



De wijsheid van ons lichaam

Marleen Oosterhof – van der Poel

Marieke de Vrij (1953) is maatschappelijk raadvrouw. Zij beschikt over een aantal heldere, fijn zintuiglijke vermogens en is in staat de potentie van het collectief en individueel bewustzijn genuanceerd aan te voelen. Haar laatste boek: 'Ziekte als spiegel van de samenleving, waarvan worden Nederlanders ziek' (2021). In dit boek wordt een aanvullende en uitdagende visie op ziek-zijn gepresenteerd. Ziekte wordt gezien als een vorm van wijsheid van je lichaam. Ziekte kan je (weer) in contact brengen met je diepste innerlijke drijfveren, de ziel van je bestaan.

Mijn eerste vraag Marieke: wat is wijsheid voor jou, kun je daar een definitie van geven?

Wijsheid ontstaat door de jaren heen als doorleefde ervaringen zich aaneenrijgen en diepere inzichten geven. Het gaat als het ware over de optelsom van ervaringen die zielseigen gemaakt zijn. Met andere woorden, de ervaringen worden niet buiten je gehouden, zoals je een waarnemingsveld hebt van zaken die geschieden in je omgeving, maar ze worden als het ware ook geplaatst in je belevingsveld. Je bent niet een waarnemer, iemand die constateert, maar je maakt werk van de ontmoetingen die plaats vinden om ze je op een dieper niveau toe te eigenen vanuit doorlevingskracht.

Wijsheid ontstaat dus met de jaren en behoeft geen groot verhaal. Omdat wijsheid zich altijd inbedt in eenvoud hoef je wijsheid

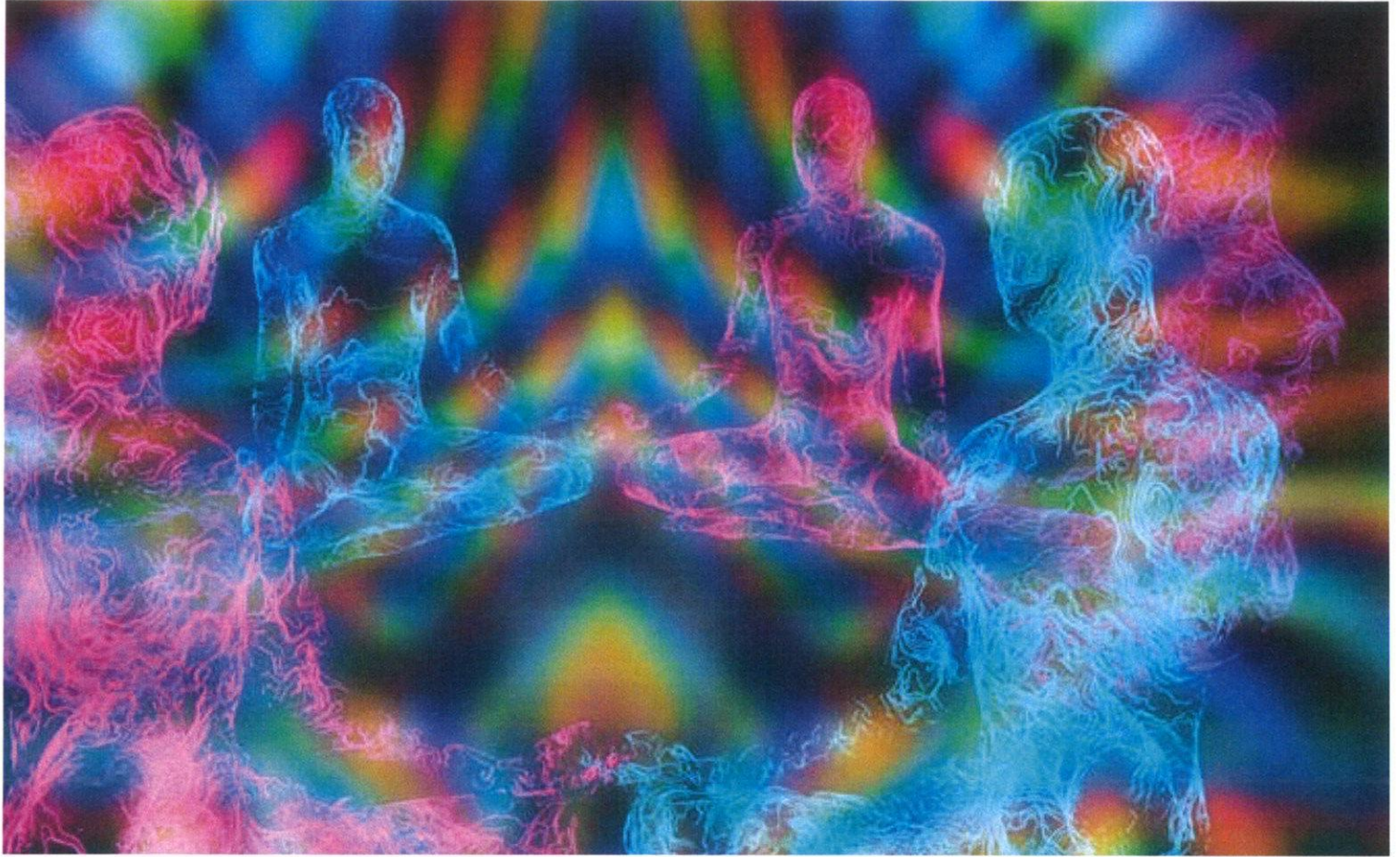
niet op te tuigen. Het is levenservaring waar je mee bent, wat is. Dat maakt ook dat mensen die van wijsheid getuigenis afleggen zich in eenvoud gedragen. Er is geen sprake van aangeleerde kennis of een optelsom van hetgeen gelezen is. Het rust diep in jezelf omdat je waarachtig, ik zou zeggen door het leven zelf bezocht bent en het leven in jezelf eigen geworden is.

Hoe zou je de 'wijsheid van het lichaam' definiëren/omschrijven?

Zoals ik de wijsheid van mijn lichaam ervaar, is dat het lichaam Zelfwetend is. Het lichaam kan in zijn natuurlijke eigenheid, wanneer je het met stilte ommantelt, Zelfsturend worden (Zelfsturend met een hoofdletter uitgedrukt). Wanneer je in afstemming gedachteloos durft te zijn met de fysieke eigenheid van je lichaam, dan kun je erop vertrouwen dat het zelf leiding neemt over dat wat het belast. Het lichaam heeft een natuurlijke volgordelijkheid in zich. Als er iets geheeld of ontlast



Marieke de Vrij



dient te worden weet het lichaam welke houdingen je aan dient te nemen. Wanneer je mee durft te gaan met de natuurlijke impulsen van je lichaam en zonder gêne durft mee te glijden in de houdingen die dit aanneemt, dan maakt het jou duidelijk wat de belasting is die je opgelopen hebt en waar de fysieke component daarvan uit bestaat. Je lichaam tracht naar beste kunnen jou te helpen je hiervan te bevrijden. Dat vraagt een grote toegenegenheid tot je lichaam waarin je het niet afkeurt, maar prijst en het lichaam ook ziet in de geschiedenis die het doorlopen heeft en daar grote piëteit bij neerlegt. Ieder fysiek menselijk lichaam heeft weet van wat de inwerking is geweest van omstandigheden, niet alleen op je psyche maar ook op je fysieke eigenheid. Bijvoorbeeld de inwerking van: de wijze waarop anderen je prijzend of

afkeurend ontmoetten, de interactievelen die veelvragend zijn geweest, de vormen van aanraking of van afstoting die jouw lichaam gekend heeft middels anderen, en nog veel meer. Al die fijnzinnige en soms ook robuuste ontmoetingen met het veld waarbinnen je leeft, maken dat het lichaam een opvangstation is geworden van herinneringen. Die velden van herinneringen huizen in het fysieke lichaam.

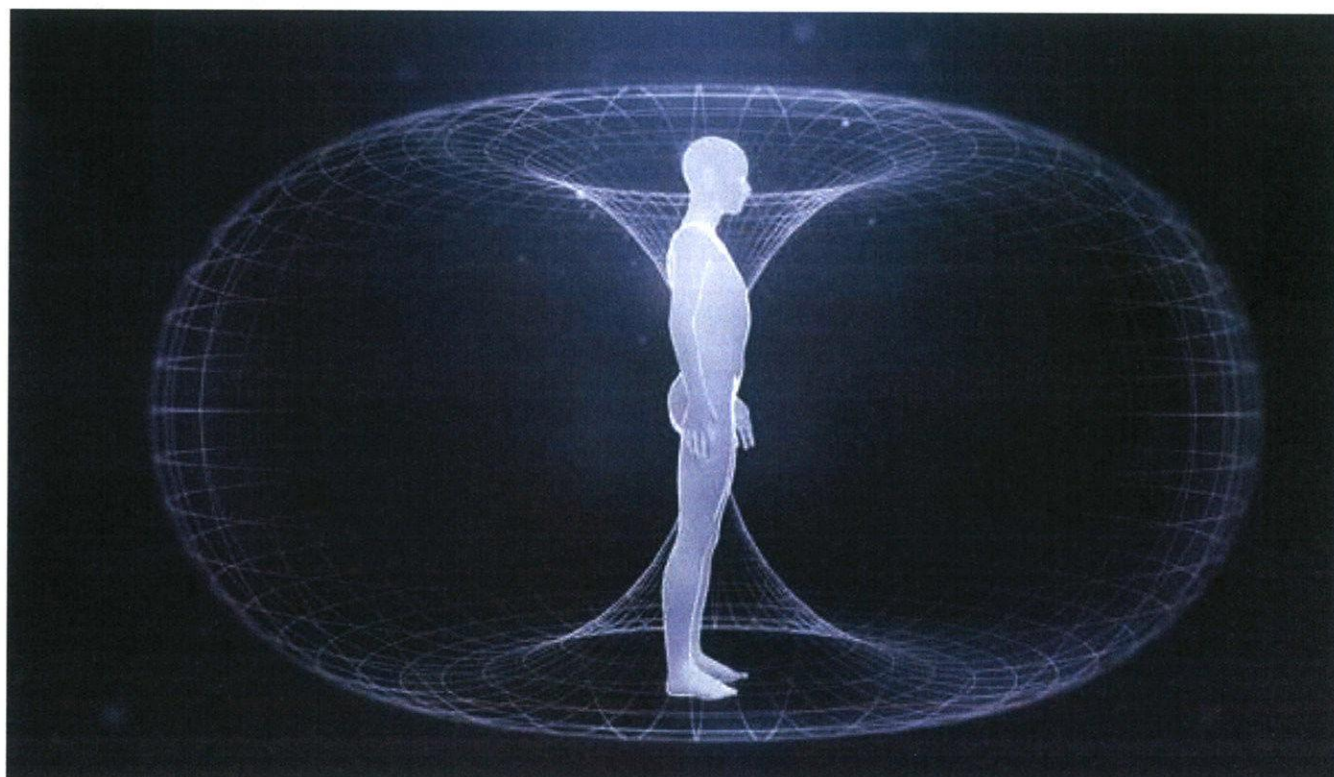
De wijsheid van het lichaam bestaat eruit dat zij beheerder is van alle opgedane ervaringen en dat zij de psyche van de mens ondersteunt door een herinneringsveld aan te brengen in het fysieke lichaam. Zo heeft de psyche weet van traumaherinneringen die niet vluchtig verijlen. Het is van belang dat mensen steeds weer aangezet worden tot

bewustzijns bevorderende ervaringen. Dit omdat zij baat hebben bij het zoveel mogelijk verwerken van alles wat zij doorgedaan zijn in dit leven.

Ik zou willen adviseren: oefen na moeilijke situaties met te luisteren vanuit een hele diepe neutrale meditatie, stilte in jezelf, naar wat jouw lichaam je vertelt en doe dan wat je lichaam vraagt.

Je laatste boek heet 'Ziekte als spiegel van de samenleving'. Daaruit begrijp ik dat een mens voor zijn geestelijke groei niet zonder ziekte kan. Is dat zo? Of is het genuanceerder? Je noemt een angststoornis of een burn-out functioneel. Is het om je wakker te schudden, heeft een mens daarom ziekte nodig? Je schrijft ook dat het leven een leerschool is en dat ziekte je in een hogere levensklas brengt. Ziekte kan je in een andere bewustzijnslaag brengen, kan zelfhelend zijn, kan je helpen om tot wijsheid te geraken. Kun je daar iets over zeggen?

De interactievelden waarmee een mens uitstaat vragen vertering van dat waardoor deze mens zich aangeraakt geweten heeft. Wanneer een mens onvoldoende verwerkt wat hij ondergaan heeft, dan kan dit leiden tot ziekteprocessen in het fysieke lichaam. Er is dan een verwerkingsachterstand opgebouwd die aandacht behoeft. In die zin kun je zeggen dat ziekte een gezond makende aangelegenheid is, omdat de ziel - die uiteindelijk teruggaat naar de onstoffelijke gebieden - de wens in zich heeft om met zo min mogelijk onverwerkte ervaringen over te gaan. Niettegenstaande dat is wat de mens bezoekt groter dan zijn persoonlijk leven alleen. Er zijn ook vele mensen die gebukt gaan onder gebeurtenissen in maatschappelijke en wereldwijde interactievelden waar zij sensitief en soms ook heel bewust mee uitstaan. Zo zijn zij als het ware ook een doorgeefkanaal van maatschappelijke onrust die groter is dan wat hun individuele leven betreft. Daarom kun je ook zeggen dat processen die plaatsvinden





binnen een grotere gemeenschap de enkeling ziekmakend kan treffen. Dus het is goed altijd te oefenen in het kijken naar de persoonlijke aangelegenheden die ziekmakend kunnen worden en naar dat wat een maatschappelijk bestel uitoefent op de mensen in dat bestel.

Nog een toevoeging: het is wijsheid om te zien dat sommige zaken groter zijn dan wat een individu zichzelf op de nek gehaald heeft, even zwart wit gesproken. Dus bijvoorbeeld met een burn-out. Als er een overmatige vraag is en een groot competitieveld binnen onderwijs en beroepenvelden en men altijd pretentius dient te zijn, dan verkeer je in een ziekmakend veld. En dat betreft alle enkelingen die daar deel vanuit maken. Alleen zij die zich daar goed tegen kunnen weren, of er minder sensitief mee omgaan, waardoor ze daarin ook minder hoeven te verwerken, die hebben daar minder onder te lijden. Je kunt zeggen dat hoogsensitieve

mensen meer te verteren hebben en kwetsbaarder zijn in hun lichaam.

Veel ziektes leiden tot beperkingen, zeker als je ouder wordt. Schaar je beperkingen ook onder de wijsheid van het lichaam? Je hebt in je boek ook benoemd dat beperkingen kansen bieden om andere eigenschappen in jezelf te ontdekken.

De geschiedenis van het lichaam toont zich in de loop der jaren. Terugblikkend ervaart men wat het lichaam heeft doorstaan in uitwisseling met dat wat tot hem kwam. Als blijvende klachten ontstaan en beperkingen intreden, dan is het goed om terug te zien vanuit dankbaarheid naar wat het lichaam zolang heeft verdragen. Nu een mens niet klachtenvrij is dient hij zich te leren verhouden met dat wat zijn geschiedenis heeft meegebracht. Hij kan leren de inperkingen lief te hebben als zijnde nieuwe wegen die ingeslagen kunnen worden voor bewustzijnsontwikkeling. Iedere

inperking heeft nieuwe kansen in zich wanneer men deze liefdevol durft te ontmoeten. Wel dient men de inperking van zorg te voorzien waardoor menigmaal nog veel verbetering kan ontstaan, met name wanneer men zich sterk invoelend afstemt op waar de klacht uit bestaat en hoe deze klacht functioneert. Daardoor kan men beter invoelen hoe in zorgzaamheid overweg te gaan met het klachtenpatroon dat zich toont.

In je boek 'Ziekte als spiegel van de samenleving' spreek je over de wijsheid van het lichaam van het individu maar ook over de onwijsheid van de samenleving als die daar niet naar luistert. Veel ziektes zijn te voorkomen, zeg je, als de samenleving meer ruimte geeft aan het anders zijn van het individu. Is het dan zo, dat onze volksaard eigenlijk ook zorgt voor een soort trigger om met elkaar geestelijk te groeien?

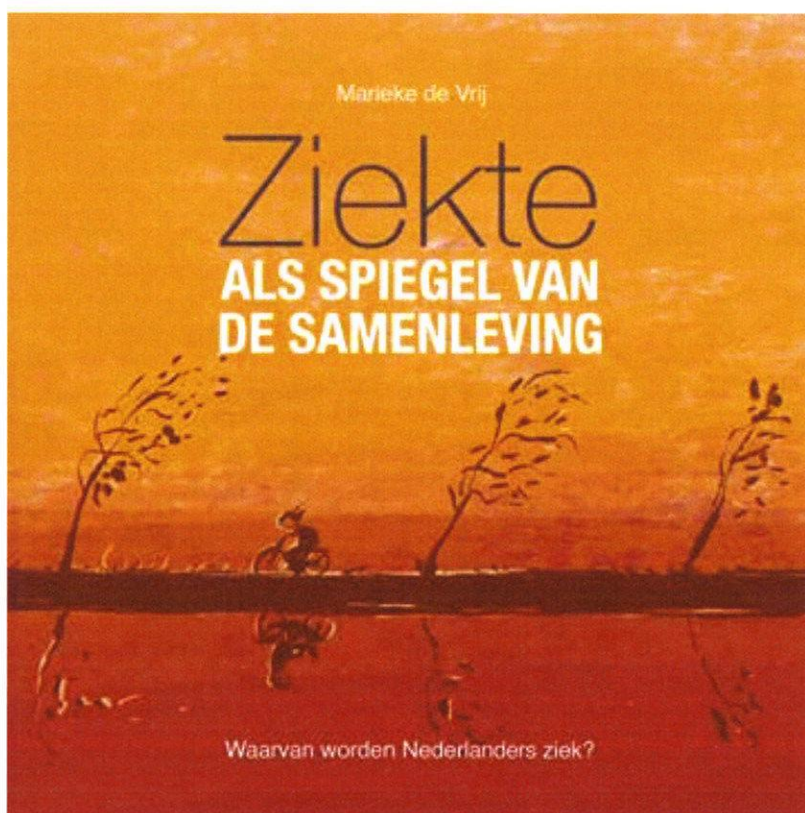
Mooie vraag. Doordat er maatschappelijk gezien te weinig rekening gehouden wordt met de aard en ontwikkelingsweg van individuen wordt juist dát ook uiteindelijk een trigger om mensen versneld uit te nodigen voor bewustzijnsontwikkeling. Wanneer mensen zich namelijk niet neerleggen bij belemmerende omstandigheden dan komen zij op voor hun persoonlijke levensvrijheid. Als zij dat zuiver doen dan benadelen zij anderen daarin niet wezenlijk.

We hebben het nu specifiek over de ziektes die kunnen ontstaan als gevolg van

maatschappelijke omstandigheden. Kun je daar iets meer over zeggen?

Wanneer een maatschappij zich afzijdig houdt van de menselijke ontwikkelingsdrang en zelfbepalend zaken verordent waar mensen zich aan moeten houden, zonder deze besluitvorming zuiver toe te lichten, dan gebeurt het meermalen dat mensen zich zo ongelukkig ervaren dat dit ziekmakende processen activeert. Zo sterk zelfs, dat de moedeloosheid die dan ontstaat verlamrend doorwerkt in alle sectoren van de samenleving. Moedeloosheid kent het fenomeen dat de energieën verstrammen, waardoor de flexibiliteit van interactievelden en velden van uitvoering van werkzaamheden vertraagd worden. Daar wie de lust ontnomen wordt zichzelf te blijven binnen al wat geschiedt, daarmee ook indirect de samenleving verzwakt.

Dus als antwoord op jouw vraag, het is zeker zo, dat de samenleving ziekmakende



processen kan activeren, met name als het moedeloosheid gehalte in een samenleving versterkt wordt door druk van overheidsleiders en door maatregelen en wetten die insnoerend zijn. Dat woord insnoerend is belangrijk.

Ziekte heeft een zelfhelend vermogen, leg je ook uit in je boek. Maar in onze maatschappij wil men zieken met medicijnen zo snel mogelijk 'beter' maken, in ieder geval klachtenvrij. Kun je daar ook nog iets over zeggen in verband met het onderwerp wijsheid van het lichaam, als je het lichaam zijn waarde toekent?

Medicatie in de breedste zin van het woord is geen wondermiddel wanneer een mens zich niet verhoudt tot dat wat de klachten hem te zeggen hebben. Dit houdt in dat wie medicatie-afhankelijk leeft, zich menigmaal te weinig gelegen laat liggen aan wat het klachtenpatroon uitlokt in hemzelf waardoor de betrokkenheid en de wijze waarop men begaan en troostrijk is met dat wat vernieuwing behoeft

achterwege blijft. Medicatie is geen oplossing voor de lange duur wanneer de zielsbeleving daarin uitblijft.

Als vooruitgang van zielenbewustzijn te weinig bewust ontmoet wordt in relatie tot wat de fysieke eigenheid in het menselijk leven vraagt, dan is medicatie eerder iets wat de processen die in bewustzijn uitgenodigd kunnen worden belemmert. Medicatie vlakt namelijk als het ware het veld van vernieuwing in bewustzijn langdurig af. Dat geldt met name voor mensen die chronisch medicatie behoeven zonder daarin voldoende aandacht naar hun eigen processen te leggen.

Heb je nog een slotzin over de wijsheid van ons lichaam om dit interview af te ronden?

Het lichaam vergaart zieleseigen kennis, om te komen tot bewustzijn van dat wat het leven inhoudt. Daarom slaat het lichaam alle herinneringen op van zaken die je daadwerkelijk ondergaan hebt en waar je sensitief mee te maken hebt gehad, zodat je een herinneringsveld aanlegt om daar





werkbaar mee te zijn. Hierdoor kan een mens zich in een bewustzijn hullen dat hij daadwerkelijk ervaren heeft. Het is het voortgezette proces van het onstoffelijk leven waarin men bewustzijn ervaart. Maar het bewustzijn dat op aarde doorleefd en eigen gemaakt is, geeft een vergrote ontwikkelingskansen omdat men het bewustzijn eigen is geworden, aards en menselijk begaan. En dat heeft tot meer wijsheid geleid, het is aards daadwerkelijk getoetst. •

Dit artikel kwam tot stand met medewerking van D. Flud van Giffen, antropoloog.

Wil je meer lezen over de wijsheid van ons lichaam en de invloed van onze volksaard op ons ziek-zijn? Het boek *Ziekte als spiegel van de samenleving, waarvan worden Nederlanders ziek?* is verkrijgbaar via de website van De Vrije Mare: www.devrijemare.nl/boeken en ook te bestellen via de reguliere (online) boekhandel.

Drs. Marleen Oosterhof – van der Poel (1950) is orthopedagoog en GZ-psycholoog. Zij heeft een pioniersfunctie gehad in de methodiekontwikkeling van de (ortho)pedagogische thuisbegeleiding van nul- tot twaalf jarigen in de jeugdgezondheidszorg in Friesland. Zij heeft hier verschillende boeken over geschreven. Daarnaast was zij actief in de kinder- en jeugdpsychiatrie zowel in Nederland als Roemenië. In het jaar 2000 was zij een van de oprichters van de Vereniging voor Transpersoonlijke Psychiatrie. Op dit moment is zij o.a. voorzitter van Stichting De Vrije Mare en stelt samen met Flud van Giffen boeken samen op grond van de inspiraties van Marieke de Vrij.

