

## 28. Integratie van chakrapsielologie, afweer en ziektestadia (volledige weergave)

Hoe integreer je de kennis van de voorgaande hoofdstukken over de psychische ziektestadia (de indeling in afweermechanismen), de chakrapsielologie en de fysieke ziektestadia (volgens dr. Reckeweg) op een praktische manier? Een vademecum daarvoor is handig. Toch ben ik er ondanks de gemakken geen groot voorstander van. Het denken in klachten en symptomen heeft als risico dat relatief makkelijk voorbij wordt gegaan aan de gecompliceerdheid en de veelomvattendheid ervan. Wel heb ik om te kunnen oefenen een kleine klachten- en symptomenlijst opgesteld. Net zoals ik hieronder als voorbeeld twee ziektebeelden beschrijf met zowel een fysiek als een psychisch component. Ik schets hoe ze bekeken kunnen worden vanuit de psychische en fysieke ziektestadia en de chakrapsielologie.

Nog een punt van betekenis. Het is mijn indruk dat zodra een ziekte of psychisch beeld chronische trekken vertoont dit impliceert dat er meerdere niveaus erbij betrokken zijn. De gelaagdheden worden in dergelijke situaties complexer. De inwerkingen op het totale systeem, zowel het lichaam als de geest, zijn meer ontwrichtend. In die zin zijn chronische aandoeningen en klachten te zien als het overschrijden van een denkbeeldige lijn tussen de ziektestadia drie en vier. Of het nu gaat om lichamelijke of geestelijke klachten. Bij het overschrijden van deze fictieve grens bij fysieke processen valt te denken aan het onderscheid tussen ziekten met een goede prognose en die met een dubieuze prognose. Bij psychische aandoeningen ligt het verschil tussen de intensiteit en de frequentie waarmee rijpe en onrijpe afweermechanismen toegepast worden. Vanaf stadium vier is het toepassen van splitsing als hoofdafweermechanisme meer kenmerkend. Met andere woorden: er moet meer rekening worden gehouden met onrijpe afweermechanismen.

Dit betekent dat bij chronische aandoeningen er meerdere chakra's, zo niet alle, zijn betrokken. Bij acute, meer enkelvoudige, aandoeningen is toewijzen daarvan aan een specifiek chakra meer verantwoord. Ook dan kunnen natuurlijk andere chakra's een rol meespelen. Doorgaans staat echter hier de enkelvoudigheid, de relatieve ongecompliceerdheid voorop.

### Voorbeeld van een ziekte met diepliggende en meervoudige problematieken

In dit voorbeeld ga ik uit van een client met anorexia, c.q. behoorlijke anorectische trekken of eetstoornissen. Een opvallend kenmerk bij deze problematiek is vaak een machtsstrijd en ernstig ageergedrag dat zich voornamelijk in stoeien met voeding omzet. Zeker wanneer de ziekte zich al duidelijker manifesteert. De machtsstrijd waarbij voeding wordt gebruikt om de wilskracht te tonen is een derdechakra-uiting. Het is het meten van de eigen wil met die van de omgeving. Het is alleen geen openlijke strijd. De anorexiet komt niet open en bloot met deze derdechakra-kwaliteiten naar buiten. Hij verschuilt deze achter de voeding. De hardnekkigheid waarmee deze strijd wordt gevoerd laat meer kenmerken van ontkenning dan van verdringing zien. Wat betekent dat er meer onrijpe dan rijpe afweermechanismen gebruikt zullen worden.

Paniek breekt makkelijk uit bij een anorexiet wanneer het over het eten van vetten gaat. Vet is het terrein van het tweede chakra. Op psychologisch terrein geeft dit chakra het vermogen weer van het omgaan met emoties: de nare en de fijne. Juist met negatieve emoties hebben anorexieten of mensen met eetstoornissen veel problemen. Door dit chakra zijn eigen voeding te ontnemen probeert iemand dit onderdeel van zijn psychische energie schoon en 'zuiver' te houden. Een vrouw vertelde waarom ze in een restaurant geen heldere bouillon kan nemen en gebruikte daarvoor een mooie rationalisatie. 'Stel nu, dat de pan met bouillon net naast een pan staat waarin biefstuk wordt gebakken. Dan kan er vet van die braadpan overspringen en in de soeppan terecht komen.' Mensen met dit probleem kunnen mooi praten over vetten, het innemen ervan en binnenhouden is een zeldzaamheid. Lukt dit en wordt het niet later gevolgd door ageergedrag, dan is dit een hoopvol teken. Ze laten dan toch enige vorm van gezondheid toe. In het geval van het eten (en binnenhouden) van *kwalitatief goede* vetten wordt op chakraniveau het tweede chakra gevoed. Lichamelijk gezien krijgt de client daarmee bouwstoffen voor de hormoonhuishouding. Vanuit een fysiek oogpunt gebruikt het lichaam vetopslag bovendien als middel om giftige toxines veilig in op te slaan<sup>1</sup>. Tot een zeker niveau is deze stapeling een verantwoorde manier om afvalstoffen op te bergen, waarmee ze niet langer schadelijk zijn voor de rest van het lichaam. Vasten is zwaar omdat dan die toxines

---

<sup>1</sup> Voor meer informatie zie 'Wat heb je op je lever' Marijke de Waal Malefijt.

weer vrijkomen. Het lichaam moet in staat zijn deze toxines snel af te breken en uit te scheiden. Lukt dit niet dan volgen fysieke reacties, zoals vermoeidheid, uitscheidingsverschijnselen, hoofdpijn en anderen pijnen etc. Emotionele toxines moeten ook dagelijks onschadelijk gemaakt worden. Dat is niet makkelijk voor iemand met anorexia/eetstoornissen. Ze hebben slechts beperkte oplossingen daarvoor. Vaak zien we dat dit geprobeerd wordt met niet-eten en het ontnemen van voeding (door bijvoorbeeld extensief sporten, braken, laxeren e.d.). Voor de verwerking van eten is het derde chakra van groot belang. Deze levert de energie voor de spijsvertering en de assimilatie. Emotionele reiniging moet met het tweede en het derde chakra gebeuren. Het tweede moet durven toelaten dat iets vervelend is en het derde moet de energie leveren om hiertegen adequaat op te treden. We zien hier al direct een probleem ontstaan. In gesprekken met deze cliënten wordt duidelijk dat ook een eerstechakraproblematiek meespeelt. Ze weten niet goed hoe ze op verantwoorde wijze voor zichzelf moeten zorgen. Puur op het niveau van de eerste menselijke behoeften. Zoals rust versus activiteit, dus ook geestelijke rust versus geestelijke activiteit. Regelmaat in de voeding. De voeding op een natuurlijke wijze door het lichaam laten gaan. Anders gezegd, niet laxeren, braken en dergelijke. Geen veelheid van producten nemen die hongergevoelens wegnemen, zoals koffie, veel water, tabak en alcohol. Allemaal uitingen van een verstoring in het eerste chakra. Bij deze klacht is merkbaar hoe boosheid, agressie en het vermogen wat ik afbakingsenergie noem destructief op zichzelf wordt gericht. Laxeren en braken is niet fijn om te doen. Het lichaam moet ervoor geforceerd worden. De zelfhaat die hieruit spreekt is een indicatie dat het hartchakra bij deze aandoening is betrokken. Mildheid, compassie, tedere zorg is vervangen door hardheid, wreedheid en ascese. In gesprekken valt ook op hoe excessief het keel- en voorhoofschakra gebruikt wordt. Een deskundig luisteraar merkt hoe ze goed praten over gevoel maar dat ze dit niet voelen. Afweermechanismen als intellectualiseren en rationaliseren worden veel toegepast. De kwaliteiten van de chakra's worden niet gebruikt waarvoor ze bestemd zijn. Bij het keelchakra is dit het zuiver onder woorden brengen van de eigen gevoelens. Het voorhoofschakra helpt in het helder (durven) kijken naar de zelf opgebouwde ideeën. Het kruinchakra wordt getriggerd door de onthouding. De eigenlijke onthouding van het kruinchakra is bedoeld als een onthouding die een niet-gebondenheid aan materie ontplooit opdat geestelijke waarden nagestreefd kunnen worden. Dit hoeft niet perse door niet met materie om te gaan of zich niet met materie te omringen. Bij deze kruinchakra-kwaliteit gaat het erom dat niet materie het leven bepaalt, maar de persoon de materie. Filosofischer uitgedrukt 'wel in de wereld staan, maar niet van de wereld zijn'. Nadere beschouwing laat zien dat iemand met deze klacht de weg kwijt is. Het kruinchakra verschaft iedereen zijn 'innerlijke weg'. Hier is het 'levensdoel' geworden niet-voeding, zo min mogelijk voeding, heimelijke voeding, teruggegeven voeding, lege voeding. Heel cru gezegd: stel dat het niet-eten een waarlijk -dus gezond- levensdoel zou zijn. Door dan in een land te gaan wonen waar honger en geen of beperkt voedsel hebben tot het dagelijkse leven behoort, dan zou dit daar een verheven kwaliteit zijn. Zelfs een kwaliteit die mogelijk anderen zouden willen aanleren. Het zou daar voldoening en vreugde geven in het hongeren. Dat zou in dergelijke landen of streken een geschenk zijn. Het -al is het diffuus-contact hebben met de eigen bestemming wat het kruinchakra kan bieden geeft gevoelens van vreugde. Diepe innerlijke vreugde, tevredenheid, voldoening. De onthouding die de cliënt met deze klacht pleegt geeft geen innerlijke vreugde.

Deze klacht kun je qua ziektestadia van beide ziektemodellen indelen in stadium vier, vijf of zes. De diepte van dit probleem laat zien hoe gecompliceerd het is. Eerder schreef ik hoe makkelijk het bezigen van onrijpe afweermechanismen kan leiden tot een machtsstrijd. Zoals in dit voorbeeld de hulpverlener c.q. de hulpverlenende instanties ertoe kunnen overgaan tot gedwongen voeding. Vanuit een problematiek van de anorexiet van het eerste chakra komt een antwoord van de hulpverleners op het niveau van het derde chakra. Alle andere chakra's worden genegeerd. Misschien zelfs ontkend? Ze onderwerpen de cliënt aan hun wilskracht (= hun derde chakra) en dwingen hem (sonde)voeding te gebruiken (= eerste chakra). Er zijn zelfs anorexiaprogramma's die anorexieten dwingen slecht voedsel te eten! Zoals gebak, hamburgers en dergelijke. Dit roept op zoveel niveaus tegenreacties dat een dergelijke therapie weinig zal aanslaan. Als gedwongen voeding al aanslaat bij anorexieten of mensen met een eetstoornis dan is het zinvol dat dit werkelijk gezond voedsel is. Voedsel wat echt voeding geeft en geen junkvoedsel is. Het is al moeilijk genoeg om deze mensen aan het eten te krijgen. Laat staan hen onnuttige zoetigheden of tweederangs voedsel aan te bieden. Een beter idee zou zijn om groenten (niet teveel rauwkost), fruit (niet teveel fruit), vis, peulvruchten, volle granen, ongeraffineerde en koudgeperste oliën, ei of gevogelte aan te bieden. Of knackebrot met geitakaas, roggebrot met huttenkase of een pittabroodje met tapenade.

Er blijft de vraag, hoe kan zo'n client goed begeleid worden. De destructieve drang is nu eenmaal groot. Het benaderen van deze problematiek vanuit een meervoudig denkmodel biedt misschien meer perspectieven. Als daarmee tot een blijvend minder destructief gedrag wordt gekomen, dan is dat alleen al winst.

### **Voorbeeld van een relatief ongecompliceerde en enkelvoudige aandoening**

Als zorgverlener in onze natuurgeneeskundige praktijk komen we weinig in aanraking met relatief simpele problemen. Een eenvoudige bacteriële blaasontsteking is zo'n 'simpel' probleem. Een ontsteking valt in fase 2 van de fysieke ziektestadia. In de psychische ziektestadia kan dit in fase 1 en 2 vallen. De fysieke behandeling kan in onze praktijk bijvoorbeeld bestaan uit fytotherapie, orthomoleculaire ondersteuning, voedingsadviezen en voetreflexologie met het accent op thuisbehandeling. Of uit onderdelen daarvan. Andere disciplines zijn natuurlijk ook mogelijk, zoals acupunctuur, klassieke homeopathie, shiatsu etc, maar deze voeren wij niet zelf uit. Vanuit de chakrapsielologie is blaasontsteking een tweedechakra-probleem. Het gaat om de beleving en uiting van primaire emoties. De ontsteking laat zien dat er een aspect aan het werk is dat met agressie (afbakingsenergie) te maken heeft. Wat kan spelen is een boosheid dat een zekere emotie niet 'aan bod mag komen'. De branderigheid die het plassen bij een blaasontsteking geeft, kan een symbolische indicatie zijn dat het iets betreft wat een brandende kwestie voor de betrokken persoon is. Vaak hebben tweedechakra-uitingen te maken met persoonlijke relaties. In ieder geval met situaties waarbij basale emoties een gewichtige rol spelen. Navraag zal helder moeten maken waar het emotioneel knelt.

Een ander voorbeeld over blaasontsteking is cliënte Lou se waarover in het hoofdstuk 'Doorwerken' is geschreven. In het verleden had ze vele malen per jaar ontstekingen. Zeker vier tot zes keer en in slechte tijden vaker. Naast blaasontsteking had ze ook vaak voorhoofdsholteontsteking. In een evaluatie na enkele jaren therapie kwam dit aan de orde. In al die jaren had ze veel geoeft met het constructief omgaan met boosheid. Ze realiseerde zich dat het ruim anderhalf jaar geleden was dat ze een blaasontsteking had. We hadden al gemerkt dat ze eerder dan vroeger merkte wanneer ze boos was. Ze was veel beter in staat om deze 'afbakingsenergie' om te zetten in een constructieve actie. Nu merkte ze dat het inzetten van boosheid (het gebruiken van haar afbakingsenergie) op een goede wijze voldoening schonk. Al waren er best momenten waarbij ze haar boosheid onvoldoende gebruikte. In vergelijking met het verleden was dit een grote sprong voorwaarts.

We weten we nooit zeker of alleen dit ertoe geleid heeft dat ze minder ontstekingen heeft. Opmerkelijk is het wel.

Symptomen en mogelijk betrokken chakra's:

#### **Aandoening**

suikerstofwisselingsproblematiek  
hoofdpijn  
slapeloosheid  
bot- en spieraandoeningen  
oogaandoeningen  
kno  
blaasontsteking  
depressiviteit  
stem/spraak-stoornissen  
ademhalingsproblemen  
vermoeidheid  
genitale aandoeningen

#### **In volgorde van belangrijkheid:**

3e, 2e en 4e chakra  
6e chakra plus mogelijkheid van 1e, 2e en 3e chakra  
1e, 2e, 3e, 6e, 7e chakra  
1e chakra, soms 3e chakra  
6e en 3e chakra  
5e chakra, alsook 1e, 2e en 3e chakra  
2e chakra, soms ook 1e chakra  
7e, alsook 1e, 2e, 3e, 4e, 6e chakra  
5e en 2e chakra  
4e, 3e en 1e chakra  
3e chakra, 1e, 2e, 6e  
2e chakra, 4e, 1e, 3e