



Marlene van Lier is holistisch psycholoog, met aandacht voor de mens als geheel: persoonlijk, fysiek, sociaal en spiritueel. Breed georiënteerd vanuit de cliëntgerichte benadering en existentieel welzijn, heeft ze specialisaties in de Zelfkennismethode, yoga en klassieke homeopathie. www.libra-coaching.nl

Een zoektocht naar wat het is

Zelfhelend Vermogen

Our defects are the ways that glory gets manifested.

*Whosoever sees clearly what's diseased in himself,
begins to gallop on the way.*

Don't turn your head. Keep looking at the bandaged place.

*That's where the light enters you. And don't
believe for a moment that you're healing yourself.*

– Rumi^[6] –

Het zelfgenezend vermogen, wat wordt daar nou eigenlijk precies mee bedoeld? Een veelgebruikt begrip, waar door verschillende mensen een verschillende uitleg aan wordt gegeven. Wij vroegen diverse vertegenwoordigers uit de brede waaier van onze beroepsgroep naar hun visie erop. Ook onze vaste auteur Marlene van Lier verdiepte zich in het onderwerp.

Het zijn niet alleen complementaire geneeswijzen die uitgaan van het zelfhelende vermogen van het lichaam. Ook in yoga en persoonsgerichte psychotherapie is het doel om verborgen delen van ons ik te bevrijden en te integreren, zodat het zelfhelende vermogen onbelemmerd te werk kan gaan. Ik voel me dankbaar dat ik de enorme kracht van het zelfhelende vermogen regelmatig bij cliënten in werking mag zien. Tegelijkertijd is het vaag wat het zelfhelende vermogen eigenlijk is en of het überhaupt te bevatten is. In dit artikel waag ik een ontdekkingstocht naar een beter begrip van deze mysterieuze kracht.

Als je een klein wondje oploopt, is verzorgen het enige wat je hoeft te doen. Goed schoonspoelen, pleister erop, klaar. Onzichtbaar onder het verband doet het lichaam de rest. Bij acute aandoeningen door virale, bacteriële of mechanische oorzaken weet het lichaam meestal vanzelf wat het moet doen. Maar wanneer het zelfhelende vermogen het geblokkeerd raakt, ontstaat er een levensbedreigende situatie of een chronische ziekte. De eenvoudige maar treffende observatie is dat er 'iets' hapert waardoor het lichaam niet automatisch doet wat nodig is om te genezen.

Geneeswijzen die het zelfhelende vermogen centraal stellen, hebben met elkaar gemeen dat ze tot doel hebben blokkades op te lossen, zodat het zelfhelende vermogen onbelemmerd kan functioneren. Het zelfhelende vermogen zélf is iets ongrijpbaars. Het is *iets* dat er kennelijk altijd is en dat wij als therapeuten alleen maar kunnen bevrijden. Wat mij begon te fascineren is dat het zelfhelende vermogen niet alleen door externe en interne fysieke factoren geblokkeerd kan raken, maar ook door psychische factoren.



In persoonsgerichte psychotherapie^[1] en yogafilosofie^[2,3] wordt gesproken over het Zelf en het Ik als twee afzonderlijke entiteiten. Synoniemen voor het Zelf zijn Essentiële Natuur, Zijn en Bewustzijn. Het Zelf is zonder tegenstellingen, altijd kalm en vredig. Het Zelf als Puur Bewustzijn is als een onveranderlijk scherm van Welzijn, waarop de film van veranderende levenservaringen wordt geprojecteerd. Je kan lachen of huilen om bepaalde gebeurtenissen, maar het scherm blijft onaangedaan. Het Ik is een gedachte van het ego die ontstaat vanaf ongeveer het tweede levensjaar^[4]; de Ik-gedachte heeft de neiging zich overal mee te bemoeien en te identificeren. Bijvoorbeeld: als je maag een seintje geeft aan de hersenen dat er behoefte is aan voedingsstoffen, dan maakt de Ik-gedachte daar direct van: 'Ik heb honger'. Als anderen kritiek hebben op jouw gedrag, dan vertaalt de Ik-gedachte dit automatisch naar: 'Ik heb het niet goed gedaan'. Waarna er al snel een conclusie volgt in de trant van: 'Ik moet beter opletten, ik moet beter mijn best doen'. Uit wetenschappelijk onderzoek naar het bewustzijn blijkt de Ik-gedachte een bijzondere plaats in te nemen; het is een structuur in ons biologische DNA die niet echt in verband staat met onze andere lichamelijke en psychische processen.^[4] De Ik-gedachte identificeert zich uit overlevingsdrang automatisch met wat er niet goed gaat. Om te overleven kunnen we immers beter een stok aanzien voor een slang, dan een slang voor een stok. De Ik-gedachte blijkt een illusie die ons kan helpen, maar het ons ook knap lastig kan maken als we ons te veel met het geheel van lichaam en geest, de body-mind, identificeren.

Tussen het Zelf en het Ik bestaat een dynamische relatie: ik kan bijvoorbeeld opmerken dat ik me niet mezelf voel. In persoonsgerichte psychotherapie worden klachten gedefinieerd als 'symptomen die aangeven dat er een afstand bestaat tussen het Zelf en het Ik'. Hiermee wordt bedoeld dat hoe groter het verschil tussen het ware Zelf en je identiteit, hoe meer klachten je waarschijnlijk ervaart. Klachten kunnen oplossen door een proces van individuatie, waarbij je steeds meer jezelf wordt door bewustwording van innerlijke tegenstellingen en deze te integreren in het Zelf.^[4]

Zou het kunnen dat het zelfhelende vermogen een kwaliteit is van het Zelf? En wanneer dit geblokkeerd raakt dat het iets met de afstand tussen het Zelf en de body-mind te maken heeft? Lichaam en geest zijn immers beide een expressie van het Zelf en zowel psychisch als lichamenlijk is er een ervaring van 'niet goed' als iemand klachten ontwikkelt. Psychisch ontwikkelen mensen denkpatronen, gedragpatronen en een imago om te verbergen dat zij zich diep vanbinnen niet goed genoeg voelen. Fysiek is er een ervaring van 'niet goed' als het lichaam de interne balans niet kan herstellen. Er schiet iets

'het zelfhelende vermogen kan zowel door externe en interne fysieke als door psychische factoren geblokkeerd raken'

'zou het kunnen dat het zelfhelende vermogen een kwaliteit is van het Zelf?'

tekort in het immuunsysteem, er hapert iets in het proces van homeostase, of het lichaam komt iets tekort om goed te functioneren en zichzelf te genezen.

Naar aanleiding van deze gedachte ben ik in de yogafilosofie gedoken om de relatie tussen Zelf en zelfhelend vermogen verder te onderzoeken. Yogananda wijst erop dat het zelfhelende vermogen van een dood lichaam niet kan worden opgewekt door het medicijnen te geven, in de zon te leggen, water in de mond te gieten, voeding toe te dienen of kunstmatig in beweging te brengen. Volgens hem is bewustzijn het enige wat een dood lichaam van een levend lichaam onderscheidt. Het Zelf is wat Yogananda 'Bewustzijn bewust van Zichzelf' noemt.^[2] De westerse wetenschap heeft op dit moment nog steeds geen goed antwoord op de vraag wat bewustzijn is, ondanks het vele onderzoek dat ernaar wordt gedaan.^[5]

Het duidelijkste antwoord vond ik uiteindelijk in de Yoga Sutra's van Patanjali.^[3] Er zijn vijf vragen die een mens kan stellen om de ware aard van het Zelf te leren kennen: Wie ben ik? Hoe ben ik? Wat ben ik? Wanneer ben ik? Waar ben ik? De antwoorden op deze vragen kun je niet bedenken, maar alleen direct ervaren in meditatie: het Zelf is volmaakt en heel, zelfs als de wens tot verandering van het ik blijft. Het Zelf is heel en compleet, zelfs als mijn behoefte om iets te bereiken aanwezig is. Het Zelf is verbonden, zelfs wanneer de behoefte aan meer sociale contacten blijft. Het Zelf is tijdloos, zelfs als de psychologische ervaring van tijdgebrek blijft. Het Zelf is overal en nergens in het bijzonder, zelfs als de behoefte aan het stellen van gezonde grenzen blijft. Ons ware Zelf hoeft niets te doen, niets te weten, niets te bereiken. Het is altijd vreugdevol, heel en gezond, wat er ook gebeurt.

Als fysieke blokkades worden opgeheven en onbewuste delen van het Ik worden geïntegreerd in het Zelf, dan doet het zelfhelende vermogen op mysterieuze wijze zijn werk. Hier kan ik als therapeut niets meer doen, alleen dankbaar toekijken in stille verwondering. ■

Bronvermelding:

1. Judith Hendin. *The Self behind the symptom. How Shadow Voices Heal Us*. 2008. Easton, USA: Conscious Body & Voice Institute.
2. Paramahansa Yogananda. *Autobiography of a Yogi*. 1974. Staford, California: Stanford Publishing.
3. Taimni I.K. *De Yoga Sutra's van Patanjali*. Vijfde druk, 2004. Amsterdam: Uitgeverij der Theosofische Vereniging.
4. Peter Godfrey-Smith. *Metazoa. Het dierenrijk en de evolutie van het bewustzijn*. 2020. Amsterdam Unieboek | Het Spectrum.
5. Jacob Jolij. *Wat is bewustzijn nou eigenlijk? Een prikkelende zoektocht van neurobiologie tot parapsychologie*. 2020. Amsterdam: Nieuw Amsterdam.
6. Coleman Barks. *The Essential Rumi*. 2004. San Fransisco: HarperOne.