijken en zijn eerste handelingen te verrichten.

Dus blijf niet in de wachtstand. Mensen zijn lerende wezens en zo lang we leven, is het zo dat we leerzaam blijven. Wanneer er een sterk verlangen is: geef het de ruimte. Er is niets mooiers dan soms zelfs op latere leeftijd nog diploma's te halen. Dat kan ook een heel tevreden gevoel achterlaten.



*Deelnemer: Op welk vlak kan men mensen het beste helpen? Op het fysieke vlak, of juist op het niet-fysieke vlak? Juist omdat het toch wat moeilijker te behandelen chronische aandoeningen zijn.*

### De ziekte kunnen dragen, ook fysiek

1. Allereerst, mensen wensen gezien te worden in de waarachtigheid van hun klachten. Dat alleen al is heel betekenisvol. Veel mensen voelen zich als het ware ondermijnd in zichzelf omdat ze niet meer klachtenvrij kunnen spreken. En door te spreken over de klachten hebben ze het gevoel dat ze een gewicht neerleggen die ze anderen willen onthouden. Dus daar waar ze het gewicht kunnen delen wat ze dragen, voelen ze zich meer gezien en dan kunnen ze het ook makkelijker laten om er in herhaling over te spreken. Wanneer het ooit echt waargenomen is, dan zien ze ook wel aan de blik van de ander dat die daarmee leeft. Dus een therapeut kan al een rol vervullen, los van de behandelingen, in het werkelijk aanvaarden van wat iemand, vaak dagelijks terugkerend, fysiek ondergaat in het stoffelijk lichaam.

2. Zo geldt het ook voor de psychologische processen die daar achter schuil gaan. Mensen hebben menigmaal niet echt notitie van wat hen gedreven heeft op een wijze dat een ziekte zich kan openbaren. Hoewel er vele aangrijpingspunten zijn waarin mensen vanuit een fysieke achtergrond ook ziek worden, sneller ziek worden, zijn er dus ook aangrijpingspunten in de psyche die een ontkieming van iets waar een latente gevoeligheid in aanwezig is, versneld kunnen activeren. Bijvoorbeeld door een familiegeschiedenis op medisch gebied. Dit gebeurt mits ze die psychologische inkadering waarop zo'n ziekte gedijt te weinig kunnen doorzien, en ook wanneer men van jongs af aan te weinig bezig heeft kunnen zijn zich om andersoortig te gaan ontwikkelen.

3. Dus een therapeut kan met name in een vroeg stadium waarin ziekte zich zichtbaar doet maken, nog zoveel betekenen dat het vaak terug te dringen is. En alleen dat is al de moeite waard. Dat je weet dat er mensen geholpen worden, zodat bij hen het ziektebeeld zich niet verder ontwikkelt.

4. In onze cultuur zijn weinig mensen gewend om hun lichaam betrokken aan te raken, zonder gêne. Dat houdt in dat veel mensen, ondanks dat dat niet kan, in hun gevoel zonder lichaam leven. Ze hebben een lichaam, maar ze vergeten dit het grootste gedeelte van de dag. Ze zitten niet bewust. Ze lopen niet bewust. Ze raken hun huid niet bewust aan. Zelfs onder het douchen is er geen genoeg van hoe je eventjes het water

afstrijkt. Het is mechanisch geworden bij vele van de mensen in het westen. En dat houdt in dat ziekte een gelegenheid aanbiedt om je in grote compassie tot je fysieke lichaam te gaan uitdrukken. En dat het lichaam eindelijk waargenomen wordt, niet als een vehikel aan jouw geestkracht, maar als het voertuig dat jouw geest hier houdt. Dat is een groot verschil.

Het genoeglijk ervaren van het lichaam kan door:

1. Seksualiteit (is bij velen maar net geoorloofd, op het juiste moment en tussendoor als de drukte even geweken).
2. Gewoon even bewust het lichaam aanraken.
3. Zich bewust afdrogen.
4. De handen even op de borst leggen ter bemoediging als men gaat slapen, om weer te verteren wat men die dag door gegaan is.
5. Kleding aandoen waar het lichaam nergens afgeklemd wordt.
6. Stoffen dragen waardoor je lichaam uit kan ademen.
7. Bezig zijn met de genoeglijkheid van het lichaam.

### Lustgevoelig

Tegenwoordig zijn er heel veel variaties waar het woord 'lust' in voorkomt. Het woord betekent niet meer dan dat alle zintuiglijkheden aangeraakt zijn. Dus we kunnen proeven, we kunnen zien, we kunnen horen, en we hebben tastzin. Maar we gebruiken het doorsnee functioneel. Maar als men het oog laat strelen door schoonheid, dan is dat lustgevoelig. Als de oren het luistervermogen inzetten om prachtige muziek te beluisteren, is dat lustgevoelig. Als men de tastzin inzet om de huid te strelen, is dat lustgevoelig, zintuigprikkelend enzovoort. Als men echt proeft wat men eet, is dat een sensatie.

Richt bij ziekte altijd de zintuigen op het lustgevoel. Dat maakt al dat de fysieke aanwezigheid een geruststelling ervaart dat het er mag zijn. Dat het niet afgedekt wordt en alleen maar functioneel ingezet wordt. En dan begint men weer te begrijpen dat men in een lichaam woont in plaats van dat men uithuizig is. En dat men alle vertrekken in het fysieke lichaam als huis dient te bewonen en geen enkele ruimte daar onbewoond dient te laten; men dient gecentreerd in het energieveld te zijn, en thuis te zijn in het lichaam. Terwijl men spreekt, wandelt, terwijl men zaken bekijkt, terwijl men zaken beproeft of hoopt.

Wat men ziet bij al die vermoeidheidsziektes: Er is nog niet een beetje energie, of het wordt al weer uitgegeven. Dan helt dat energieveld weer naar voren en is men niet meer thuis in zijn/haar lichaam.

\*\*\*\*\*

## Voor therapeuten

1. Een therapeut kan de waarde heel goed tonen. Sterker nog, het is afhankelijk van de beroepsgroep die zich verhoudt tot deze ziektegeschiedenissen, maar alles wat geoorloofd is om een mens weer op een natuurlijke manier in zijn lichaam te laten wonen door aanraking, door massage, door vormen van lichaamsbeweging aan te gaan, zoals bijvoorbeeld yoga of andere methodieken, is er om het lichaam weer toe te eïgenen en is hulpgevend bij al deze ziektevormen.

2. Voor creatieve therapeuten zijn er andere ingangen. Men kan mensen in creativiteit uitlokken om bijvoorbeeld te gaan tekenen dat wat ze zich zelf gunnen, heel dichtbij, om aangenamer met hun ziekte overweg te kunnen gaan. En een tekening is vaak vrijer als eerste aanzet dan het al daadwerkelijke doen. Dus, men was altijd al toe aan een luie ligstoel, en tekent hem. Misschien gaat men hem daarna kopen.

De gewrichten zijn extra gevoelig als men synthetische panty's aandoet. Men bemerkt dat dat altijd heel onbehaaglijk bij de knieën aanvoelt. Wat gunt men zich? Een ander type kleding om de knieën heen. Zorg dat de fantasie volstrekt op scherp staat. Dat alles wat men maar kan bedenken wat men zichzelf zou gunnen zodat men minder hinder zou hebben van de klachten, dat ook werkelijk doet. Dan komen er bij wijze van spreken ook beelden van bepaalde typen baden, vormen van massages, en ga maar zo door. Dat is persoonseigen. Ga als therapeut dan aan het werk en kijk of een cliënt het zich ook echt gunt en het uit de fantasie wil halen.

Dat een ziekte soms ongeneeslijk blijkt te zijn, is een gegeven. Echter, hoe de ziekte op een positieve manier het volle pond aandacht te geven, is ook het volle pond waarmee iemand weer zijn lichaam betreft. Dat dienen mensen zich te realiseren, want veel mensen houden zich afzijdig van de ziekte, alsof het niet bij hen hoort. Daardoor plaatsen ze zichzelf nog verder uit hun fysieke lichaam en dat maakt dat er steeds een onderliggende energie in het lichaam aanwezig is die zich vertaalt door de klachten en het versneld zieker worden. Terwijl, wanneer men helemaal woont in het fysieke lichaam en het volle pond aandacht geeft, het lichaam zich waargenomen voelt. Er is dan minder noodzaak om zichzelf te prikkelen met verscherping van de klachten.

\*\*\*\*\*

### De klachten geestelijk bevoelen

Met fysieke klachten kan men als het ware ook geestelijk in de klacht gaan. Rusten in de klacht of in de pijn en deze bevoelen in alle uithoeken. Innerlijk tot de klacht spreken: Ik ga je bevoelen, ik voel je. Ik ervaar nu dit, en dit voelt zus, en dit voelt zo. Wat heb je nodig? En alleen al terwijl men ermee bezig is, wordt de klacht minder. Dat is zo'n apart gegeven, dat wanneer men zich echt verbindt met de klacht, waardoor men deze niet van zich afwerpt en waardoor men hem ook niet mismaakt als een onding, maar dat men er echt mee durft te zijn, dan is het alsof een klacht zich gaat bevrijden door de aanwezigheid van de persoon.

### Slaap toestaan

Mensen met fysieke klachten zoals deze vier klachten die we besproken hebben, hebben doorsnee buitengewoon meer slaap nodig dan hen die niet deze klachten ontwikkeld hebben. Echter veel patiënten leven alsof ze deze slaap niet behoeven, in plaats van het zichzelf toe te staan. Sterker nog, om zich een slaapplek te gunnen die van alle comfort voorzien is.

Met name de tussentijdse slaapjes zijn van belang: even uit de drukte terugtrekken, een kwartiertje neerleggen, misschien een uur, wellicht wat langer. Het zijn vooral die tussentijdse terugtrekkingen waarvan men laveloos in ontspanning gaat, die een bijzondere bijdrage hebben tot versneld herstel. Ze leiden tot verbetering en hebben de waarde de ziekte niet uit te laten dienen naar nog ernstiger vormen. Er is haast een collectieve afspraak dat mensen zichzelf dat niet gunnen, of denken dat een ander hen daarop aankijkt. Terwijl in de ochtend een half uur en in de middag, als je hele ernstige klachten hebt, een uur tot anderhalf uur, s avonds om acht uur bijvoorbeeld nog een half uurtje, dan kun je gewoon tot elf uur op blijven zitten, dan is er niets aan de hand. Dan maak je weer een lange nachtrust. Waar het om gaat is dat als je vanaf de ochtend jezelf doorbijt tot aan de avond, en dan naar bed gaat, dan woekert de klacht onderhuids door. De ontspanning komt te laat. Je hebt dan als het ware al weer extra afvalstoffen in je lichaam geproduceerd die dan in de nacht weer opgeruimd moeten worden. Het wil dan niet zeggen dat je dan goed uitrust.

### Fibromyalgiecliënten en slaapproblemen

Zij hebben niet zo zeer meer slaapproblemen, maar zij stellen de slaap te langdurig uit, waardoor men er als het ware aan voorbij reist. Heel specifiek voor fibromyalgie is het van wezenlijk belang dat er na ieder kwartier bezigheid een kwartier rust volgt. Bij een beginnende ziekte kun je nog een half uur iets doen en dan twintig minuten pauzeren, maar het mooiste is een kwartier iets doen en dan een kwartier rusten. Wanneer mensen

dat doen dan slapen ze perfect. Maar als men dat niet doet, en men gaat daar overheen, dan raakt het lichaam zo over-stressed dat het te uitgeput is om te slapen.

### Ziektebeeld of 'dienstbeeld'?

De ziekte is gedienstig aan de ontwikkeling van een persoon. In de medische wereld echter zal deze bewoording op dit moment niet eenvoudig opgepakt worden. Wat men voor zichzelf kan doen, is dat men ziekten geen stempel meegeeft. Men moet het woord anders definiëren en dan is het oké. Ziekte is als het ware een aangever waarmee men geholpen wordt zichzelf dieper te verkennen en tot steun te zijn. Wanneer men de ziekte als zodanig labelt, dan weet men dat men op een dienstbaarder niveau met zichzelf om dient te gaan zodra er klachten optreden.

### Dienstbaarheid naar ouder worden

Dat ziet men bijvoorbeeld ook bij het ouder worden: mensen verijlen omdat de leeftijd hen ijler doet maken. Alles, ook de organen en de fysieke huid wordt dunner. Er is meer verfijning, de geest wordt wakker. Dus alle ijle stromen nemen toe. In de verfijning van al die verkenninglagen en het feit dat het lichaam wat transparanter wordt - eigenlijk al weer op weg naar alleen maar geestelijk verkeren na de dood - is het ook zo belangrijk dat men dienstbaar dient te zijn naar het wezen, om die verfijning die men doorgaat ook hier helemaal geestelijk in rijping te brengen en doorleefd te doorleven. Hierdoor neemt men die rijping en doorleving met zich mee zodra men als mens overlijdt, maar als geest doorleeft. Mensen hebben dus ook dan die toegenegenheid naar zichzelf toe nodig. Sterker nog, doordat ouderen verijlen kunnen ze steeds minder de klep op het onderbewustzijn houden. Dat houdt in dat oude herinneringen van lang geleden weer levend worden en dat alles wat nog niet voldoende doorleefd is nu om die doorleving vraagt. Dit is nodig zodat het doorleefd achtergelaten kan worden en alleen de essentie van wat men daaruit geleerd heeft weer mee kan nemen op de geestelijke reis na het sterven. Dus ouder worden is ook een prachtige kans om eigenlijk de essentie te behouden van het leven.

Veel mensen die ouder worden hebben veel meer fysieke klachten en hebben niet in eerdere jaren geleerd in alle betrokkenheid daar mee om te gaan. We hebben te maken met generaties die ook na de oorlog vooral flinkheid voorgehouden hebben gekregen. Doorzettingsvermogen, niet zeuren, niet kleinzielig zijn, herinneringen van zaken waar ze beter vanaf waren geweest als het een kans had gekregen eerder te doorleven, moeten weggestopt. Deze mensen zijn gevoeliger voor klachten omdat ze niet meer goed terug kunnen grijpen op al die details van ooit, omdat ze dat maatschappelijk gewoon hebben

moeten verdringen. Dat is pijnlijk. Daarmee hebben we ook hele generaties een te zwaar gewicht meegegeven.

Zeker wanneer men zelf ouder is, dan heeft men er ook mee te maken. Het begroot mij ontzettend dat er te weinig respect en eerbied is voor de ouderdom; voor wat deze mensen hebben doorgemaakt, beleefd hebben en hoe we ze eigenlijk te weinig uitnodigen in hun bezieling.

\*\*\*\*\*

### Wat te doen bij blijvende klachten?

1. Mensen in eerbied benaderen in de klacht en de psychische nood die ze zelf ervaren en, waar mogelijk, helpen deze te doorzien en te ondersteunen. Met minder psychische aanhechting op fysieke klachten is er minder pijn. Dit is met name belangrijk wanneer men psychisch zaken onvoldoende goed doorleefd heeft en heeft kunnen onthechten. Wanneer die zaken nog doorreizen – bijvoorbeeld in gevoelens van verbolgenheid over grensoverschrijding die ooit heeft plaatsgevonden - maakt zo'n niet verwerkte pijn een fysieke pijn sterker. Wat men dus altijd therapeutisch kan ondersteunen is de doorleving van de psychische pijn zodat er minder fysieke aanhechting plaats vindt.

2. Groepsbijeenkomsten organiseren met mensen met dit soort type klachten, zodat men met elkaar gaat delen over de mogelijkerwijs onderliggende psychische zaken. Hierdoor is men minder alleen. Het van elkaar kunnen horen, het ook gewoon mogen vinden. Het is ook belangrijk dat men de eerbied krijgt voor het hele proces wat men ondergaan heeft. Het was gewoon niet anders. Er was vaak ook een omgeving die iets anders niet toeliet. Of er was niet de steun die men nodig had om zich andersoortig te ontwikkelen. Die bevestiging naar het individu, maar ook naar het individu in een groep, is heel belangrijk.

Het geeft al een opluchting wanneer bij cliënten de ruimte genomen wordt om meer de psychische achtergronden uit te leggen; te delen dat het opvalt dat mensen met deze achtergronden vaker deze klachten ontwikkelen. Het is tevens belangrijk uit te leggen hoe belangrijk het is dat zij hun lichaam wel mogen aanraken en dat ze van alles mogen doen.

### Medicatie

In algemene zin kan men zeggen dat medicijnen, die regulier vermogend zijn om de ziekte wat in te perken, een stremmend effect hebben. En dat stremmende effect

beperkt zich niet alleen tot de ziekte maar ook tot het wezen van iemand. Dat is ook waarom mensen die natuurgeneeskundig opgeleid zijn, zich daar ongerust over voelen. Niet omdat ze een arts niet zouden gunnen dat hij naar beste kunnen iets uitzoekt, maar natuurgeneeskundigen zoeken naar lichtere middelen die meer opbeurend en ondersteunend zijn dan de stremmende medicatie.

#### Bijverschijnselen van reguliere medicatie

Bij veel mensen wordt het herinneringsvermogen aangetast omdat de medicatie de flexibiliteit van het snel interactief functioneren in het lichaam blokkeert.

De vergeetachtigheid die daarmee uiteindelijk ontstaat voelt als een rare bijmaak, want doorsnee waren het mensen met een heel pienter uithoudingsvermogen. Dus bij het type mens, namelijk mensen die scherp zien, normaal gesproken ook uithoudingsvermogen hebben, voelt het als iets heel raars wanneer ze ineens niet goed hun herinneringen vast kunnen houden. Het is een groep mensen waar het niet zo maar voor de hand ligt dat dit gebeurt.

Een ander effect is van psychologische aard. Men voelt zich vaker druilerig overdag; men weet eigenlijk niet zo goed waar men zich heen wil bewegen. Zich afvragend: 'Is dit nou wat het is? Nou, het zal het wel zijn. Of zal ik nou dit? Zal ik niet dat?' En men komt tot niets. Zoals wanneer het even motregent, en dan nog een beetje regen, en het stopt weer, en het regent weer wat. Het is druilerig van aard, maar het zet niet helemaal door. Het is alsof de stremming die door het medicijn opgeroepen wordt, ook iets doet rondom hoe men zich zal bewegen, het richtingsgevoel.

#### Amitriptyline, (wat regulier veel wordt voorgeschreven bij fibromyalgie)

Het heeft een ontstekingsremmende werking en het bijeffect lijkt te zijn dat het lusteloosheid oproept. Dat zou men niet verwachten wanneer er minder ontstekingen actief zijn. Toch is dat wat er ontstaat. Het is een medicijn waarbij de bijverschijnselen zich het sterkst tonen bij mensen die het langdurig gebruiken.

Het lijkt ontstekingsremmend, maar er komt steeds minder uit de handen van mensen. Dat voelt als tegengesteld. Men heeft minder pijnklachten (soms is dit niet zo wanneer men het medicijn nog maar kort gebruikt; anderen die amitriptyline langer gebruiken krijgen uiteindelijk een beetje het gevoel dat ze de mate van de pijn kunnen bedwingen), maar het voelt ook alsof ze verzaken te doen wat ze hadden willen doen. Dus het roept een soort lusteloosheid op.

*Aanvulling van een deelnemer: Het is oorspronkelijk een antidepressiva, en dat geven ze dan in hele lage dosering. Dat zal de slaap moeten bevorderen en ontspanning.*

### De rol van hormonen

Licht opvlambaarheid van emoties die uitgedrukt wensen te worden, kan naar voren komen wanneer men zich langdurig onwel voelt. Ziekteverschijnselen als hier vandaag besproken, creëren belevingsvelden van zich onwel voelen. Hierdoor zijn zij die daar gevoelig voor zijn gevoeliger voor hormoonschommelingen.

Echter, bij hen die zich gedurende een langere tijd geheel lusteloos ophouden ziet men menigmaal hormoonvervlakking en niet de oprispingen die veelal gepaard gaan met hormoonwisselingen. Dus hormonen, kan men in dit geval eerder zien als een bijproduct dan als een hoofdoorzaak.

Het inconsistente zelfbeeld knaagt aan de eigenwaarde. Het zelfbeeld wenst zich te herstellen, maar dat gebeurt onbewust, omdat veel mensen zich daar niet bewust van zijn, en de hormoonhuishouding grijpt daarop aan. Dat maakt dat daar waar mensen zich buitengewoon over-alert, soms ook over-vrijpostig, naar buiten toe tonen, ongeremd, hormonen het vaak laten afweten om goedgunstig te blijven functioneren. Die verzaken als het ware hun aanspanning daarin, waardoor mensen buitengewoon lusteloos worden, en weer hun thuisreis dienen te aanvaarden in zichzelf.

Andersom geldt ook dat personen die zichzelf te nietig verklaard hebben, te weinig zelf indrukken hebben, oprispande hormonen kunnen krijgen die gaan schommelen. Hierdoor krijgen ze een uitdaging vanuit ongecontroleerde reflexen die de hormonen vrij geven, om zich wat uitdagender te verhouden tot waar ze zich in kunnen mengen.

Dus het is een heel precieze beschrijving. De hormonen zijn een bijzaak. Het is niet de aanleiding, of een mede-aanleidinggever voor de ziekte.

### Cortisonen

Het gaat om stresshormonen die uiteindelijk ook het immuunsysteem willen ondersteunen als daar een goede balans in gevonden wordt.

Cortisonen zijn als het ware zoals men vroeger tinnen soldaatjes op een rij zette, die schouder aan schouder stonden in een positie, om te voorkomen dat nadelige troepen op zouden rukken en in zouden breken. In feite voelt het alsof die cortisonen aan elkaar geregen niet méér willen zijn dan defensie uit te drukken wanneer nodig. Het liefst zonder van hun plaats af te gaan. Het is alsof ze een kordon vormen en dat hun aanwezigheid eigenlijk al voldoende zou moeten zijn.

Wanneer er een disbalans is in de psyche en in het lichaam, dan lijkt dat wat normaal in een cordon staat, een chaotische structuur te krijgen; eerder over elkaar heen te struikelen dan zich goed effectief op te werpen. Dus die cordonfunctie, daar te staan als een natuurlijke buffer, dient voldoende te zijn. Wanneer de cortisonen tot meer in staat



moeten zijn dan is het maar de vraag hoe productief het is. Daarom is het belangrijk om die cortisonenspiegel neutraal goed te hebben, want als deze uit balans is geeft dat zaken te zien die in het lichaam ineffectief zijn.

Wanneer er te weinig cortisonen zijn, dan kiert het afweermechanisme, met als gevolg dat ziektekiemen, van welke aard dan ook, veel meer toegang hebben. Alsof het door je heen zijgt. Zoals een vergiet iets doorlaat, want er zitten gaten in.

Wat gebeurt er als cortisonen overproductief zijn, maar niet effectief?

Het is alsof dat ook een wanstaltige verhouding geeft waardoor het cordon dan voelt alsof men over 'de soldatenrijen' heen kan schieten en het niet effectief is. Het is anders dan het vergiet met de gaten, waar de infecties zo binnen kunnen vallen. Bij een langdurige overmaat aan cortisonen is het alsof er dingen binnen glijpen omdat er toch te weinig wachtstand was om het te weerhouden.

*Een deelnemer noemt dat de beschrijving eerder doet denken aan lymfocyten.*

Het is alsof de lymfocyten later aan de orde komen.

Wanneer dus deze hormonen niet functioneren zoals het moet, zoals ik net beschreef, wanneer ze zich in werking zetten, dan vallen de systemen daar achter uiteindelijk om. En het is zeker dat de cortisonen een gezamenlijk bewustzijnsveld hebben waarmee ze zich in het gareel houden. Ze hebben een soort intelligentie, een vorm van besef, waarin ze elkaar aansturen in dat cordon. Als daar gaten in vallen dan zie je dat de andere systemen daar achter dan worden aangesproken, waaronder de lymfocyten. En die worden dan ook verzwaard bejegend, die kunnen ook omduikelen. Maar zij proberen dat als eerste echelon te weerhouden en de boel te besturen.

*Deelnemer noemt dat er veel healing bereikt wordt door toepassing van lichttherapie (biofotonen). Het brengt het lichaam weer in een staat waardoor het eigen immuunsysteem het weer op kan pakken.*

Het is zeker waar dat de mogelijkheden toenemen. Met name op de vlakken waarin je meer met frequenties werkt dan dat je medicijnen doseert.

Er zijn nieuwe technieken, waarmee je versneld genezing op kan roepen. Echter, de waarschuwing daarachter is altijd dat wanneer iemand de patronen niet doorleefd heeft en het weefsel in versnelde healing brengt, de ziektegeschiedenis zich op andere niveaus kan gaan uitdrukken. De kwaal is dan niet psychisch doorgedrongen vanuit een persoonlijke bewuste doorleving. Dus met veel van de vernieuwde technieken is het ook echt nog opletten geblazen. Wanneer namelijk de therapeuten niet werken aan

doorleving van de processen, dan gaat de psyche op andere plekken neerslaan die daar minder toe geëigend zijn. Daarom is het ook zo belangrijk die processen te volgen en vanuit ieders evolutiedrang de ziekte in zijn geheel een andere richting op te laten gaan. Dus het is soms subtiel zoeken wat nu juist is.

*Deelnemer brengt in dat er de combinatie is waarbij systemen om te werken met het Hogere Zelf worden ingezet. Zo komen de inzichten bij de cliënt zelf vandaan en niet van derden.*

Het natuurlijke Ik dient beziend te worden door het eigen zielenleven en veel mensen hebben een Ik aangemeten waarmee het ego meer leeft dan het natuurlijke Ik. Het natuurlijke Ik spreekt van eenvoud, van zelfaanvaarding. Daar is geen miskennen en geen negatieve hoogmoed om iets te willen zijn wat men nog niet kan zijn. Daar zit gewoon het naturelle waar men vandaag is. En wanneer men daar is kan de ziel (dat wat men is) dieper de koers voor dit leven in relatie tot dat natuurlijke Ik uitseinen, waardoor dat natuurlijke Ik helemaal dienstbaar wordt aan de eigen zielsbegeestering.

Terwijl het ego vaak gevuld is met hebben, willen, moeten en ontzettend zijn best doet, is het vaak te weinig transparant om door de ziel aangestuurd te worden. De ziel wordt vervolgens als eerste aangestuurd door jouw grotere geestelijke Zijn. Dat is wat je vermag te zijn voorbij het aardse leven. Dus jouw zielenleven is nog een beperktere vorm van wie je uiteindelijk bent, want dat is nog groter dan dat.

Dus er is een gelaagdheid. Je hebt de geest. Men is meer dan wat men vandaag hier kan tonen. En wat men meer is, is dan in die onstoffelijke wereld.

Dan incarneert de ziel in het stoffelijke lichaam en dan heeft men het natuurlijke Ik, dat is wie men is, met de natuurlijke gedragingen, de authenticiteit. Dat is in eenvoud, in zelfaanvaarding.

Dan is er het ego. Het natuurlijke Ik heeft het vaak moeilijk omdat in de buitenwereld van alles verwacht wordt en dan trekt men allemaal jasjes aan en dat wordt het ego, maar dat is vaak niet het eigen, natuurlijke Ik.

Tegenwoordig is met apparatuur prachtig meetbaar hoe het zelfbewustzijn zich ontwikkelt. Veel mensen zijn ermee bezig om te kijken naar de ontstaansgeschiedenis van een ziekte. Heeft het al een lange geschiedenis of is het vrij recent? Wat kan men doen om de fricties die tot de ziekte aanleiding hebben gegeven alsnog te ontzenuwen, waardoor het ziekteproces kan afbrokkelen en mensen weer vrijer kunnen functioneren? Wanneer een cliënt, of een patiënt, een hele zelfbewuste omgang heeft met het lichaam, dan kan hij zich daar dienend in bewegen en zo dat eigen ziekteproces een halt

toe roepen of verbeteren, of zelfs ongedaan maken. De kunst is altijd dat de inbreng van een cliënt in relatie tot herstel van zijn ziekte minstens vijftien procent moet zijn en de rest toevoeging is. Er ontwikkelen zich tegenwoordig geneesmethodes die vijftien procent van het genezingsproces overnemen en dan vervolgens zeggen: "Ja het Hoger Zelf van die persoon wil dit toch ook?" Ja, dat is waar. Ooit. Echter gaan we eraan voorbij dat cliënten zaken dienen te doorleven en op eigen kracht hun patronen leren te doorbreken. Dat is op dit moment zo'n subtiel gegeven waar men het proces juist begrenst. Nog meer hulpgevend, totdat mensen in hun hogere doorleving komen. Waar men zo gedienschtig is om iets als het ware te deblokken, staat men min of meer de eigen ontwikkeling van de cliënt in de weg.

*Deelnemer:*

*Ik ga via vier acupunctuurpunten kijken waar de verstoring zit in de zenuwen, in alle energiebanen en wat daar heeft plaatsgevonden. Dat is een opbouw. Dat je dat op een gegeven moment weghaalt, maar ook het geestelijke aspect er altijd bij betreft. Dus dat is die bewustwording van de cliënt.*

De tijd is anders. Zaken kunnen ook werkelijk sneller. Het is ook een gave aan de mensheid dat zaken zich zo mogen ontwikkelen. Tot een bepaalde mate waarin de eigen geestkracht niet mee doet. En dat is heel belangrijk. Dus het blijft belangrijk dat we met elkaar heel erg secuur afwegen wat wel of niet kan omdat we anders onze eigen grenzen overtreden en in een negatieve hoogmoed terecht komen en dat willen we onszelf en anderen niet aandoen.

\*\*\*\*\*

*Een deelnemer vraagt wat de juiste voeding is bij gewrichtsklachten.*

Voeding in zijn algemeenheid

Volgende keer zal uitgebreider ingegaan worden op de verschillende uitwerkingen van de diverse medicatie die nu bij ieder van de vier ziektevormen wordt gegeven.

Waar veel cliënten behoefte aan hebben, is dat de opvlammende pijnen waar ze urenlang van worden, verminderen. Een pijn die consistent is, gelijkmatig, daar valt beter mee te leven dan het opvlammend karakter van pijnklachten die aan meerdere van de ziektebeelden vastzitten. Hoe kan men nou een cliënt steunen zodat de pijnen, met name dus vaak ook op hele ongelegen momenten, niet opvlammen?

Suiker weglating is sterk hulpgevend bij alle vier doelgroepen.

Vezelrijk voedsel verminderen is ook steunend. Vezels kunnen toegelaten worden maar ze nemen ook veel energie binnen de vertering van voedsel. En mensen die met name uitgeput zijn, willen snel de voedingswaarde halen uit het voedsel wat ze nuttigen. Vezels zijn ondersteunend aan het glijdend proces van het voedsel door het spijsverteringskanaal, maar kunnen mensen die weinig bij te zetten hebben sterk vermoeien.

Oliën met een balsemend effect, die als het ware de houdbaarheidsconditie van organen doen versterken, maar ook van huidweefsel, hebben het gemak in zich dat verstoringen minder aangrijpen aan weefsels. Die worden als het ware meer gebalsemd dan weefsels die olieschaars zijn qua voedselopname doordat er ook olie-achtigen opgenomen zijn. Daarbij valt te denken aan oliën die natuurlijk van aard zijn.

-Koolzaadolie bijvoorbeeld. (*Opmerking uit de zaal: is heel goed om in te bakken*).

-Vitamine E-houdende oliën.

-Ook olijfolie. Het is alsof olijfolie het weefsel uiteindelijk glanzender en rijper doet overkomen, omdat olijfolie alle vezels als het ware smeert.

-Zonnebloemolie in een lichtere mate. Deze olie is op zich licht verteerbaar, maar het ruimt niet snel op nadat het verteerd is. De resten die blijven, zetten aan. Die hechten niet meer zo gemakkelijk af en daarom mag men het maar licht gebruiken.

Er zit dus verschil in het afbraakproces.

-Lijnzaadolie is een overrijpe olie, die vol van ingrediënten is. De waarde van lijnzaadolie ligt vele malen hoger per eetlepel dan die van zonnebloemolie of olijfolie. Het heeft een opgeladenheid die qua frequentie een voller betoon heeft, want lijnzaad is maar klein, en daarin ligt alles van het lijnzaad opgeslagen. Terwijl bijvoorbeeld een olijf groter is, en daar zitten de substantiële delen ruimer in verspreid. Daardoor heeft men maar heel weinig nodig van lijnzaadolie. Een theelepel lijnzaadolie per dag zou voldoende kunnen zijn voor het lijnzaadoliegedeelte.

Olie is functioneel voor deze groep mensen omdat het de conditie van de weefsels die rondom de gewrichten liggen, beter in takt houden. Met weinig olieopname is er ook een verschaalde conditie in het huidweefsel actief.

*Deelnemer: Lijnzaadolie bevat ook omega drie, zes en negen en omdat wij al te veel zes en negen krijgen, is de verhouding dan niet zoek? Het voegt niets toe, en je moet zoeken naar of het iets toevoegt, en dat zou omega drie zijn. En daarom is olijfolie goed, maar ook visolie.*

-Visolie behoort tot de mogelijkheden mits men weet dat het uit een vissoort komt die natuurlijk heeft kunnen leven, in een natuurlijk klimaat.

-Kokosolie is behulpzaam in mindere mate. Hoewel kokosolie zeer geschikt kan zijn voor andersoortige zaken te bestrijden als deze, is kokosolie te min bevoegd voor deze problematiek.

-Sesamolie is weer een hele rijke oliesoort, die in mindere mate geschikt is, omdat sesamolie een soort aanvliegwiël-effect kan sorteren in het lichaam. De oliesoort stelt zich in verbinding met andersoortig gelijke zaken in het menselijk lichaam zelf, die slijmvlies producerend zijn. Daar waar dat noodzakelijk geacht wordt kan men sesamolie inzetten, maar waar daar niet een noodzaak toe bestaat kan men het ook achterwege laten. Sesamolie kan beter ingezet worden op de huid. Sesamolie op de huid ligt anders dan het inwendig in te nemen.

Dan is het verwarmend, op de huid, opwekkend, en laadt de huid ook op, omdat het een kortdurende voedingsbron toelaat die weldadig ervaren wordt bij verwarming van de huid. Wanneer er gemasseerd wordt met sesamolie, dan dient de olie warm te zijn en liefst de huid ook warmgevoelig, voordat men masseert. Dan dient men het licht geolied in te brengen en dient een cliënt daarna te rusten. Daarna spoelt men het teveel af met warm water.

*Vraag deelnemer: wat kan men doen wanneer men vanwege allergie geen olie mag gebruiken?*

Zoals ook op water een olie laagje kan komen te liggen omdat het zich niet vermengt, zo lijkt het alsof olie in uw lichaam niet goed invoeglijk wenst te werken. U verteert gepureerd voedsel zorgvuldig klaar gemaakt (zoals baby's voedselprakjes krijgen), het gemakkelijkst. Het heeft in aanvang ook nog geen oliën in zich, behalve in minimale mate als het in een plant voorkomt. Dat is licht gevoelig en in wezen ontbreekt u niet echt iets daarin omdat uw systeem daar behoorlijk op afgestemd is. Mensen, die zwaarder voedsel nuttigen, hebben ook meer olie-inbreng nodig voor de verteringsprocessen.

\*\*\*\*\*

## Hoe verhoudt het immuunsysteem zich tot deze vier ziektebeelden?

### Artrose

Het immuunsysteem is bij artrose nog wel intact, maar in lichtere mate. Het immuunsysteem wenst ook aan te grijpen op de ontstekingshaarden die vanuit artrose aanwezig zijn, maar is niet in staat om dit ziektebeeld voldoende te neer te slaan. Dus ook de ontstekingen die gaande zijn kunnen niet goed geweerd worden. Er is wel sprake van een immuunsysteem, maar het draait niet op volle toeren.

### Artritis

Mensen voelen zich vaak uitgehold en zo gedraagt het immuunsysteem zich ook. Er is nog te weinig daadkracht actief bij het immuunsysteem om in volhouding te presteren.

### Fibromyalgie

Dat is ernstig. Het voelt haast alsof er een afbraak is van het immuunsysteem op een wijze dat het immuunsysteem nog slapende is en weer wakker gekust dient te worden. Zoals Doornroosje de prins weer dient te ontmoeten. Het immuunsysteem wil zich gedekt weten, haast door de persoonlijkheidsstructuur van de mens zelf. Het wenst daarin de mens te beschermen in zijn eigenheid.

### Reuma

Daar functioneert het immuunsysteem wisselvallig. Het is aan – uit – aan uit, langer aan – korter uit – langer aan – korter uit. Het is ook sterk afhankelijk. Reuma reageert gevoelig op licht. Mensen die veel in de open lucht zijn, veel zuurstof inademen, veel met ontblootte huid rondlopen in een wat warmer klimaat lijken minder reuma-gevoelig te functioneren. Het immuunsysteem kan dus ook periodiek minder worden in de winter of wanneer men zich te weinig licht gunt, om welke reden dan ook, waardoor het immuunsysteem opflakkerend kan zijn.

Dus hier zitten zeker aangrijpingspunten in om dat nauwkeuriger te gaan onderzoeken: wat men vanuit licht kunt doen voor reuma.

\*\*\*\*\*

## Wat kan men als fysiotherapeut betekenen voor een mens met fibromyalgie?

1. Zacht gearde aanrakingen zijn wezenlijk belangrijk om dieper bevoeld het lichaam te behuizen. Wanneer handoplegging stevig positief nadrukkelijk, vanuit zachtheid ingegeven, op de huid rusten die klachtgevoelig resoneert, dan dient de mens die huist in dit lichaam, in begaandheid te keren naar het eigen zelf gericht. De cliënt dient hier de klacht als uitgangspunt te nemen.

Zo heb de klacht lief, terwijl u aanraakt, en beoefen de ander de klacht lief te hebben, waardoor de discrepantie die ontstaat door de wens de klacht af te werpen, ophoudt te bestaan. Wie de klacht aanneemt als een integraal onderdeel van het eigen lichamelijke zijn, zal merken dat de klacht minder impulsen uitgeeft voor erkenning dan een klacht die niet aangenomen is. En wanneer u zegt dat uw ervaring hierop gebaseerd is, dan wil een cliënt graag meewerken om de klacht langzaam integraal te laten zijn in dat wat deze op dat moment spiegelt.

2. In de loop van de tijd, wanneer de behandelingen vlotter, is het aan de cliënt gegeven om kleurvisualisaties aan te gaan naar de pijnplaatsen toe en als het ware de pijnen met omfloerst, zacht vibrerend, gekleurd licht te ommantelen tot het lichtveld de klachten doet dempen.

3. Wanneer dat weer gevlot is, komt een derde stadium. Dat is dat de cliënt toe ademt naar de plaatsen die nagenoeg nog niet voldoende hersteld zijn om mee te leren leven. Wanneer een cliënt vanuit voortdurende aandacht, in uw aanwezigheid, naar de klacht toe ademt, dan voorziet hij niet alleen de cellen op die plaats indirect van meer zuurstof, maar ademt hij ook de cellen een nieuw type leven toe. Hoe vaker een cliënt dat bewust doet, hoe meer hij zelf de baas wordt over zijn klachten en het ziet als een onderdeel van zijn bestaan.

Menigmaal vergissen cliënten zich omdat ze de ziekte een hoofdaandeel geven in hun leven, terwijl het een onderdeel van hun bestaan is. De wijze waarop u ermee kunt werken, is door ervoor te zorgen dat de ziekte steeds meer geschikt wordt aan het leven wat in hen voort wil vloeien.

Dus met andere woorden, de ziekte blijft voor een deel wellicht bestaan, maar dat wat in bewustzijn wil leven wordt groter. Nu staat vaak de ziekte centraal, en niet het geestelijk leven en het voldaan kunnen zijn met wat er wel is etcetera.

Met fysiotherapie kan men eigenlijk de gevoelsindrukken in het lichaam versterken zodat de cliënt daar met aandacht naartoe kan en daar zijn eigen winst uit kan halen.

En dat geldt ook voor de andere ziektebeelden die we hier vandaag bespreken.

Alleen bij reuma is er een duidelijk verschil. Bij reuma is het ongelofelijk belangrijk dat de zachte, meegaande stretchbewegingen telkens weer geoefend worden in uw bijzijn in wat de cliënt zelf kan verrichten. Bijvoorbeeld naar vingers toe, naar andere gewrichten toe. Daar waar de cliënt niet meer bij kan, doet de fysiotherapeut het zelf, maar op aanwijzing van de cliënt. Hoe zachter gevoelig men stretcht, hoe meegaander het weefsel blijft. Als men het doordrukt, dan verkrampst het nadien weer extra. Dus men vraagt eigenlijk innerlijk toestemming aan het weefsel om mee te geven, en als men door die toestemming heen breekt zal het daarna weer sterker verstrakken. Dus men oefent, en de cliënt ook, om steeds mee te voelen. Dat leert men bijvoorbeeld ook met yogaoefeningen: te wachten tot het lichaam toestemming geeft. Ook de fysiotherapeut dient zich daaraan te houden. Dus die voelt aan zijn vingertoppen hoe de spanning loslaat en geeft weer mee, hoe het weer een beetje loslaat en geeft weer mee. Dat is heel heilzaam.

\*\*\*\*\*

#### Erfelijke belastbaarheid en reuma

Erfelijke belasting is algemeen voorkomend aanwezig waardoor een ziektegeschiedenis zich kan herhalen. Dus in een familie is er al een geschiedenisopbouw en het kan zich herhalen bij hen die daar ook gevoelig voor zijn. Echter, het voordeel van een ziektegeschiedenis in een familieopbouw, is dat men de gedragingen van bijvoorbeeld de ooms en tantes, oma's en opa's, dichterbij waargenomen heeft en ook dat men zich makkelijker kan herinneren hoe zij emotioneel reageerden. En wanneer men in een afspiegeling naar zichzelf kijkt van wie zij waren en hoe men nu zelf is, ziet men doorsnee wel dat er een vernieuwing gaande is. Hoe verder men durft te vernieuwen zonder afwijzing van wie zij waren, en hoe zij het deden in hun omstandigheden, in hun tijdperk waarin zij leefden, dient men zichzelf in overeenstemming te brengen met wie men waarlijk kan zijn. En wie men ook van nature is.

Er zijn vaak oude aangrijpingspunten, zoals: 'Zeur niet, doe nou maar'. Of: 'Kijk, zo kan je een aardappel nog sneller schillen'. Of: 'Vrouwen uit onze lijn die klagen nooit hoor'. Of: 'Nee hoor, wij praten er niet over, als we pijn hebben'. Men dient ernaar te kijken in hoeverre er een subpersoonlijkheid opgestaan is, in de herinnering vanuit het veld waar men uit komt, wat men nog reproduceert naar zichzelf toe. Dus kijk in alle mildheid wanneer een ziekte overerfelijk blijkt te zijn, omdat men de gevoeligheid geërfd heeft. Kijk ook in hoeverre men in staat is patronen uit de generaties te doorbreken, en wellicht



hierin ook de vernieuwer kan zijn. Waardoor zij, na u, minder gevoelig daarop zullen reageren.

Men ziet vaak dat men ook in een zielsbesluit om te incarneren, bij gelijkgestemde zielen wenst te incarneren, of juist zielen die sterk afwijkend zijn. Dat men denkt: 'Nou, ze hebben me als vondeling ergens gevonden, maar hier hoor ik niet bij'. Juist omdat daar in beide een grote uitdaging in zit voor het eigen leer proces.

\*\*\*\*\*

#### Invloed van koffie op artrose

Koffie werpt prikkeling op. Met als gevolg dat de aansluitende systemen in het menselijk lichaam een aanvang maken tot versneld functioneren in algemene zin. Maar de impuls daartoe is kortdurend, en kan langer vermoeidheid daarna teweeg brengen bij hen die weinig weerstandsvermogen hebben. Dus zij die kortdurend koffie gebruiken, niet overdadig, en een goed weerstandsniveau hebben, kunnen tussentijds koffie gebruiken wanneer het hen niet ontstelt. Echter, bij hen wiens weerstandsvermogen verminderd is, ook al gedurende een langere tijd, geeft koffie overprikkeling te zien, en een opwerping van weerstanden om als het ware weer in de gevoeligheid te geraken van het algemeen functioneren. Dus de onderlinge systemen in het lichaam sluiten dan niet meer zo mooi naadloos aan, en men ziet meer blijvende vermoeidheid ontstaan in deze mens. Met als gevolg dat dit een uitwerking heeft op het immuunsysteem en de aangrenzende systemen die daarop reageren.

#### Invloed van een glutenvrij dieet op artrose

Een glutenvrij dieet in algemene zin is veelal steunend voor mensen die het gevoel hebben dat ze zich al lang overprikkeld gedragen. Het steunt deze mens om voorzichtiger omgang met zichzelf te hebben, want een glutenvrij dieet staat vaak niet alleen. Menigmaal hebben deze mensen behoefte aan een zeer zorgvuldig uitgebalanceerd eetpatroon, dat maakt dat ze zich ook niet meer willen vergrijpen aan andersoortige zaken. Ik zie daarbij bijvoorbeeld sinaasappelsap, dat te veel impact heeft in de vertering, in de maagsappen. Je gaat zien dat mensen steeds fijngevoeliger in balans willen zijn met hun fijngevoeligheid.

In relatie tot artrose is het in lichte zin steunend van aard. Wie minder overprikkeld wordt in het spijsverteringssysteem dan dat hij of zij kan verdragen, kan ook meer bijstand verlenen aan herstel van ontstekingen. Dus wanneer men een spijsverteringssysteem heeft wat niet alles verdraagt, dient men zich daar heel serieus toe te verhouden, want de klachten die men heeft krijgen meer bijstand van het

immuunsysteem zolang er niet onnodig energie verloren wordt aan de spijsvertering. Een uitspraak van Jan Diek van Mansvelt (*bijzonder hoogleraar biologische landbouw Universiteit Wageningen, red.*) luidt: "Wat mensen vergeten is één voedingsmiddel te nuttigen en niets anders". En dan te voelen welk gevoel dat geeft.

Wanneer men dat elke keer als prettig en aangenaam ervaart, en de vertering vlot, dan weet men dat dat een middel is dat het lichaam bevalt, en wat uw spijsvertering aankan. En zo bouwt men het keer op keer uit. Men neemt één voedingsmiddel tot zich. Men bevoelt de psyche, men bevoelt het lichaam, men bevoelt de nawerking. En dan weet men weer hoe men zich tot dat voedingsmiddel verhoudt. En zo komt men er al snel achter wat goed doet en wat het energieniveau juist naar beneden doet halen. Men gaat herkennen wanneer men er opgewekt van wordt, of vermoeid, en lusteloos. En zo is het ook met combinaties van voeding. Dan gaat men bijvoorbeeld drie voedingsmiddelen met elkaar inzetten en dan bevoelt men de nawerking. En als men dat een aantal keren doet weet men waar men aan toe is. We eten allerlei voedingsmiddelen door elkaar en doen te weinig beproefd eigen onderzoek met ons lichaam.

\*\*\*\*\*

*Het is van belang om onze fysieke en psychische omstandigheden in beweging te ontmoeten, om vervolgens in het besef te treden dat wij ondanks wat zich laat zien en voelen, een eigen helend vermogen in ons dragen. Dat we meer zijn dan onze fysieke beperkingen ons lijken te zeggen.*