

Introductie

Vanzelf Genezen is een boek voor patiënten. Voor iedereen dus, want we komen allemaal wel eens bij de dokter. Ook de dokter zelf. En de patiënt komt bij de dokter om gehoord te worden. Een eenvoudige constatering maar als arts en patiënt, weet ik dat echt luisteren zeldzaam is. Luisteren naar wat de patiënt zegt en luisteren naar wat het lichaam van de patiënt vertelt. Door mijn eigen ziektegeschiedenis ben ik tot in het diepste van mijzelf moeten gaan om te horen waarom ik die decennialang aanhoudende klachten had. Zo heb ik geleerd te luisteren. Intensief en actief.

Dit boek is de weerslag van jarenlang ziek zijn, van jarenlang werken als therapeut, van jarenlang studeren, van jarenlang werken als arts, van jarenlang puzzelen, zoeken en vinden. In dit boek wil ik mijn ervaringen voorleggen aan zoekende patiënten en aan puzzelende vakgenoten, omdat ik graag mijn kennis wil delen met iedereen die daar profijt van zou kunnen hebben.

Vanzelf Genezen is uitgegroeid tot een methode. Een berekeneerde methode, waarin de dynamiek van het unieke individu de ruimte krijgt. Daarmee zet ik een oude traditie voort en breek ik met het gemiddelde waar de moderne westerse geneeskunde haar heil zoekt. Herstellen van een klacht is een dynamisch proces met voor iedere patiënt een heel eigen route. Die individuele benadering is de essentie van dit boek.

Dit boek is een introductie op mijn visie en werk. Samen met schrijver en journalist Gerard Mesman werk ik verder

aan een lijvige uitgave waarin ik mijn visie tot in de kleinste details uitwerk. Mijn dank gaat uit naar Gerard die op een zo treffende en beeldende wijze mijn gedachten op papier heeft gezet. Verder gaat mijn dank uit naar Jolanda Nijssen, die geduldig de eindredactie voor haar rekening nam en een krachtig voorwoord schreef, en naar Marti Knoops die zowel de omslag als het binnenwerk van dit boek met zorg heeft vormgegeven. En tenslotte: het is mijn echtgenoot Maarten de Jager die mij geïnspireerd heeft om te gaan schrijven. Door het hele proces heen kon ik op hem rekenen als sparringpartner en facilitator.

Gezien het feit dat het hier om een introductie gaat, zie ik af van een uitgebreide (medische) onderbouwing; die treft de lezer in het komende boek. Dit boek is geschreven voor vrouwen en mannen, maar om de lezer niet te vermoeien met vrouwelijke en mannelijke aanduidingen (hij/zij, zijn/haar) heb ik gekozen voor de mannelijke vorm. Aan het boek is de grootst mogelijke aandacht besteed en het is uiterst zorgvuldig samengesteld. Ik hoop de lezer hiermee waardevolle momenten en inzichten te geven.

Jes Schalkwijk

Eindhoven, maart 2014

Voorwoord

Laat ik eerlijk zijn: was er een pil geweest die mij van een zenuwpijn in mijn gezicht had genezen, ik had 'm zonder morren geslikt. Het zou niet bij me opgekomen zijn om mijn heil in de natuurgeneeskunde te zoeken! Maar medicijnen die van mij een zombie maakten, drieminutenconsulten bij de neuroloog en de onverdraaglijke gedachte dat ik dit wellicht de komende veertig jaar zou moeten volhouden, deden mij besluiten om wel verder te kijken. Onbewust koos ik voor slow cure & slow care...

Toen Jes Schalkwijk mij bij mijn eerste afspraak zei dat mijn klachten uit mijn darmen voortkwamen, schoot ik in de lach. Ja hoor, dat zal! In een split second besloot ik haar adviezen eerst maar eens op te volgen. En inmiddels ben ik een aantal jaren, een lange periode van rust, nieuwe eetgewoonten, kilo's lichter, eindeloos veel flesjes met druppeltjes en verrijkende gesprekken verder. Zenuwpijn vrij welteverstaan.

Natuurlijk ben ik fan van de aanpak van Jes geworden. Wie geneest, heeft wat mij betreft gelijk. Nu is dit boek er waarin zij haar visie en werkwijze helder en begrijpelijk uiteenzet. Een dappere actie om een geneeskunde te beschrijven die gewoon zou moeten zijn maar gek genoeg toch tegen de stroom ingaat. Waar de autonomie over het eigen weten weer bij de patiënt wordt gelegd. Waar de arts de ruimte creëert om veilig, in alle rust en in je eigen tempo te kunnen helen. Moge het voor mensen met klachten een steun zijn om hun gezondheid en welzijn in eigen hand te nemen en voor artsen prikkelend genoeg om hun blikveld te verruimen!

Jolanda Nijssen

Inhoud

De spreekkamer 15
Scheikunde 15
Logica 16
Patience 17

	Deel 1 Klacht	21
Hoofdstuk 1	De klacht als waarschuwingssignaal	22
	<i>Signalen</i>	22
	<i>Remmen</i>	23
	<i>Niet weten</i>	24
	<i>Consult</i>	26
	<i>Vertrouwen</i>	27
Hoofdstuk 2	Herstellen met gevoel	29
	<i>Bijstellen</i>	29
	<i>Voelen</i>	31
	<i>Bewustzijn</i>	31
	<i>Afstemmen</i>	33
	<i>Besluit</i>	34
	<i>Ontwikkelen</i>	35
Hoofdstuk 3	Kiezen met gezond verstand	37
	<i>Grenzen</i>	37
	<i>Denken én voelen</i>	38
	<i>Willen</i>	42
Hoofdstuk 4	Doe het zelf	44
	<i>Regie</i>	45
	<i>Onafhankelijk</i>	46
	<i>Rust</i>	47
	<i>Klik</i>	48
	Aan de slag	50

Hoofdstuk 5 Ruststofwisseling is de basis 52

Ruststofwisseling 53

Darmen 55

Natuur 56

Helend 57

Hoofdstuk 6 Kwetsbaarheid van de mens 59

TCM 59

EFW-biologica 60

Water 61

Energie 62

Woorden 63

Grenzen 64

Aanraken 66

De spreekkamer 67

Deel 2 **Diagnose** 69

Hoofdstuk 7 Vanzelf genezen 70

Ons zelfregulerend vermogen 71

Willen kunnen 73

Grenzen voelen 75

Hoofdstuk 8 Persoonlijk Dynamisch Model 78

PDM 78

Conditie 79

Biofysica 81

Slijmvliezen 82

Constitutie 84

Hoofdstuk 9 De zoektocht van arts en patiënt 87

Mankeren 87

Ruimte 89

Doorgronden 91

Spiegel 93

Hoofdstuk 10 Orde in de chaos 95

Stap voor stap 95

Hilde 96

Ordenen 97

7 stappen 98

Zwaartepunt 99

Grenzen bewaken 101

Deel 3 **Herstel** 105

Hoofdstuk 11 *Pas op de plaats* 106

Vrijplaats 107

Schiften 108

Anton 110

Aandacht 112

Verlangen 113

Hoofdstuk 12 Stap voor stap herstellen 114

Dialogoog 114

Proces 116

Marja 117

Afstemmen 119

Hoofdstuk 13 Een nieuw perspectief 122

Schijnbaar tegenstrijdig 122

N = 1 123

Monique 125

Beloofte 127

Vergezicht 128

Samenspraak 131

Lijnen 131

Samen 132

Methode Vanzelf genezen 135

Kern 135

PDM 135

De 5 elementen 135

De 7 lagen 136

Dynamische interactie 138

Toepassing 138

Stappenroute 138

Toepassing methode 139

Educatie 139

Begrippenlijst 141

Ten slotte 149

De spreekkamer

Een inleiding

De spreekkamer van de dokter. Een mix van vertrouwddheid en een zekere onrust; je komt hier immers, omdat er iets niet goed voelt. Ongemak, pijn, stress of een klacht die nog geen naam heeft. Een hand en een gesprek: 'Waarmee kan ik je van dienst zijn?' Je zoekt naar woorden en laat het vragen over aan de deskundige aan de andere kant van de tafel die zich voor het oog concentreert op toetsenbord en beeldscherm: aantekeningen en dossier. Het verschil in parate kennis en kunde drukt zich direct uit in een waarneembare kloof tussen twee mensen die de afgesproken rolverdeling van arts en patiënt ingenomen hebben. 'Heb je daar al lang last van? En op welke momenten komt het opzetten?' De weg naar de diagnose is ingeslagen en verloopt in een strak ritme, dat voor een belangrijk deel bepaald wordt door de gemiddelde tijd voor een doorsnee consult. Arts en patiënt kennen de onuitgesproken regels en schikken zich naar een protocol dat niet alleen houvast biedt, maar ook overeenstemt met de algemene maatschappelijke mening over betaalbaarheid van de zorg waar iedere verantwoordelijke burger mede zorg voor dient te dragen. 'Het lijkt me verstandig dat je het wat rustiger aan doet deze week, en deze medicijnen neemt. Als die niet zorgen voor een afname van de klachten, dan zie ik je graag over twee weken hier weer terug.'

Scheikunde

De spreekkamer is op deze manier een plaats, waar zo efficiënt mogelijk wordt gezocht naar het wegwerken van een klacht, die als ongemak wordt gezien. Een visie. De visie. De visie van artsen

die getraind zijn in de moderne westerse geneeskunde, met de natuurwetenschappelijke biochemie als belangrijkste kennisbron. Hier kijken we op moleculair niveau naar processen in het menselijk lichaam, waarin we met behulp van de scheikunde verklaringen zoeken en vinden. Een wetenschap die met de successen van Louis Pasteur omstreeks 1860 definitief doorbrak en daarna in snel tempo de dominante positie in de geneeskunde heeft ingenomen. Het uitgangspunt hierin is de overtuiging dat micro-organismen van buitenaf ons lichaam ziek kunnen maken. De remedie is in principe snel geformuleerd: het uitschakelen van deze ziektekiemen. Het hulpmiddel bij uitstek hierbij zijn de biochemische medicijnen die, via de logica van scheikundige formules, de micro-organismen voor ons opruimen. In de praktijk in eerste instantie nogal eens heel effectief en dit directe resultaat verklaart het succes in de spreekkamer bij zowel arts als patiënt.

Los van toevoegingen als telefoon en computer, is de spreekkamer van de huisarts sinds Pasteur niet wezenlijk veranderd: een tafel, drie stoelen en een onderzoekstafel. De inventarislijst van de gemiddelde praktijkkamer is snel gemaakt. De gesprekken in de kamer zijn echter inhoudelijk revolutionair gewijzigd. Lag de nadruk sinds Hippocrates van Kos -de vader van de westerse geneeskunst- op de eet- en leefwijze van de patiënt, met de introductie van het biochemische medicijn raakt deze benaderingswijze rap naar de achtergrond. Het is niet meteen duidelijk zichtbaar, maar we hebben het daarmee over een fundamentele verschuiving in perspectief. Een verschuiving die je in de kern kunt aanduiden met de overstap van individu naar gemiddelde. De achilleshiel van overheersende biochemische geneeskunde is nu net dát, wat zij zelf als haar kracht ziet: het gemiddelde menselijk lichaam. Daarvan heeft iedereen inderdaad wel wat, maar niemand alles. Gemiddeld genomen hebben we dus allemaal wel wat aan die ene anti-hoofdpijnpil, maar de kans dat die pil voor mij net zo goed werkt als voor mijn buurman is betrekkelijk klein.

Logica

De horizon van het gesprek tussen patiënt en dokter reikt tegenwoordig in de meeste gevallen uiteindelijk niet verder dan biochemie. Dat levert een beperkt speelveld op. De dokter in het ziekenhuis voegt daar nog wel een belangrijke pijler van de moderne geneeskunst aan toe, namelijk de chirurgie. Snijden is

niet alleen heel lang taboe geweest, maar werd ook gezien als het falen van de behandelend arts. Ondanks alle bewonderenswaardige successen van onze chirurgen, is daar in principe nog steeds veel voor te zeggen; had hier niet al veel eerder aan het welzijn van de patiënt gewerkt moeten worden? Het verwijderen of vervangen van weefsels, lichaamsdelen en organen is niet alleen een hele toer, het is ook in het natraject nog vol risico's. Nood breekt wet, maar zonder uiterste nood zou je ook hier toch graag een alternatief bij de hand hebben.

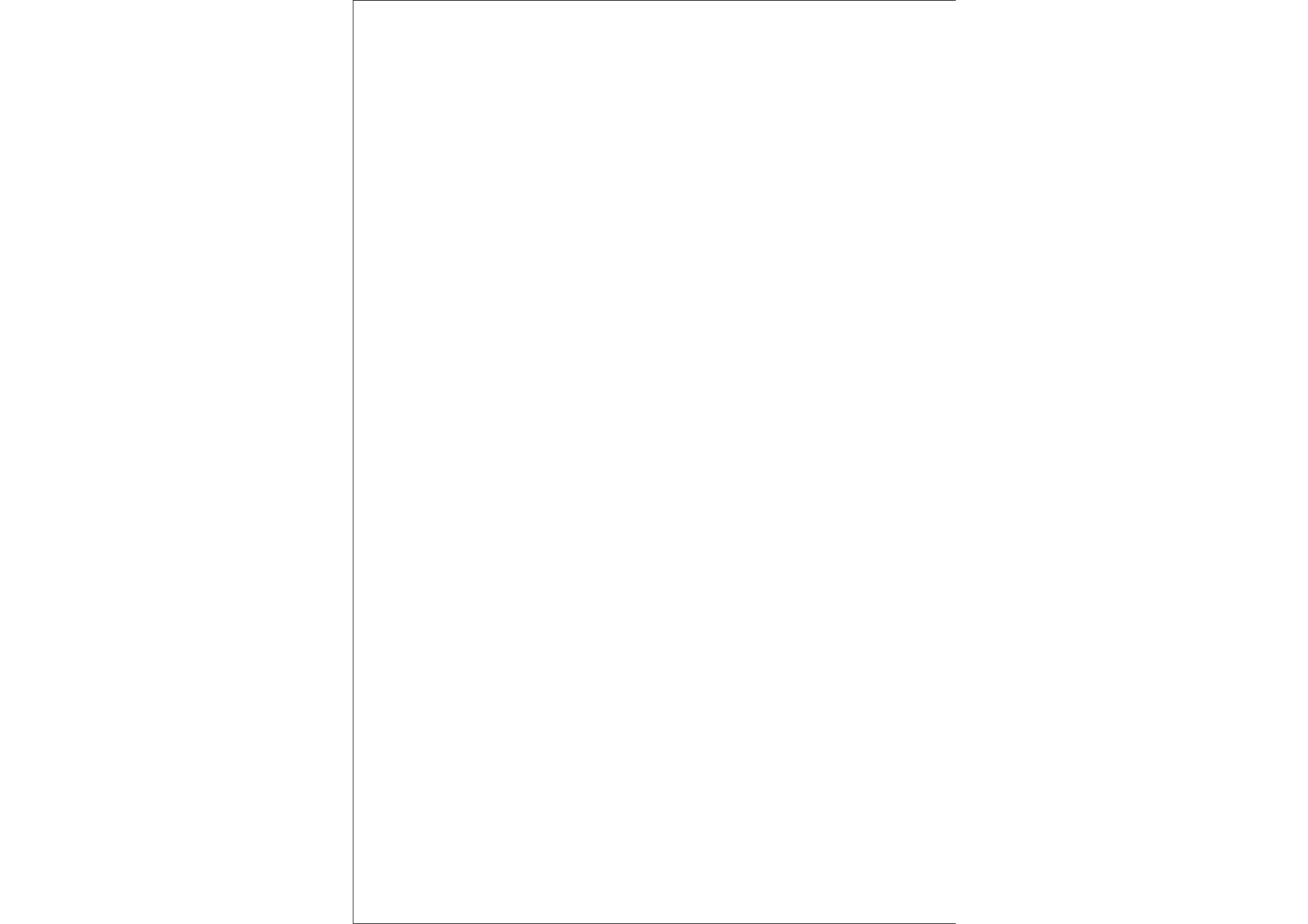
De aanzwellende golf van overgewicht en diabetes zijn interessant als voorbeelden die vragen om een bredere logica in de geneeskunde. De samenhang tussen overgewicht en diabetes-2 ('ouderdoms'-suikerziekte) is voor artsen wel helder, omdat op termijn overgewicht altijd tot suikerziekte leidt. Net zo helder is het dat overgewicht niet met een pil te bestrijden is, en hoewel het aantal operatieve maagverkleiningen sterk groeit, is het ook hier niet moeilijk te zien dat dit geen fundamentele aanpak is. Maar welke logica zit er dan achter het gegeven dat afvallen niet haalbaar blijkt te zijn, omdat een dieet niet leidt tot een blijvende gewichtsafname? Zou de arts niet dieper op de situatie van de patiënt in moeten gaan? En, zou een breder gezichtsveld op de rijke schakering van geneeswijzen hier de onmacht van biochemie en chirurgie kunnen compenseren?

Patience

In mijn artspraktijk heb ik veel geworsteld met ziektebeelden waar de reguliere geneeskunde geen antwoord op had en heeft. Chronische ziektebeelden die lijken op een onontwarbare kluwen van ongedefinieerde klachten, die nogal eens gekenmerkt worden als vaag, dat de ondertoon van aanstellerij heeft in de reguliere geneeskunde. Gewapend met de wetenschap uit mijn eigen ziektegeschiedenis, heb ik altijd de patiënt serieus genomen en ben ik altijd blijven zoeken naar een uitweg uit dit labrynt van op elkaar inwerkende fysieke misères. Een taai gevecht dat alleen gewonnen kan worden met een stapje voor stapje ontrafelen van ieder uniek complex van klachten. Grote stappen zijn niet alleen onhaalbaar, maar ontnemen je ook nog eens het zicht op het afwikkelen van de rode draad in het ziektebeeld. Stukje voor stukje en in een soms akelig traag tempo, ontsluit dit unieke ziektebeeld zich, wat niet alleen veel geduld van de patiënt vraagt, maar ook van de arts. Geen van negen tot vijf mentaliteit en met een zekere bravoure door

blijven gaan. Een odyssee vol klippen en tijdrovende hindernissen, die langzaamaan de logica van de ruststofwisseling in beeld heeft gebracht waarmee uiteindelijk iedere ziekte bestreden kan worden.

In mijn spreekkamer heerst de rust van geduld en juiste orde. Patience. Patiënt. Mijn zwaartepunt ligt bij de buik als basis voor de vertering van spijs en indrukken, én als bron van informatie door het meest nauwkeurige meetinstrument ter wereld; ons gevoel. De patiënt is de enige die werkelijk kan meten hoe het met hem staat en de arts kan hem deskundig adviseren over de betekenis van die metingen. De patiënt moet aan het werk om zijn gezondheid te herwinnen, omdat dat de enige uitweg is. Aan het werk om zijn lichaam de ruimte te geven om zichzelf te herstellen. Want met alle natuurwetenschappelijke kennis die wij verzameld hebben, zijn artsen tot niet meer in staat dan het ondersteunen van het uiterst complexe menselijk lichaam. Meer bescheidenheid over het eigen kunnen en een blijvende verwondering over ieders natuur, brengt ook patiënt en arts dicht bij een blijvend herstel. Dit boek zal dit duidelijk maken.



Deel 1. Klacht

De logica van ons lichaam

Een klacht is een signaal van het lichaam dat er iets niet goed functioneert. Omdat ieder mens uniek is, is het noodzakelijk op individueel niveau te kijken hoe het herstel bij deze specifieke mens het beste kan worden aangepakt. De patiënt speelt in het herstel een actieve rol, door met veranderingen in zijn eet- en leefwijze te zorgen voor een goede ruststofwisseling. Daardoor krijgt de patiënt een beter inzicht in zijn leven.

De klacht als waarschuwingssignaal

Luisteren naar je lichaamstaal

Alles begint met een klacht. Zonder honger geen bakker, zonder klacht geen dokter. En wat de een klein vindt, is voor de ander al een serieuze zaak. Een klacht. Een klacht, nu het ineens tot je doordringt dat het niet zo was als gisteren. Het valt op en je noteert het in je geheugen. Houdt het lang aan, hoe erg irriteert het of hoeveel pijn doet het, komt het nog eens terug; je verzamelt de gegevens. En als voor de zoveelste keer die hoofdpijn weer op komt zetten en in kracht toeneemt, lijkt het goed om er eens met de dokter over te gaan praten. De gang van zaken in de spreekkamer beslist dan over de weg die je gaat bewandelen: wegpoetsen of aanpakken. Genezen met een pilletje of genezen met gezond verstand. De keuze ligt bij de patiënt; bij jou.

Signalen

Als je om acht uur 's avonds moe bent, is dat wat anders dan moe zijn om acht uur in de ochtend. Het eerste is een teken dat je over niet al te lange tijd naar bed moet gaan, waardoor het ritme van de dag een logisch vervolg krijgt. De vermoeidheid om acht uur 's ochtends geeft echter aan dat je in de voorgaande nacht in elk geval onvoldoende hersteld bent. Als je dan terugkijkt naar de afgelopen periode, is het de vraag of dit al vaker voorgekomen is en in welke intensiteit. Welke signalen heeft jouw lichaam al eerder afgegeven? Is er sprake van een patroon of is het een incident dat je gemakkelijk kunt koppelen aan de zware werkdag van gisteren of dat ene glaasje wijn waarvan je eigenlijk al wist dat het er eentje teveel was? Signalen die vragen oproepen en over één ding in elk geval wel duidelijk zijn: er is een grens overschreden. Een grens die jouw lichaam liever niet over gaat.

Vermoeidheid, hoofdpijn of diarree zijn (als voorbeeld) klachten, die je ook als de taal van je lichaam kunt beschouwen. Een taal die jouw bewustzijn wil bereiken om te communiceren over kleine ongemakken. Sta je er even bij stil om ernaar te luisteren, dan kan het probleem wellicht gemakkelijk uit de wereld geholpen worden. Het lichaam geeft aan dat er iets niet helemaal lekker loopt in de biologica die het hele wonderlijke organische systeem voor ons op orde houdt. Een kwestie van verstandig onderhoud. Maar ja, het komt niet altijd op een moment dat je er tijd voor hebt om er aandachtig naar te kijken. Er ligt dan een belangenconflict tussen het ego en de biologica. Ga ik gewoon door en negeer ik die signalen of laat ik de wijsheid van mijn lichaam de toon aangeven? We hebben (gelukkig) de vrijheid om onze wilskracht de boventoon te laten voeren, al zal op termijn ons biologisch fundament altijd het laatste woord hebben.

Ons lichaam is ongelooflijk flexibel waardoor het ons met een verbazingwekkende creativiteit voortdurend ten dienste staat. Maar het lichaam is ook eerlijk en zal ons steeds opnieuw signalen geven als de omstandigheden voor een gezond en vitaal lijf niet toereikend zijn. Vermoeidheid, hoofdpijn of diarree. Het zijn tekenen dat er iets mis is waardoor je niet meer helemaal in het door jou gewenste evenwicht bent. Het maakt je onzeker over of je nu wel door moet gaan met wat je op het programma hebt staan. Het bed lonkt, maar de plicht roept. Doen of niet doen. Niets doen geeft het lichaam de gelegenheid zelf orde op zaken te stellen met ons eigen meet- en regelsysteem: het zelfregulerend vermogen. Iets doen zal met ongemak gepaard gaan, omdat het lichaam blijft protesteren met het aanhoudend afgeven van signalen. Iets doen komt in ons moderne leven vaak neer op een pilletje, zorgvuldig en steriel ingepakt op een glinsterende doordrukstrip, waarmee het ons geruststellend toefluistert dat het echt wel verantwoord is om het ongemak zo weg te poetsen. Het toverstokje van de biochemie die via de reclame ons altijd weer gelukzalig toelacht. Maar wat gebeurt er eigenlijk als we de signalen van ons lichaam negeren? Wat is de keerzijde van het gebruik van het toverstokje?

Remmen

Als we de kunstgreep van het pilletje achterwege laten, komt het proces op gang van afremmen, overlast ervaren en zoeken, als je niet weet waar de klachten vandaan komen. Als er minder energie

is, is het logisch om terug te schakelen. Met een tandje minder naar een lagere versnelling, zodat beschikbare en gevraagde energie weer synchroon lopen. De snelheid neemt af en je weet dat je vandaag minder voor elkaar zult krijgen. De fut is eruit en de zaken naar je hand zetten, zit er even niet in. Dat jeukt en schuurt, omdat het overzicht er niet meer is en je in een licht chaotische situatie opnieuw moet oriënteren op de dag: wat is mogelijk aan taken en wat moet ik doen om het fysieke ongemak te pareren? Meegeven en irritatie spelen tegelijkertijd waardoor de onrust toeneemt. Je probeert de hoofdpijn te verminderen door rust te nemen, maar daarvoor moet je toch eerst een afspraak afzeggen (kan dat wel, wanneer dan, hoeveel gedoe gaat dat geven) en regelen dat de kinderen door iemand anders naar school worden gebracht (wie, hoe, op tijd). De druk op je hoofd wordt alleen maar groter. De routine is helemaal zoek en dat is voor een ritmisch wezen geen pretje. Het pilletje lonkt nog harder, dus het vraagt om een serieuze motivatie om je lichaam gelijk te geven en te blijven luisteren naar de signalen die het afgeeft.

De zaak is nu behoorlijk uit balans en het wordt nog erger, nu je beseft dat het ook eens helemaal onduidelijk is wat je nu moet doen. Acuut gezien is niets doen het beste, omdat je ergens wel weet dat die hoofdpijn of diarree wel weer zal verdwijnen. Zo is het altijd nog gegaan. Maar je vraagt je wel af waar dit vervelende ongemak vandaan komt. Voorkomen is immers beter dan genezen, dus een volgende keer wil je dit gedoe graag voor zijn. Zoekend naar redenen, logica en strategieën, struin je als een detective rond in je eigen herinneringen en ervaringen. De eerste keer is alles nog te behappen, maar na twintig pogingen juist deze hoofdpijn te voorkomen, ligt de paniek op de loer met de vraag of je dit wel kunt voorkomen. En op de een of andere manier wil je maar niet over die drempel heen, waarbij je toe moet geven het gewoonweg niet te weten. Het verzet is enorm, want niet weten maakt je erg kwetsbaar, en daar willen wij in onze stoere cultuur niets van weten. Een drempel die ons het zicht beneemt op de oplossing.

Niet weten

Als je weet dat deze hoofdpijn komt, omdat de kalender de volgende menstruatie aankondigt, dan weet je uit ervaring dat rusten de enige remedie is. Overgave. Als je weet dat deze diarree komt, omdat je de afgelopen week teveel gluten hebt gegeten, dan is



jouw vertrouwde dieet het antwoord. Acceptatie. Maar als deze vermoeidheid maar blijft aanhouden en iedere dag nog erger lijkt te worden - terwijl je toch echt dacht dat de maximale uitputting bereikt was - dan is niet weten een belangrijk tussenstation. Sinds het niet aflatende optimisme over onze kennis en kunde sinds de opmars van de moderne wetenschap in de 17e en 18e eeuw, is niet weten geen optie meer. Sloeg de twijfel aan het begin van de 20e eeuw in de natuurkunde stevig toe door de ontdekkingsstocht in het atoom, waar de wetten van Newton er ineens niet meer toe leken te doen, daar rekende men in de geneeskunde meer en meer af met twijfel. Hier had het idee van de maakbaarheid een ongehoord sterk fundament gekregen in de slipstream van alle grote triomfen met vaccinaties, de technische hoogstandjes in de chirurgie en de superkracht van de antibiotica. *The winning mood* door de successen zit er vooralsnog stevig in. Niet weten is bij artsen een optie die ver buiten beeld is geraakt.

Toch geeft niet weten een sterke uitgangspositie. Ten eerste is er de rust van het loslaten; het loslaten van het moeten weten. Dat biedt ruimte. Ten tweede stemt het overeen met de werkelijkheid waardoor de positie uit de wenssfeer komt: realisme. Je voelt je bijvoorbeeld aanhoudend misselijk en je hebt geen flauw idee waardoor dat komt. Je hebt een hoop uitgeprobeerd, maar drop of cola links laten liggen, hebben niet het gewenste effect. Minder wijn helpt wel wat, maar dat weë gevoel verlaat je buik maar niet. Je heft de handen ten hemel, dit keer zonder boosheid en irritatie. Met de uitroep: 'Nu weet ik het echt niet meer', is de drempel naar het niet weten geslecht. Een belangrijke stap, omdat zorgen voor je gezondheid alles te maken heeft met bewustzijn. Naast de pittige klus om vervolgens met onzekerheid en onmacht om te gaan, biedt het niet weten het vooruitzicht van meer kennis door een groeiend bewustzijn. Geen nadeel zonder voordeel.

Consult

Tijd dus voor de dokter. Een bescheiden dokter. Een dokter met drie effectieve extra's bovenop de verplichte standaard van kennis en kunde: tijd, aandacht en gezond verstand. Ze zijn er, maar je moet ze in de wereld van geprotocolleerde geneeskunde zoeken met een schijnwerper. Een arts die weliswaar al die protocollen kent, maar de vrijheid van denken daar niet ondergeschikt aan maakt. Een arts die iedere patiënt uniek behandelt vanuit de wetenschap dat

alle overeenkomsten de onderlinge verschillen tussen mensen niet teniet doet. Zo een dokter ben ik en mijn eerste consult ziet er zo uit. Tijd: vijf kwartier, exclusief de voorbereiding van het doorlezen van de vragenlijst die de patiënt ingevuld en toegezonden heeft. Ik ben dus voorbereid. De vragen gaan ver terug in de tijd tot aan zwangerschap en geboorte. Vragen over stevige ziekteprocessen die al doorlopen zijn (en hoe dan) en de mogelijke relatie met de huidige klachten. Uiteraard het ziektebeeld, maar net zo goed vragen over persoonlijke relaties en werk (passie of noodzaak). Zo kan ik me een beeld vormen van de patiënt als mens die klachten heeft. Een mens die meer is dan alleen die klacht. Ten slotte kleedt de patiënt zich uit, zodat ik de bouw en karakteristieken van zijn of haar lichaam goed kan waarnemen. Een moment dat ook voelbaar maakt hoe kwetsbaar je bent als mens en hoe zorgvuldig de arts met je dient om te gaan. Een verantwoordelijkheid die maar al te vaak in de spreekkamer verborgen wordt achter een afstandelijke, wetenschappelijke houding waarin het lichaam een object wordt en de patiënt zich wel bekeken, maar niet gezien voelt.

Na het gesprek volgt de therapie die bij mij altijd bij de buik begint. Mijn hele systeem is opgebouwd rond de logica van het bevorderen van de gezondheid door het aanpakken van de oorzaken van klachten. Deze logica is niet gebaseerd op het definiëren van ziektes en het wegwerken van symptomen. De klacht is het actuele aangrijpingspunt om bij de patiënt te werken aan een vitaler en gezonder lichaam, waarbij ik de ruststofwisseling centraal stel. Niet alleen is de spijsvertering, naast de ademhaling, het cruciale proces om het fysieke lichaam in stand te houden, maar ook blijken steeds weer alle klachten zonder een goede spijsvertering niet werkelijk te verdwijnen. Zonder goede basis in de buik staat het overige ook niet stevig. Over deze biologica gaat dit boek.

Vertrouwen

Zo komt de patiënt met een klacht bij mij. In onmacht, onzekerheid, angst én met de wil om er iets aan te doen. Aan mij, als arts, de vraag om een ruimte te creëren waar in het volste vertrouwen gezocht kan worden naar het antwoord dat de patiënt in deze situatie nodig heeft. Een helende ruimte van sfeer, kennis, kunde en zorgzame woorden. Een ruimte waarin onmacht het begin van een antwoord is en waarin kwetsbaarheid bestaat, in het vertrouwen dat niet weten het creatieve proces op gang brengt. Een creatief proces voor

de zoektocht naar de wijze waarop de klacht verholpen kan worden. Het antwoord voor herstel (opnieuw instellen) ligt daarbij in het vinden van de juiste balans tussen belasting en belastbaarheid van het totale systeem (fysiek en bezieling) van deze specifieke mens. Een proces waarbij soms een pilletje behulpzaam kan zijn, maar vooral een proces waarin bewust niet doen de stimulerende factor is. Op zoek naar de juiste ruststofwisseling door vooral niet te doen. De moderne mens overbelast zijn biologische draagvlak op een onlogische wijze, door inspanning en rust onvoldoende af te wisselen.

Het antwoord op een klacht ligt zo voornamelijk in het loslaten van overbelasting. Een weg die loopt via het loslaten van het weten en de overgave aan de wetenschap dat er zo altijd een antwoord wordt gevonden. Daarmee staat vertrouwen bij de patiënt centraal en heeft de arts zijn gezonde verstand als richtsnoer om zijn kennis en kunde in te zetten. Gezond verstand dat bestaat uit de heilzame combinatie van ratio en sensitiviteit (gevoel, intuïtie).

Hoofdstuk 2

Herstellen met gevoel

Groeien of stilstaan

Restaureren of renoveren; dat kan een pittige discussie opleveren. Gaan we terug naar de oorspronkelijke situatie (en wat is dan oorspronkelijk) of behouden we wat karakteristieke en cultuurhistorische elementen om het overige aan de eisen van deze tijd aan te passen? Los van het kostenaspect een vrij principiële keuze, al was het alleen maar vanwege de bruikbaarheid; een oude burcht aan een traag stromende rivier restaureren is wellicht interessant voor een dagje uit met het hele gezin, maar overnachten in 13e eeuwse slaapkamer zonder cv of stromend water is heel andere koek. Dan is renoveren aan de orde. Herstellen of her (opnieuw) stellen is een gelijksoortige discussie, maar gaat nog een trede dieper. De aanpak en het ondergaan van een fysieke klacht hangen immers af van jouw levensvisie. Is een klacht een tijdelijke onderbreking van de bestaande situatie, of is een klacht het begin van een persoonlijk ontwikkelingsproces?

Bijstellen

Klachten zijn natuurlijk niet fijn en je voelt je vanzelfsprekend het liefste helemaal lekker en fit. Vol met energie de dag in om een aantal uitdagingen aan te gaan. En voel je je dan een keer niet tiptop, dan wil je toch zo snel mogelijk weer in dat heerlijk relaxte spoor van je gang gaan, zodat je volop mee kunt draaien in een maatschappij die steeds maar verder wil. Anderzijds, wat nou als juist die klacht jou verder kan brengen? Een boom blijft groeien en wanneer de groei stopt, is het levenseinde van deze potige staander dichtbij. Zonder leven geen groei, en omgekeerd is leven zonder groei onnatuurlijk. Dat geldt zeker voor mensen. Van