

# Ziekte

## **ALS SPIEGEL VAN DE SAMENLEVING**

Waarvan worden Nederlanders ziek?

Marieke de Vrij

Samenstelling: Marleen van der Poel

Eindredactie: D. Flud van Giffen

## **Inhoudsopgave**

8 Voorwoord

10 Inleiding

### **Deel I**

17 Hoofdstuk 1

#### **Aspecten van de Nederlandse volksaard**

20 Wat verbindt Nederlanders? Wat is hun volksaard?

25 Nieuwe eigen-aardigheden

27 Hoofdstuk 2

#### **Gemoedstoestanden als ziekteverwekkers**

30 Lusteloosheid

32 'Inhoudsloos' veel spreken

34 Ingehouden gedachten

35 Innerlijke benauwenis

36 Onvoldoende vitaliserende ontspanning

38 Overbezetheid van de geest

39 Doorlevingstekort

41 Gevoel van desoriëntatie en controleverlies

43 Uitholling van de eigen uniciteit

44 Chronische gemisgevoelens

45 Hoofdstuk 3

**De waarde van ziekte**

49 De zingeving van ziekte

54 Intermezzo, uitleg van een aantal begrippen en uitgangspunten

**Deel II**

63 Hoofdstuk 4

**Hartziekten**

65 Oorzaken van hartklachten

71 Herstel van hartklachten

75 Hoofdstuk 5

**Ziekten van de botten en gewrichten**

79 Artrose

82 Ontstekingsreuma

84 Osteoporose

86 Oefening voor heling van het geraamte

89 Hoofdstuk 6

**Long-gerelateerde ziekten**

92 Te weinig ademruimte

97 Ter illustratie: enkele long-gerelateerde ziekten

101 Herstel bij longklachten: enkele persoonlijke adviezen



105 Hoofdstuk 7

### **Kanker**

- 108 Wie zijn risicogevoelig voor kanker?
- 110 Longkanker
- 111 Borstkanker
- 113 Dikkedarmkanker
- 114 Prostaatkanker
- 117 Prognose, preventie en herstel bij kanker

121 Hoofdstuk 8

### **Dementie**

- 124 De zingeving van dementie
- 125 Vergeetachtigheid
- 129 Het voorkomen van (uitbreiding van) dementie

## **Deel III**

139 Hoofdstuk 9

### **Depressie**

- 141 Het leven is niet zo prachtig en gemakkelijk als je hoopte
- 144 Onze cultuur kan depressies versterken
- 145 Gedachten over zelfdoding
- 148 Gebruik van antidepressiva
- 151 Beginnende depressie, somberte

155 Hoofdstuk 10

### **Angststoornissen**

157 Het veilige-haven-gevoel ontbreekt

160 Verschillende soorten angst

162 Ontstaansgronden

165 Preventie en herstel van angststoornissen

168 De maatschappelijke functie van angststoornissen

171 Hoofdstuk 11

### **Burn-out**

173 Toename burn-out

177 Serieuze signalen om meer rust te nemen

180 Het herstelproces

185 Hoofdstuk 12

### **Verslaving**

188 Verslaving en verscholen potenties

191 Risicogebieden voor verslavingen

196 Levenssituaties die compensatiegedrag bevorderen

201 Hoofdstuk 13

### **Preventie, ziekte als kans ter herstel van waardesystemen**

204 Wat is gezondheid bevorderend voor ons allemaal?

208 Structurele veranderingen die gezondheid bevorderen

214 **Nawoord**

## Voorwoord

Dit boek is geschreven tussen 2018 en 2020. Twee jaar lang hebben wij, Flud van Giffen en Marleen van der Poel, met elkaar samengewerkt om het tot stand te brengen. De inspiraties van Marieke de Vrij over gezondheidsvraagstukken, vrijgegeven tijdens ruim twintig verdiepingdagen in de periode 2013 – 2020, zijn samengebracht in dit boek.

In dit voorwoord onze impressies en die van een aantal eerste lezers.

*“Het samenstellen van dit boek was voor mij een boeiend en confronterend proces. Hierdoor heb ik diep ervaren dat mijn lichaam een grotere wijsheid bezit dan ik ooit voor mogelijk had gehouden. Ik begin te leren de subtiele signalen van mijn lichaam te herkennen, al moet ik van ver komen. Ik ben toch iemand die makkelijker denkt en analyseert, dan lichamelijk en emotioneel voelend in het nu aanwezig is. Dat ik dit boek heb mogen samenstellen, ervaar ik met diepe dankbaarheid. Ik zal de teksten nog vaak herlezen.” (Marleen van der Poel, GZ-psycholoog n.p.)*

*“Het lezen en verwerken van teksten van Marieke de Vrij is voor mij een uitdaging. Denk ik een tekst begrepen te hebben, blijkt er bij herlezing toch net weer iets anders te staan. De gelaagdheid in haar taal correspondeert met de gelaagdheid van haar inspiraties. Dat maakt de inhoud van dit boek zo boeiend: lezen, herlezen, kijken, voelen, proeven, soms hardop lezen, opdat ik de boodschap zo goed mogelijk begrijp en kan laten bezinken. Dankzij het intensieve werk aan dit boek leer ik ook met mijn eigen gezondheid beter overweg te gaan. Zelfonderzoek is hierbij belangrijk: welke gemoedstoestand speelt mij parten en in welke van de kenmerken van de Nederlands volksaard, herken ik mij. Het is een doorgaand proces van zelf-bevraging geworden.” (D. Flud van Giffen, antropoloog)*

*“Wat een mooie ingang naar ziekte. Sluit helemaal aan bij wat ik denk dat ziekte betekent: voor mij betekent ziekte dat er ‘iets’ geheeld dient te worden en wel in een andere laag dan waar de ziekte zich presenteert.” (Paul Hoekstra, huisarts in ruste)*

*“Tijdens het lezen kreeg ik een associatie met de tijd dat ik op de lagere school zat. Ik herinnerde me dat ik toen vaak stilstond voor de spreekwoorden die aan de muren van het schoollokaal waren opgehangen. Ze intrigeerden me en gaven me het gevoel dat er iets groots en belangrijks in werd meegedeeld, dat me niet direct in zijn volle omvang duidelijk werd. Ook bekwam me het vage gevoel dat ik hier te maken had met een heel ander en veel interessanter soort kennis dan in de dagelijkse lesstof werd aangeboden. De inhoud van dit boek is voor mijn gevoel verwant aan deze oude, overgeleverde volkswijsheid, die aansluit bij het gevoel en de intuïtie van de lezer. De opvoedende en troostende betekenis daarvan proef ik ook in dit boek.” (Gerard Wijers, psycholoog).*

*“Fijn, om deze invalshoek in een boek verwerkt te zien. Het voegt toe aan de integrale en complementaire manier van kijken naar gezondheid en ziekte. Onontbeerlijk in de huidige tijd, waarin we wereldwijd steeds nadrukkelijker uit de jas van het keurslijf van ‘het reguliere’ groeien en eigenlijk al gegroeid zijn...” (Odette de Theije, integraalkinder- en jeugdpsychiater)*

*“Mooie teksten met fijnmazige analyses! Voor mij betekent dit boek een belangrijke toevoeging voor lezers en voor begeleidend en coachend Nederland.” (Rita Rigtering, medisch shiatsu therapeut)*

### **Dank is verschuldigd aan velen.**

In het bijzonder geldt dit voor Annette Prinsen, die een groot deel van de bijeenkomsten organiseerde waarop dit boek is gebaseerd en Marjo Gijsbers die een deel van deze bijeenkomsten al eens samenvatte. En voor allen die bereid waren het boek vooraf te lezen en van commentaar te voorzien. In alfabetische volgorde: Saskia Boterenbrood, Paul Hoekstra, Irene Koel, Jan van der Ligt, Pim van Lommel, Siegfried Nuijen, Jacques Overeem, Rita Rigtering, Odette de Theije en Gerard Wijers.

Marleen van der Poel, samensteller van dit boek

D. Flud van Giffen, eindredacteur

## Inleiding

In dit boek wordt een aanvullende en uitdagende visie op ziek-zijn gepresenteerd. Ziekte wordt beschouwd als een signaleringssysteem van de ziel. Daarbij is het herkennen van de eerste signalen en het handelen ernaar, een van de belangrijkste geneesmiddelen om het ziekteproces te begeleiden.

In onze maatschappij zien velen ziekte als iets dat liefst zo snel mogelijk dient te verdwijnen. Het ideaal is, dat er voor alle ziekten een medicijn is en dat een mens vervolgens zijn leven zoveel mogelijk op de oude voet kan voortzetten. Dit wordt hier afgeraden. Ziekte wordt gezien als een oproep om een wezenlijke verandering van je manier van leven in gang te zetten, een verandering die aandacht en tijd vraagt. Ziekte kan je (weer) in contact brengen met je diepste innerlijke drijfveren, de ziel van je bestaan.

Het is uiteraard een groot goed dat er voor veel ziekten medicijnen zijn en worden gevonden en dat er steeds meer bekend is over ziekmakende leefstijlaspecten (voeding, beweging, luchtkwaliteit, stress). Echter, bij het omgaan met ziekte is er nog vaak sprake van symptoombestrijding. Lang niet alle psychologische constellaties waarin ziekten een kans krijgen, zijn bekend.

Een ziekte heeft niet alleen met het individu te maken maar ook met de wijze waarop wij met elkaar de Nederlandse samenleving vormgeven, in het klein en in het groot, als het ware de gehele maatschappelijke context. De meest voorkomende ziekten vertellen iets over onze samenleving. In dit boek wordt ziekte dus ook beschouwd als signaal en raadgever om veranderingen in ons maatschappelijk leven te initiëren.



***Ziekte is een kunstig, wonderschoon systeem dat tijdig aangeeft dat iets in het gedrang is rondom de eigen zielsbeleving. Het is belangrijk dat mensen leren te luisteren naar die in aanvang fluisterzachte signalen en niet te wachten tot de pijnklachten of gevoelens van onbehagen zo groot zijn dat ze niet meer te negeren zijn. Ziek-zijn vraagt om een tijdig bevoelen wat de ziekte ons wenst mee te delen en is dus niet bedoeld om ons leven bijzonder onaangenaam te maken. Het is een hulpmiddel om ruimer en verdiepter te gaan waarnemen.***

Als we ons blikveld verruimen, komen er vragen naar boven. Waarom hebben Nederlanders andere ziekten dan bijvoorbeeld mensen in Niet-Westerse landen? Wat zegt dat over ons? Wat vraagt het leven van ons waardoor we juist deze ziekten hebben?

Dat fascineerde mij en daarom ben ik een aantal jaren geleden inspiratief op dit onderwerp gaan werken. Uit de inspiraties, vastgelegd in de verslagen van workshops, verdiepingsdagen en trainingen, is dit boek voortgekomen.

Er zijn al veel boeken geschreven over de psychologische en geestelijke aspecten van ziek-zijn. Echter, nog niet eerder is er een verband gelegd tussen ziekten en onze volksaard. Het begrip volksaard heeft te maken met eigenschappen en gemoedsgesteldheden die hogelijk gewaardeerd zijn en dus aangemoedigd worden in opvoeding, sociale omgang en werkklimaat. Welke gevoelsbelevingen en karaktertrekken zijn dit in Nederland en in hoeverre kunnen zij ziekteverwekkers worden voor bepaalde (groepen) mensen, als die te veel fysieke of psychische druk hiervan ondervinden?

***Inhouding van natuurlijke gevoelens blokkeert de ontwikkelingsgang van een mens in zijn natuurlijke bestaansrecht en maakt dat hij zich psychisch benauwder gaat gedragen en daarmee gevoeliger wordt voor ziekte inwerking.***

In de reguliere medische praktijk is het niet gebruikelijk om een ziekte aan een gemoedstoestand te koppelen. In algemene zin krijgen gevoelsaspecten bij fysieke ziekten nog te weinig aandacht. Wel wint de gedachte terrein om stressgevoeligheid serieus te nemen bij de behandeling van ziekten.

Het nieuwe van dit boek is dat de in Nederland meest voorkomende ziekten belicht worden vanuit een diepere, gevoelsmatige laag. Een aantal belastende gemoedstoestanden, die bij langdurige aanhouding aanleiding kunnen geven tot ziekten, worden in dit boek beschreven.

Het kan een goede aanvulling op de huidige preventieve gezondheidszorg zijn om aspecten van onze volksaard die ziekteverwekkend kunnen zijn, aandacht te geven en te onderzoeken. Dit temeer omdat mensen die ziek zijn wezenlijke behoeften aangeven die in onze maatschappij niet of nauwelijks beantwoord worden. Bewustwording hiervan, is een gezondheid bevorderende aanmoediging voor ons allen.

Marieke de Vrij

### **Over Marieke en haar werk**

Marieke de Vrij (1953) is maatschappelijk raadvrouw en inspireert velen om tot uitbreiding van hun bestaande (vak)kennis te komen. Marieke wil graag bezieling terugbrengen in de samenleving en daarmee duurzame vooruitgang bevorderen. Zij initieert vernieuwing op uiteenlopende terreinen en wil graag mede-vormgeven aan brede maatschappelijke ontwikkelingen. Dit deed en doet zij door het geven van advies, lezingen, trainingen en workshops, symposia en themagerichte consulten, in groepsverband voor individuen, overheids- en zorginstellingen en andere maatschappelijke groeperingen.

Marieke beschikt over bijzonder heldere, fijnzintuiglijke vermogens en is in staat het collectief en individueel bewustzijn en de potentie die hierin ligt, genuanceerd aan te voelen.

### **Over de taal**

Wat opvalt bij het lezen van dit boek is de enigszins afwijkende taal die Marieke gebruikt. Ze introduceert volstrekt eigen woorden en ook de zinsbouw is op het eerste gezicht niet altijd even gemakkelijk. Het bijzondere taalgebruik verwijst naar meerdere energetische lagen en heeft een diepe gevoelsbetekenis. Woorden keren vaak terug naar hun meest oorspronkelijke betekenis. Het is niet altijd makkelijk dit taalgebruik te vereenvoudigen omdat dan veel van de waarde van de geschonken inzichten verloren kan gaan. De leesbaarheid vergroten zonder afbreuk te doen aan de inhoud, was een uitdaging voor de samenstellers van dit boek.

*Geïnspireerde citaten staan in dit boek cursief vetgedrukt.*

Gezien het taalgebruik is het van belang dat de lezer de tekst meerdere malen leest om zo een dieper verstaan mogelijk te maken.

## **Opbouw van het boek**

Het boek heeft drie delen met elk een eigen thema, dat uitgewerkt is in meerdere hoofdstukken. Het eindigt met een slothoofdstuk over ziektepreventie.

Deel I bestaat uit drie algemene hoofdstukken.

In hoofdstuk 1 worden een aantal aspecten van de Nederlandse volksaard beschreven. Wat verbindt ons als Nederlanders? Welke eigenschappen zien we als positief en welke kunnen leiden tot een gezondheidsrisico als er een overmaat van aanwezig is.

Hoofdstuk 2 gaat over een aantal belastende gemoedstoestanden die van invloed zijn bij het ontstaan van de meest voorkomende ziekten in ons land. De achterliggende gedachte hierbij is, dat deze gesteldheden een belangrijkere rol kunnen spelen dan tot nu toe gedacht. In hoofdstuk 3 wordt de waarde van ziekte en de zingeving van ziek-zijn behandeld. In een aparte paragraaf, Intermezzo, worden een aantal van de in dit boek gebruikte kernbegrippen en uitgangspunten nader verklaard (geest, ziel, lichaam, natuurlijk-ik, ego-ik enz.). Deze uitleg is van belang om de inhoud van het boek in zijn context te kunnen plaatsen.

Deel II van het boek bestaat uit vijf hoofdstukken waarin de meest voorkomende fysieke ziekten in Nederland worden beschreven: hartziekten, longziekten, ziekten van botten en gewrichten, kanker en dementie.

In Deel III komen, in aparte hoofdstukken, vier van de in Nederland meest voorkomende psychische ziekten aan de orde: depressie, angststoornissen, burn-out en verslavingen.

Het slothoofdstuk gaat over preventie. Aan welke maatschappelijke waarden en structuren zou meer aandacht besteed kunnen worden om een aantal ziekten in de kiem te smoren.

NB 1. Hij/zij. De inhoud van dit boek is genderneutraal. Om niet steeds in de hij/zij terminologie te vervallen is gekozen voor de hij-vorm. Overal waar 'hij' staat, kan dus iedere genderidentiteit gelezen worden.

NB 2. In de verschillende hoofdstukken van Deel II en Deel III worden cijfers gegeven over aantallen zieken. Voor zover niet anders vermeld zijn deze cijfers afkomstig van de website van het RIVM.

Deel I



DEEL I

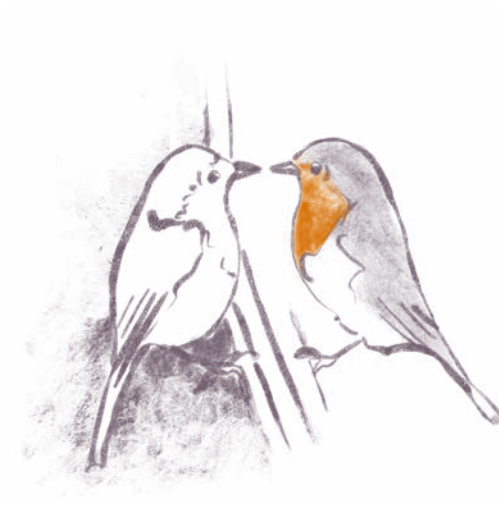
Dit deel bestaat uit drie algemene hoofdstukken.

In het eerste hoofdstuk, worden een aantal **Aspecten van de Nederlandse volksaard** beschreven. Wat verbindt ons als Nederlanders? Welke eigenschappen zien wij als positief en welke kunnen leiden tot een gezondheidsrisico als er een overmaat van aanwezig is.

Het tweede hoofdstuk, **Gemoedstoestanden als ziekteverwekkers**, gaat over belastende gemoedsgesteldheden die van invloed zijn bij het ontstaan van de meest voorkomende ziekten in ons land. Uitgangspunt hierbij is, dat de invloed van deze gesteldheden wel eens belangrijker zou kunnen zijn dan tot nu toe gedacht.

In het derde hoofdstuk, **De waarde van ziekte**, wordt de zingeving van ziek-zijn behandeld. Het hoofdstuk eindigt met de paragraaf Intermezzo, hierin worden een aantal kernbegrippen en uitgangspunten nader verklaard (geest, ziel, lichaam, natuurlijk-ik, ego-ik enz.). Deze uitleg is belangrijk om de inhoud van het boek in zijn context te kunnen plaatsen.

HOOFDSTUK 1  
**Aspecten van de Nederlandse volksaard**







## Aspecten van de Nederlandse volksaard

In Nederland wonen groepen mensen met verschillende achtergronden en daaruit voortgekomen gewoonten en gebruiken. Zo verschilt een Limburger van een Fries en een bewoner van de Achterhoek van een bewoner van Rotterdam, al wonen ze allen in Nederland. Ondanks de verschillen tussen deze groeperingen zijn er ook gemeenschappelijke kenmerken die veelal samengevat worden onder de noemer van de Nederlandse volksaard. Een aantal van deze kenmerken worden in dit hoofdstuk beschreven.

Binnen elke cultuur worden waarden toegekend aan bepaalde eigenschappen, waardoor mensen in die cultuur zich bevestigd voelen als ze die eigenschappen ontwikkelen. Zo worden flinkheid, volhoudendheid, oplettendheid, analytisch denken, taakgerichtheid, efficiency, de lat hoog leggen enz. hoog gewaardeerd in de Nederlandse samenleving en als positief gezien. Echter, als deze eigenschappen te eenzijdig en te langdurig het handelen bepalen, kunnen ze leiden tot psychische en fysieke druk en zo een gezondheidsrisico gaan vormen. Hoe meer een samenleving een voorkeur voor bepaalde eigenschappen bevestigt ten koste van andere eigenschappen, hoe groter de kans dat een aanvankelijk positieve eigenschap mede-ziekmakend wordt.

In ons land zijn er ook veel nieuwkomers (immigranten). In het algemeen kun je zeggen dat zij aanvankelijk ziekten die verband houden met onze leefwijze niet in dezelfde mate krijgen. Naarmate zij, geheel of gedeeltelijk, kenmerken van de Nederlandse volksaard overnemen, zullen zijzelf en volgende generaties gaandeweg vatbaarder worden voor deze ziekten.

## **Wat verbindt Nederlanders? Wat is hun volksaard?**

Wat is authentiek aan onze Nederlandse volksaard? Wat verbindt Nederlanders op het diepste niveau. Waar ligt de gezamenlijkheid?

Hieronder worden een aantal eigenschappen benoemd waar veel Nederlanders zich min of meer door hebben laten leiden, in bepaalde perioden van hun leven.

### **Daadkracht**

Veel Nederlanders herkennen zich in de eigenschap daadkracht. Ze zijn oplettend van aard, willen graag zaken verbeteren en bemoeien zich graag op een positieve manier met van alles en nog wat. 'Doen' betekent voor hen zowel letterlijk doen via fysieke activiteiten, als mentaal doen door ideeën daadwerkelijk uit te dragen. Bijvoorbeeld: Nederlanders organiseren acties om een idee kracht bij te zetten, schrijven brieven, houden stille tochten, regelen financiële steun voor een goed doel, enz. Niets doen op zijn tijd mag, is goed voor de gezondheid, maar wordt ook vaak geassocieerd met het begrip ledigheid en/of luiheid.

### **Nog meer en nog beter**

Nederlanders zijn een prestatiebewust volkje. Waar het meer en beter kan, willen ze dat ook laten zien. Luiheid is uit den boze en kan leiden tot kritiek op hen die onbezonnen willen genieten. Echter, mensen die het goed willen doen om daarmee te beantwoorden aan verwachtingen van derden, leveren daarmee ook vaak eigen, authentiek gedrag in.

Vele Nederlanders letten ook graag op anderen om te zien waar het bij hen beter kan. Het lijkt erop dat we dit deel van onze cultuur zo in ons opgenomen hebben dat het een tweede natuur geworden is. Daarmee bevoogden we onszelf en anderen in meer en beter doen.

### **Taakgerichtheid en efficiency**

Plannen maken voor de korte termijn, de nabije toekomst, is iets waar veel Nederlanders

goed in zijn. Ze houden ervan iets stapje voor stapje in kaart te brengen en vorm te geven. Ze houden ook van overzicht en van handelingen die structuurmatig goed geordend en passend zijn in het tijdsbestek waar ze zich toe verplicht hebben. Te veel regelgeving vinden ze ongewenst, maar te veel aan het toeval overlaten willen ze ook liever niet.

### **Veelweterij**

Veel Nederlanders willen graag veel weten om zo over van alles en nog wat mee te kunnen praten. Zij eigenen zich, als het ware, kennis toe zonder deze ook feitelijk diepgaand te beheersen. Ze praten graag óver iets in plaats van dat ze hun eigen ervaring met het onderwerp bespreken.

Er zijn ook mensen die, symbolisch gesproken, grijze haren krijgen van deze veelweterij. Ze worden er bedrukt en somber van, ze raken in een soort impasse en voelen niet goed meer waar ze hun aandacht het beste op kunnen richten, immers er is zoveel. Als ze niet opletten kunnen ze depressief worden van al die informatie en keuzemogelijkheden.

### **Heilig geloof in de wetenschap**

Er is in ons land een heilig geloof ontstaan in wat de wetenschap de samenleving kan brengen. Hierdoor krijgen wetenschappers veel gezag toebedeeld, ook waar ze het niet verdienen. Zo zijn er wetenschappers die gemakkelijk vanuit deze toebedeelde positie betogen over zaken buiten hun eigen expertise. Er wordt eerder naar hen geluisterd dan naar mensen die vanuit een doorleefde praktijkervaring kunnen spreken over de materie waar zij dagelijks mee te maken hebben.

### **Gehechtheid aan eigen codes en levenssfeer**

Nederlanders kunnen opportunistisch zijn in de omgang met mensen die uit een levenssfeer komen die zij niet goed kennen. Veel Nederlanders hechten aan de eigen gewoontes. Zij zijn gewend aan een bepaalde vorm van regelmaat, een bepaalde vorm van oplet-

tendheid, aan eigen gedragscodes en bepaalde kleding- en aanspreekcodes. Het kost hen dan ook vaak moeite de atmosfeer, codes en unieke kwaliteiten te zien van mensen, die in een andere levenssfeer zijn opgegroeid, en deze serieus te nemen.

### **Leven vanuit het hoofd**

Velen durven het moede hoofd niet tijdig neer te leggen. Zij blijven oplettend en zien dan in de krant, op de televisie of internet steeds opnieuw zaken die weleens interessant zouden kunnen zijn. Hierdoor ontspannen ze te weinig. Ze vergeten daarbij dat een mens voor zijn gezondheid vele momenten nodig heeft waarin hij kan inzakken, spanning loslaten en het hoofd leegmaken. We zijn niet een volk van lekker gek doen, ineens gaan dansen, mediteren, wiegend met de heupen lopen. Als we dit wel zouden doen, dan hoeven onaangename gemoedstoestanden niet in ons lijf vast te gaan zitten. Tot nu toe leven we meer vanuit ons hoofd dan vanuit ons lichaamsgevoel.

### **Gebrek aan speelsheid en ‘laat komen wat komt’**

De meeste volwassen Nederlanders hebben de speelsheid uit hun kinderjaren grotendeels verloren. Velen weten niet meer hoe ze hun primaire beleving, onbevangenheid en natuurlijke spontaniteit, centraal moeten stellen. Ze durven veelal niet meer te leven vanuit een puur genieten en dan wel zien wat ervan komt. Ideeën en aannames over hoe ze zich dienen te gedragen, houden velen gevangen. Ook de sociale controle speelt hierbij een belangrijke rol. Veel mensen kunnen zich eigenlijk pas echt ontspannen als alles op orde is en goed geregeld.

### **Doe maar gewoon**

Het merendeel van de Nederlanders is sociaal georiënteerd, begaan met veel zaken en goedgeefs in het aanbieden van diensten. Aan de ene kant heerst er een klimaat van betrokkenheid op de gemeenschap en aan de andere kant mag je alleen vrij zijn voor zover

de omgeving, de buurt, dit toestaat. Het gemiddelde is goed genoeg. De sociale controle speelt hierbij een belangrijke rol: een hoofd boven het maaiveld wordt al snel afgehakt. Normen en ideeën over hoe men zich dient te gedragen houden velen gevangen. Dit betekent dat mensen met uitzonderlijke talenten zich maar deels kunnen uiten en zich voor een ander deel moeten inhouden. Dit is niet goed voor de gezondheid. Anders-zijn wordt geduld, maar mag niet te veel opvallen.

### **Een oplettend meestertje**

Nederlanders letten vaak op wat er ergens fout kan gaan en wat iemand verkeerd doet. Ze heffen graag een vermanend vingertje. Ze hebben een lange geschiedenis van dominees, rechtsgeleerden en onderwijzers die hen precies wisten te vertellen hoe zich te gedragen. Nederlanders vergelijken liever oordelend (goed, beter, best) dan te onderzoeken wat een andere persoon of cultuur uniek maakt. Ook op internationaal gebied heffen we graag het vingertje, terwijl we zelf vaak niet verantwoord omgaan met de onderwerpen die we in de internationale politiek zouden willen veranderen. Het oplettende meestertje zit bij velen van ons, als het ware, in de genen.

### **Fouten erkennen is zwak**

Veel Nederlanders staan liefst alleen achter dát wat ze zelf goed vinden, ze kunnen dat stelselmatig zó benadrukken dat niemand er omheen kan. Wanneer zaken moeizaam of slecht verlopen, zal men dat vaak ontkennen, kennelijk in de hoop dat het snel zal veranderen. Velen vinden het moeilijk om openlijk toe te geven dat zaken onvoldoende geregeld zijn. Dit verschijnsel komt niet alleen voor bij individuen, maar ook bij maatschappelijke organisaties, overheid en bedrijfsleven. Op humanitair terrein zijn zij vaak meer met ideeën bezig dan dat ze daadwerkelijke zorg op dit gebied leveren. De beste initiatieven komen dan ook meestal uit particuliere hoek. Daar zie je vaak dat mensen heel doortastend en helemaal op eigen kracht zaken uitzetten, waarbij de overheid er toch vaak achteraan loopt.

### **Opgeruimd karakter en behoefte aan vrij en frank leven**

Een Nederlander heeft in het algemeen een opgeruimd karakter, mits men hem niet te dicht op de huid gaat zitten. Wanneer dat gebeurt en hij zich moet verantwoorden voor iedere handeling die hij verricht, wordt hij erg sikkeneurig.

Nederlanders hebben een grote behoefte aan vrijheid en fierheid. Velen slagen erin, in een bepaalde mate, die te beleven. Echter, in deze tijd voelen velen ook dat ze hun franke en vrije belevingsveld aan het kwijtraken zijn. De media laten direct zien wat er in ons land en in de wereld gebeurt aan rampen. Dat baart zorgen en geeft gevoelens van onveiligheid.

### **De vuile was niet buiten hangen**

De meeste Nederlanders proberen steeds weer het beste van hun leven te maken. Ook binnen situaties die beperkend zijn, willen ze toch weer streven naar vrijheid. Ze hebben grote moeite met opgelegde beperkingen. Velen die het moeilijk hebben, of in beperkende omstandigheden moeten leven, willen dit eigenlijk niet toegeven. Ze willen niet in het openbaar te koop lopen met armoede, verdriet, onvermogen of zaken die ze moeilijk aan zichzelf kunnen vergeven. Hulp zoeken wordt ook vaak gevoeld als een afgang. De vuile was wordt liefst niet buiten gehangen.

### **Overkritisch reageren**

Een kritische Nederlander kan afstandelijk en overkritisch reageren als hij iets (emotioneel of psychologisch) niet begrijpt of het er niet mee eens is. Hij verstrakt dan fysiek, verkrampst in zijn spieren en wordt buitengewoon scherp op alles wat hij er nog bij kan betrekken om het ongelijk van de ander aan te tonen.

Deze Nederlander denkt dat hij zo het meningsverschil netjes en formeel, zogenaamd toegeeflijk, kan afhandelen. Echter, zijn lichaam vertelt iets anders. Zijn hartsruimte vermindert per direct en zijn spiermassa verstrakt zodra hij afstandelijk wordt, zich afsluit en de betweter gaat uithangen. Dit fenomeen komt in alle lagen van de bevolking voor en is

niet van opleiding afhankelijk, al kunnen hoger opgeleiden er wel extra studies en boekenwijsheid bijhalen om zich in te dekken en zo hun gelijk te halen.

### **Kort lontje**

Waar komt in de Nederlandse cultuur het hedendaagse korte lontje vandaan? Mensen willen meer dan ze feitelijk kunnen en sneller dan de tijd die er voor nodig is. Voor mensen die daar al langer mee te maken hebben kost het steeds meer moeite om dit vol te houden. Je hebt niet zomaar een kort lontje. Het ontstaat met name wanneer een mens zich langdurig ingeperkt gevoeld heeft in het doen van datgene wat hij werkelijk wil. Die inperkingen zijn niet goed verwerkt waardoor hij nu kortaangebonden is.

De kunst is om het korte lontje te beschouwen als een gebrek aan aandacht voor jezelf. Het is belangrijk het verband te zien met opgelopen spanningen die je belemmerden te doen wat je wilde. Dit kan iets persoonlijks zijn, het kan ook op werkniveau spelen, maar de teleurstelling die je verbijst vindt via het korte lontje zijn uitweg.

## **Nieuwe eigen-aardigheden**

Er zijn nog twee nieuwe, wijdverspreide en potentieel ziekmakende, eigen-aardigheden van mensen die ik hier wil benoemen.

### **Behoeftte aan een grotere actieradius**

In samenlevingen van 100, 200 jaar geleden stond een mens in contact met veel minder mensen dan nu. Mensen hadden nauwelijks weet van wat er verder in de wereld gebeurde. Internet, sociale media, radio en televisie bestonden niet en mensen werden veel minder aangesproken op zaken buiten de eigen kring van dorpsgenoten, familie en bekenden. In de huidige tijd dient ons lichaam bestand te zijn tegen een sterk toegenomen activering als

gevolg van de vele communicatiekanalen en -boodschappen. Hierdoor kunnen individuen op een dieper niveau nerveuzer worden, omdat men niet altijd meer in de gaten heeft op welke prikkels gereageerd wordt (bijvoorbeeld de stralingsgolven van telecommunicatie die door je lichaam gaan).

### **Mensen willen een podium**

Steeds meer mensen treden in contact met anderen, niet om een saamenzijn te creëren, maar om een podium te krijgen om zich te kunnen profileren en in de markt te zetten. Ze ontdekken hun bijzondere bekwaamheden en willen daarin gezien worden. Ook kan het zijn dat ze onzeker zijn, erkenning willen en daarom een podium zoeken. In beide gevallen geldt: het kost ongelooflijk veel energie als dit podium zoeken gebaseerd is op een onderwaardering of overwaardering van jezelf. Als ook sociale media als Facebook, Instagram, YouTube, etc. gebruikt worden voor het eigen podium dan is de energie daarachter menigmaal niet zuiver genoeg.

Een contact aangaan niet vanuit verbinding, maar alleen omdat jij een podium nodig hebt, kan dan tot ziekte aanleiding geven.



## HOOFDSTUK 2

### Gemoedstoestanden als ziekteverwekkers

