

Jean-Pierre Barral

*Signalen
van je
lichaam*

Holistische gezondheid zonder medicijnen

met medewerking van H el ne Armand



Uitgeverij Ankh-Hermes bv – Deventer

Oorspronkelijke titel: *Comprendre les messages de votre corps*, uitgegeven door Albin Michel, Parijs, Frankrijk

Vertaling: Nicole de Haas

Inhoudelijk advies: Mark Bloemberg

Auteursfoto omslag: Coralie Moulin ©

www.barralinstituut.nl

CIP-gegevens

ISBN: 978 90 202 0212 0

NUR: 861

Trefwoord: psychosomatiek / viscerale therapie

© 2005 Éditions Albin Michel

© 2008 Nederlandse vertaling Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Inhoud

Voorwoord door Mark Bloemberg 11

Inleiding 13

Naar je lichaam luisteren 13

Jezelf beter leren kennen ... 14

... Om je beter te voelen 15

DEEL I. JE LICHAAM SPREEKT, LUISTER ERNAAR

1 Ons lichaam is een goed geoliede machine 19

Onze organen zijn de echo van onze emoties 20

Ons gedrag is de echo van onze organen 21

Onze zwakke plek 21

Luisteren naar het lichaam: de hersenen 23

Gelukkig somatiseren we 24

2 Emoties doen ons leven 26

Het grote schouwspel van de emoties 26

Emoties: tussen verstand en impuls 27

Emoties als het cement van ons levensbouwwerk 28

Het lichaam heeft een geheugen 30

Sommige verwondingen zijn meer zichtbaar dan andere 31

3 Wat denken onze organen? 33

Gaat een emotie altijd naar een orgaan? 33

Kan een orgaan ons gedrag beïnvloeden? 34

Kan het gedrag ook een orgaan beïnvloeden? 34

Fysiek of psychisch, het gaat om dezelfde strijd 35

Een kwetsbaar potentieel 36

Een kwestie van te veel of te weinig 37

Depressie, een extreme uiting van te veel of te weinig 38

4 Je lichaam spreekt, luister ernaar 40

Het leven is niet altijd een traag stromende rivier 41

Een variabele weerstand 41

Begrip zonder angst 42

Een emotioneel probleem verhelpen door een orgaan te behandelen 43

Een orgaan behandelen door een emotioneel probleem te verhelpen 44

Het 'orgaantype' 46

DEEL II. WAT ONZE ORGANEN DENKEN

5 De hersenen als de 'big boss' 51

De werking van de hersenen 51

Wanneer de hersenen minder goed werken 56

De relatie tussen hersenen en organen 57

Indirect zijn het onze organen die nadenken! 58

Ervaringen met de fotonenscanner 60

Hoe kun je voor je hersenen zorgen? 61

6 De longen en de bronchiën: niets dan lucht 63

De werking van longen en bronchiën 64

Wanneer longen en bronchiën minder goed werken 67

Het 'longtype' 69

Hoe kun je voor je longen en bronchiën zorgen? 76

7 Het hart klopt en bonst 80

De werking van het hart 80

Wanneer het hart minder goed werkt 82

Het 'harttype' 85

Hoe kun je voor je hart zorgen? 92

8 De borsten: symbool van vrouwelijkheid 95

De werking van de borsten 95

Wanneer de borsten minder goed werken 96

Het 'borstentype' 98

Hoe kun je voor je borsten zorgen? 103

- 9 De galblaas: een zakje vol ergernis 106**
De werking van de galblaas 106
Wanneer de galblaas minder goed werkt 107
Het ‘galblaastype’ 108
Hoe kun je voor je galblaas zorgen? 111
- 10 De lever: het ik en sterke emoties 113**
Ons ontgiftingscentrum 113
De werking van de lever 114
Wanneer de lever minder goed werkt 119
Het ‘levertype’ 123
Hoe kun je voor je lever zorgen? 132
- 11 De lever (vervolg): cholesterol is alom aanwezig 138**
De werking van cholesterol 139
Wanneer het cholesterolniveau te hoog is 139
Hoe kun je het cholesterolniveau laag houden? 140
- 12 De maag en de twaalfvingerige darm: het sociale ik 143**
De werking van maag en twaalfvingerige darm 144
Wanneer maag en twaalfvingerige darm minder goed werken 145
Het ‘maag-duodenum type’ 145
Hoe kun je voor je maag en twaalfvingerige darm zorgen? 155
- 13 De alvleesklier en de milt: een zware taak 158**
De werking van alvleesklier en milt 158
Wanneer alvleesklier en milt minder goed werken 159
Het ‘alvleesklier-milttype’ 160
De reacties van de milt op een rij 164
Hoe kun je voor je alvleesklier en milt zorgen? 167
- 14 Het darmkanaal: een lange weg 170**
De werking van de darmen 170
Wanneer de darmen minder goed werken 171
Het ‘darmltype’ 174
Hoe kun je voor je darmen zorgen? 179

15 De nieren: twee stiefbroers 182

- De werking van de nieren 182
- Wanneer de nieren minder goed werken 183
- Het 'niertype' 185
- Hoe kun je voor je nieren zorgen? 192

16 De blaas: ononderbroken controle 195

- De werking van de blaas 195
- Wanneer de blaas minder goed werkt 196
- Het 'blaastype' 197
- Hoe kun je voor je blaas zorgen? 200

17 De geslachtsorganen: oorsprong en toekomst 202

- De werking van de geslachtsorganen 202
- Het belang van de reukzin 206
- Wanneer de geslachtsorganen minder goed werken 208
- De invloed van de menopauze 210
- De invloed van de andropauze 212
- Het 'genitale type', vrouw of man 213
- Hoe kun je voor je geslachtsorganen zorgen? 218

18 De huid: het visitekaartje van lichaam en geest 223

- De werking van de huid 224
- Wanneer de huid minder goed werkt 224
- Het 'huidtype' 227
- Hoe kun je voor je huid zorgen? 229

DEEL III. ZORGEN VOOR DE BOODSCHAPPER

19 Ons kostbaarste bezit 233

- Het zoeken naar evenwicht 233
- De weg naar gezondheid 235
- De opvoeding van kinderen en sportieve jongeren 236

Hoofdstuktitel

20 Het evenwicht in ons lichaam respecteren 237

Geestelijk evenwicht 237

Fysiek evenwicht 239

Evenwicht in de ritmen 240

Evenwichtige voeding 243

21 De bijdrage van alternatieve therapieën 251

Je therapeut met zorg kiezen 251

Werkzame alternatieve oplossingen 252

Dankwoord 261

Informatie 262

Voorwoord

Jean Pierre Barral ontmoette ik voor het eerst in 1998 op een cursus in Amerika. Een bevlogen man, die het grootste deel van zijn leven heeft gewijd aan de ontcijfering van de geheimtaal van lichaamssignalen. Ik werd gepakt en geraakt door zijn Viscerale Therapie: een manuele behandelmethodede van de organen. Er ging een wereld aan nieuwe mogelijkheden voor mij open. Van Barral leerde ik hoe ik met al mijn zintuigen kan luisteren naar de signalen van het lichaam en hoe ik die signalen kan omzetten naar een effectieve behandeling van uiteenlopende klachten.

In dit boek beschrijft Jean-Pierre Barral helder en duidelijk welke signalen het lichaam geeft en wat daar de betekenis van is. Op basis van zijn werk met vele duizenden patiënten heeft hij al deze signalen per orgaan gerubriceerd. Anders gezegd: Barral heeft de taal van de organen omgezet in begrijpelijke berichten. Daarmee is dit boek niet alleen nuttig voor therapeuten, maar voor iedereen die geïnteresseerd is in gezondheid.

Het lichaam 'spreekt' eigenlijk altijd via zijn zwakke plek en vaak is dat een inwendig orgaan. De signalen ervan komen zowel fysiek als emotioneel tot uiting. Ze zijn feitelijk een schreeuw om aandacht van het lichaam, als een klein kind dat voortdurend aan de broek van zijn moeder trekt. Een mooie andere vergelijking vind ik het lampje dat gaat branden op het dashboard van een auto, waarbij niet duidelijk is wat er aan de hand is. Je zou ervoor kunnen kiezen om het lampje te negeren en gewoon door te rijden; je zou olie of water kunnen bijvullen zodat het lampje tijdelijk uitgaat óf je kunt naar de garage gaan. Door het lezen van dit boek krijg je hopelijk meer inzicht en ge-

Signalen van je lichaam

voel voor wat je lichaam je werkelijk vertelt en wat het nodig heeft. En misschien dat er ook voor jou een wereld aan nieuwe mogelijkheden opengaat.

Mark Bloemberg

Manueel therapeut en docent Viscerale Therapie aan en directeur van het Barral Instituut in Doorn

Inleiding

De mens bestaat uit een lichaam en een geest – hij is een individu, een eenheid. Voor de geboorte is hij de vrucht van de versmelting van twee wezens. Daarna krijgt hij een relatie met zijn familie en met de samenleving. Hij doet zijn intrede in de wereld, in het universum, de kosmos – die alle in beweging zijn. Ook de mens is in beweging. In hem beweegt alles, verandert alles, van de geboorte tot de dood. Groei en veroudering zijn daar de duidelijkste voorbeelden van. Als je je bewust bent van je eigen ontwikkeling, van de onvermijdelijke ritmen, van de veranderingen en de onderlinge verbindingen die een levend lichaam vormen, leer je jezelf kennen en verzorgen, zodat je op harmonieuze wijze door het leven gaat.

Naar je lichaam luisteren

Zonder egocentrisch te zijn, zou je nooit uit het oog moeten verliezen dat je zelf de belangrijkste persoon in je leven bent. Van jou, van je eigen evenwicht, hangt het evenwicht van je omgeving af en dat straalt weer uit naar je gezin en je sociale omgeving. Wat je ervoor terugkrijgt is altijd heilzaam. Je hebt dus de plicht om goed voor je lichaam te zorgen. Velen van ons zorgen beter voor hun auto dan voor hun lichaam. Hoeveel mensen die het heerlijk vinden achter het stuur te zitten van een glimmende en zacht ronkende auto, voelen zich net zo prettig in hun lijf? Hoe velen van hen die zich bij het minste geluidje van de motor naar de garage spoeden, handelen met hetzelfde respect tegenover zichzelf als ze zich niet zo lekker voelen?

We moeten natuurlijk niet op een overdreven manier naar ons lichaam luisteren, want dan zouden we weleens hypochondrisch kunnen worden. Maar laten we leren naar ons lichaam en de reacties ervan te luisteren, heel eenvoudig om op goede voet met onze ‘motor’ te staan, om pech te voorkomen en beter gebruik te maken van het prestatievermogen. We hebben allemaal onze angsten, onze complexen, onze schuldgevoelens. Laten we uit dat hok komen waarin we ons vrijwillig hebben opgesloten, en bereid zijn onszelf in de ogen te kijken, tot diep in ons binnenste. Laten we onze gemeenschappelijke realiteit het hoofd bieden en onze vaak uitzonderlijke verschillen onderzoeken; laten we onze negatieve waarnemingen omzetten in positieve overtuigingen.

Jezelf beter leren kennen ...

Laten we leren niet meer bang te zijn voor ons lichaam en de manier waarop het reageert. Laten we onze emoties uiten. Laten we niet vergeten dat een emotie gevolgen heeft voor ons lichaam. Dat is al een eerste stap om beter te kunnen leven. Laten we begrijpen hoe het lichaam een trauma onthoudt, om de voorspellende tekenen van een functiestoornis te leren zien. Laten we proberen te voorkomen in plaats van te genezen. We voelen ons beter als we aandacht voor onze gezondheid hebben. Ouders doen hun best om hun kinderen te leren hoe ze zich moeten gedragen en hoe ze zich in het dagelijks leven kunnen redden, hoe ze zich in het sociale leven kunnen begeven, met andere woorden: ‘hoe ze op eigen benen kunnen staan’. Zouden we ons niet ook een grotere zelfstandigheid kunnen voorstellen bij het omgaan met onze gezondheid? Het lijkt me goed om de uitspraak ‘Help jezelf en het universum zal jou helpen’ ter harte te nemen en allereerst op jezelf te rekenen om een goede gezondheid op te bouwen. Je lichaam kennen, goed eten en bewegen vormen het basisrecept om jezelf het plezier van een goed functionerend lichaam en een gezonde geest te gunnen.

... Om je beter te voelen

De gezondheidszorg heeft de neiging om te zeggen: ‘Wees maar ziek, wij zorgen wel voor je.’ Misschien is dat wel niet de juiste benadering. Het zou beter zijn als er werd gezegd: ‘Doe eerst alles wat je kunt om gezond te blijven.’ In dit boek zal ik je informatie geven die je kan helpen de taal van je lichaam te begrijpen en je aan te passen aan de eisen ervan, om beter met je gezondheid om te kunnen gaan. Als je bijvoorbeeld last van je maag krijgt, kun je je beter afvragen hoe je dag is geweest dan naar de apotheek rennen om een medicijn te halen dat de pijn wegneemt. Heb ik op het werk een confrontatie met mijn chef gehad? Zo ja, hoe boos was ik daarover? Zo zou je bijvoorbeeld tot de conclusie kunnen komen dat die bittere woorden van je chef je maagpijn hebben veroorzaakt en kan dat de pijn verzachten, maar dan kun je ook je verdediging beter opbouwen. Hoe? Door anders met ergernis om te gaan, je verdediging te versterken en je op je sterke punten te bezinnen. Door goed voor je lichaam te zorgen met goede voeding en een aangepaste leefwijze. Een beetje introspectie kan hierbij een grote hulp zijn. In dit boek vind je voor elk orgaan:

- een korte omschrijving van de werking ervan;
- een gedetailleerde uitleg van de functiestoornissen en symptomen die kunnen optreden;
- de emoties die bij dit orgaan horen;
- een beschrijving van de persoonlijkheid en van het scala aan emoties die met dit orgaan corresponderen. Omdat we weten dat onze organen elkaar wederzijds beïnvloeden, geven we voorbeelden van het ‘levertype’, het ‘harttype’ of het ‘niertype’ om aan te tonen dat het om een dominante karaktertrek gaat;
- en ten slotte tips voor een betere verzorging van lichaam en geest en voor een gezonde voeding.

Vergeet niet dat, voor je een beroep doet op specialisten die je zeggen: ‘Dit kan zo niet langer, we zullen je opnemen’, je over doeltreffende middelen beschikt om je gezondheid in stand te houden:

door te luisteren naar de boodschappen van je lichaam en die te leren begrijpen.

DEEL I

Je lichaam spreekt,
luister ernaar

1

Ons lichaam is een goed geoliede machine

We kunnen niet in ons lichaam kijken. Natuurlijk hebben we wel enig anatomisch en medisch inzicht, maar we weten weinig van het functioneren ervan en de interactie van de verschillende systemen. Het grote mysterie van ‘ons binnenste’ zit in een verpakking, de huid, zoals de beschermende stadsmuur van een stad, een vesting tegen aanvallers van buiten. De huid beschermt ons. Elke bres in deze muur levert gevaar voor ons op. Een fysiek trauma, een chirurgische ingreep, een wond of een botbreuk zijn allemaal destructieve aanvallen die ons verzwakken. De wond sluit zich, maar de huid behoudt een zichtbaar litteken, terwijl het inwendige van ons lichaam op onzichtbare wijze littekens, pijnen en stress onthoudt. Deze verborgen spanningen kunnen op elk moment de kop opsteken.

Nog verraderlijker zijn de innerlijke vormen van agressie en de psychologische trauma's, die een bres in onze ommuring slaan en erdoorheen weten te dringen zonder duidelijk zichtbare sporen achter te laten. Het gaat hier niet om een oppervlakkig litteken, maar om een herinnering die zich in het binnenste van ons lichaam vastzet. Het eerste mikpunt is onze ‘zwakke plek’, onze kwetsbare plek. Dat kan de rug zijn, de lever, de darmen ... Overigens straalt ons lichaam een elektromagnetisch veld uit, waardoor onze huid nog een tweede, onzichtbare en subtiele ommuring heeft. Die kun je voelen als iemand heel dicht bij je komt. Het is het gevoel van begrenzing dat je

voelt, de afstand die je wilt aanhouden tussen jou en degene die je aanspreekt.

De bres, zichtbaar of onzichtbaar, vormt dan meteen een lek, net als bij een schip. De bemanning probeert uit alle macht het lek te dichten: als ze sterk zijn is de schade snel hersteld, maar als ze uitgeput zijn door een paar dagen hoge zee of meerdere averijen, kan de reparatie hun krachten te boven gaan en krijgt het lek het schip in de greep. Dan had de bemanning te weinig energie!

Onze organen zijn de echo van onze emoties

Als we een emotie voelen, is het niet onze voet of onze kin die reageert, maar zijn het onze organen. Die zijn zeer gevoelig voor onze emoties en onze gevoelens. Op deze wijze nemen onze emoties een concrete vorm aan. Enkele uitdrukkingen geven dit heel goed weer: ‘Ik krijg het er benauwd van’, ‘Daar word ik misselijk van’, ‘Ik krijg er diarree ... buikpijn ... kippenvel van’. Onze taal is heel rijk aan dat soort uitdrukkingen. Er bestaat een hiërarchie in de manier waarop de organen reageren. Die hangt af van de intensiteit, de ernst en de duur van de stress. Je kunt moeilijk de stress die wordt veroorzaakt door het verlies van je sleutelbos vergelijken met de stress die je door ontslag of door de breuk met een geliefd persoon krijgt.

Gebeurtenissen die gewoonlijk de meest intense emoties veroorzaken zijn het overlijden van een geliefde, echtscheiding, verlies van een baan, een onvrijwillige verhuizing. Daarna is de lijst eindeloos. Emotionele reacties gaan van eenvoudige galaanvallen tot brandend maagzuur, overgeven, je niet lekker voelen, een flauwte, een maagzweer, hepatitis of ernstiger ziekten. Over het algemeen zijn het bij kleine ergernissen de galblaas en de plexus solaris of zonnevlecht (in de maagstreek gelegen) die reageren. We zullen zien dat elk orgaan emotioneel en fysiek verbonden is met de hersenen. De hersenen maken kwalitatief onderscheid tussen emoties: ze worden niet door elk soort stress geraakt. Maar de ereplaats verdienen toch zeker de darmen en de lever, die de grote ‘opslagplaatsen’ van emoties zijn.

Ons gedrag is de echo van onze organen

Niet alleen reageert een orgaan op een emotie, maar deze reactie heeft ook invloed op ons gedrag. Laten we het voorbeeld van onze darmen nemen. Als iemand met gevoelige darmen in een crisis terecht komt, kan hij plotseling een schoonmaakwoede krijgen of om niets boos worden op zijn omgeving.

Onze zwakke plek

We zijn niet allemaal gelijk als het om functiestoornissen van de inwendige organen gaat. Want iedereen heeft zijn ‘zwakke plek’, een orgaan dat kwetsbaarder is dan de andere, mikpunt van stress. Mensen zeggen vaak: ‘Ik heb zwakke darmen ... gauw last van mijn galblaas’, of iets dergelijks. Het betrokken orgaan is vaak zwak doordat dit genetisch bepaald is of als gevolg van een leefwijze die schadelijk is voor het organisme. Zo kan iemand met een gevoelige lever na een zwaar diner met veel alcohol de volgende ochtend onprettig wakker worden. Hij is bij het kleinste beetje stress knorrig, geïrriteerd, agressief en prikkelbaar. Je kunt hem maar beter niet voor de voeten lopen, want je hebt gelijk kans op ruzie om niets!

Wat het functioneren van het menselijk lichaam nog ingewikkelder maakt, is dat in de wijde wereld van de emoties elk orgaan zijn eigen voorkeursgebied heeft. We gaan daar later dieper op in, maar hier zijn alvast wat voorbeelden om dit te illustreren:

- de lever is gevoelig voor alles wat onze uniciteit, ons diepste ik, raakt;
- de milt en de alvleesklier worden vooral verzwakt door intense, ondraaglijke en plotselinge emoties, zoals het onverwacht overlijden van een familielid;
- bij de vrouw reageren de borsten op familieproblemen en gebrek aan stabiliteit en liefde. Ze kunnen verstopt raken, pijnlijk worden, en er kunnen cysten en tumoren in ontstaan;
- bij de man is de maag de echo van zijn sociale leven. De maag is

- de ontvanger van de spanningen die ontstaan door confrontaties met anderen;
- bij stress kunnen bepaalde organen, zoals de bronchiën, de maag, de galblaas en de darmen, verkrampen. Bij andere organen, zoals de nieren, zijn het voornamelijk de bloedvaten en de afvoerkanaalen die zich samentrekken, waardoor een functiestoornis van het orgaan ontstaat.

Als een schokgolf resoneert de stress in de verschillende delen van het lichaam. Maar de mens beschikt over een hele reeks preventieve oplossingen om goed voor zijn binnenste te zorgen en dit in een optimale conditie te houden.

GEZONDHEID ALS ERFDEEL

Als je de vergelijking trekt tussen mens en auto, betekent ons lichaam voor ons niet veel meer dan een carrosserie en een motor. Tenminste, als we datgene wat de mens van een machine onderscheidt weglaten: denken, voelen, genetische en culturele verworvenheden. Alles wat het individu aan soliditeit en positiviteit heeft ontvangen, draagt bij tot zijn gezondheid. Het minder goede komt op een negatieve wijze tot uiting. Onbewust registreren ons lichaam en onze organen voortdurend wat er gebeurt. Wij dragen het geheugen van onze voorouders in ons mee. Dat is onze genetische erfenis. Dat kunnen kracht of de levensduur zijn, maar ook meer of minder tot uiting komende ziekten als allergie, diabetes, astma, psoriasis, eczeem. Verborgene ziekten die erop wachten tevoorschijn te komen, zoals lava onder een vulkaan. Emotionele stress, bijvoorbeeld, kan een onvermoede genetische aandoening opwekken.

Een jonge vrouw van vijftientig jaar kwam bij mij op het spreekuur voor een heftig eczeem dat twee dagen tevoren plotseling was uitgebroken. Ik vroeg me af of ze een emotionele schok had ervaren. Ik wist dat ze gevoelig was. Ik was er niet gerust op. Na een lange zucht van uitputting, alsof de

hemel op haar hoofd viel, zei ze: 'Nee, geen schok. Ik heb verleden week een evaluatiegesprek op mijn werk gehad en ik was daar ongelooflijk gestrest door.' Ik vroeg verder: 'Komt er in je familie eczeem voor?' 'Mijn grootmoeder had er last van', antwoordde ze.

Ze droeg de kiem van de aandoening bij zich. Het eczeem kwam naar buiten onder de druk van het evaluatiegesprek, haar eerste grote stress als zelfstandige vrouw.

Zorgen voor goede voeding, gifstoffen vermijden, voldoende lichaamsbeweging nemen, eventueel aan zachte ontspanningsmethoden of yoga doen: dit alles kan bijdragen tot een gezond evenwicht.

Luisteren naar het lichaam: de hersenen

De hersenen vormen de onlosmakelijke verbinding tussen lichaam en geest. Ze ontvangen, geven door en onthouden. Door de hersenen kunnen we denken, verbeelden, scheppen, praten, lopen. Zij beslissen of we gelukkig of ongelukkig zijn, of we lachen of huilen, actief of passief zijn: het gaat om gemiddeld 1,3 kg hersenweefsel, dat nog lang niet al zijn geheimen heeft prijsgegeven. Als fabriek van het denken, het doorgeven en het produceren, zijn onze hersenen het schakelstation tussen onze verbinding met de kosmos en de realiteit van ons lichaam. Biologische ritmen, zoals die van de dag (van de zon), de maand (van de maan), en de seizoenen die ons onbewust regeren, beïnvloeden via de hersenen onze lichaamsfuncties.

In verhouding tot hun gewicht – slechts 2% van het lichaamsgewicht – gebruiken de hersenen veel zuurstof: 20% van de totale zuurstofbehoefte van het lichaam. De beste manier om je hersenen van voldoende zuurstof te voorzien is aan lichaamsbeweging te doen. Als je weet dat je hersenen de spieren, ledematen, zenuwen, hormonen, het reactievermogen, het denken en de wil regeren, realiseer je je dat het lichaam een geperfectioneerde machine is die zichzelf bestuurt, maar die niet autonoom is. Om goed te kunnen functioneren heeft het lichaam toevoer van stoffen van buiten en allerlei stimuli nodig.

Voeding is het belangrijkste, maar daarnaast heeft het ook geestelijke inbreng nodig. Liefde, erkenning, het zich nuttig voelen en intellectuele arbeid verrichten zijn ook factoren die meespelen bij het bewaren van het evenwicht.

100.000 KILOMETER ZENUWEN

De hersenen en de organen moeten met elkaar kunnen communiceren. Het kleinste beetje informatie maakt gebruik van een communicatiesysteem van zenuwen, dat functioneert als een netwerk van mini-elektriciteitsleidingen. Deze lopen door het hele lichaam en komen uit in twee centrales: het ruggenmerg en de hersenen. Als je al onze zenuwen in elkaars verlengde zou leggen, zouden ze een lengte van 100.000 kilometer bereiken. Een cijfer dat nog eens de complexiteit van het menselijk lichaam illustreert. Bovendien correspondeert er een bloedvat met elke zenuw. Dus lopen er ook 100.000 kilometer bloedvaten door ons lichaam. Een perfecte creatie waarvan we het ontstaan niet kennen en die ons noopt bescheiden te blijven ten overstaan van dit bijzondere geschenk dat de natuur ons heeft gegeven.

Gelukkig somatiseren we

De hersenen ordenen de somatisering, een gezonde manier om zich te ontdoen van psychische problemen. De hersenen krijgen zoveel informatie dat ze die onmogelijk straffeloos kunnen opslaan. Normaal gesproken kunnen ze via de vijf zintuigen ongeveer tien miljard bits informatie per seconde ontvangen. In noodsituaties worden ze nog eens door honderd miljoen stimuli extra bestormd. Al die informatiestukjes die zich verdringen, worden gelukkig geschift door een zenuwnetwerk. Door somatisering komt een teveel aan emoties in onze organen terecht. Uiteindelijk is somatisering, als ze plaatsvindt in een acceptabele mate en ons leven niet in gevaar brengt, een gezond fenomeen, waardoor we een goede geestelijke gezondheid kun-

nen behouden. Maar soms, omdat we erover nadenken en ons zorgen maken, omdat we ons dingen in het hoofd halen en dramatiseren, kunnen we aan kleine oorzaken grote gevolgen verbinden. Zoals die patiënte die bij me op het spreekuur kwam met een steeds terugkerende rugpijn, waar ze zich meer en meer zorgen over maakte. De MRI-scan had niets abnormaals opgeleverd. Maar hoewel ze daar dus niet meer over hoefde in te zitten, verbeelde ze zich nu het allerergste. Ze was depressief geworden en had spijsverteringsproblemen. We kennen allemaal dat geniepige kleine stemmetje wel dat fluistert: ‘Misschien ben je wel in gevaar, zo kan kanker beginnen.’ Steeds terugkerende pijn kan de angst voor die ziekte en de vaak onafwendbare dood opwekken. Bij het onderzoek bleek de beweeglijkheid van de borst en ribben aan de linkerkant, vrij ver van de wervelkolom, geheel geblokkeerd te zijn. Als ik op dat punt drukte was de pijn duidelijk: ‘Dat is precies de plek waar ik pijn heb!’ riep ze uit. ‘Hoe heb je die gevonden?’

Je komt niet achter het probleem door vragen te stellen aan de patiënt, maar door vragen te stellen aan het lichaam en de boodschappen ervan te vertalen. De pijnlijke plekken trekken de handen van de osteopaat letterlijk naar zich toe. De medicijnen die deze patiënte gebruikte hadden de wervelkolom tot doelwit. Die kant van het lichaam was geblokkeerd geraakt door een verkeerde beweging bij het sluiten van de luiken. Dat fysieke probleem had een functiestoornis van de alveesklier teweeggebracht en die had de angst gevoed. Gewrichten, spieren en gewrichtsbanden hebben dezelfde zenuwcentra als de organen. Irritatie van een orgaan kan een gewrichtsprobleem uitlokken. En ook het tegendeel gebeurt. Een gewrichtsprobleem kan darmproblemen veroorzaken. Dit onderstreept de invloed die kleine gebeurtenissen kunnen hebben op het dagelijks leven van een kwetsbaar mens. We halen ons allemaal weleens dingen in het hoofd. En des te meer als de therapeut ons niet begrijpt of onze pijn niet kan voelen en analyseren. Als we niet in onze pijn worden erkend, brengt dat angst en frustratie teweeg.