

Marijke Baken

VERBONDEN
MET HET
BEGIN

nieuw perspectief
op **ziekte** en **pijn**

INHOUD

DRIJFVEER 7

EEN NIEUWE VISIE OP PIJN 16

weefselschade en pijn	16
het brein geeft pijn	20
chronische pijn	22
pijn is persoonlijk	24
medicijn voor pijn	26

TRAUMA 30

onze blauwdruk	30
het stressresponsstelsel	32
vechten, vluchten en langdurige stress	34
bevrozen en trauma	35
ontwikkeling van pijn, klachten en ziekte	39
verlangen naar leven	40
symptomen van trauma	48

EMBRYOLOGISCHE ONTWIKKELING 51

EEN NIEUWE VISIE OP ZIEKTE 55

biografie van dr. Hamer	56
de Nieuwe Germaanse Geneeskunde	58
de biologische natuurwetten	60
eerste wet	60
tweede wet	62
derde wet	65
vierde wet	69
vijfde wet	72

ZIEKTE ALS WEGWIJZER 74

er is iets gebeurd 74
conflict 76
verbeelding van de werkelijkheid 79
programma's 81

HET LEVEN DAT GELEefd WIL WORDEN 87

nothingness 87
angst en weerstand 88
wakker worden 91
rouwen 93
schuld 94
levenskunst 95

EPILOOG 101

WEGWIJZERS 107

We shall not cease from exploration, and the end of
all our exploring will be to arrive where we started
and know the place for the first time.

T.S. Eliot

DRIJFVEER

Sinds begin jaren '80 vormde zich een rode draad in mijn leven door de vragen: 'wat is ziekte?' en 'wat vertelt ons lichaam bij ziekte?' De grootste aanzet daartoe waren wellicht de zware hoofdpijn die mij gedurende ruim twintig jaar quasi dag en nacht teisterde en het vroege sterven van mijn moeder met kanker. De vragen kwamen niet vanuit een angst, wel vanuit fascinatie. Ik was geboeid door het eigengereide van ons organisme.

In de jaren na mijn studietijd heb ik mij zowat permanent bijgeschoold, zowel met uiteenlopende cursussen lichaamswerk als met meer theoretische benaderingen op dat vlak. Ik heb heel veel gelezen over deze thematiek en nog meer ervaren, zowel persoonlijk als door het contact met anderen.

Een eerste echte 'opener' was mijn kennismaking met cranio-sacraal. Tijdens die opleiding ondervond ik aan den lijve hoe de energie van oude trauma's wordt vastgehouden in je lijf en wat het vraagt om hierin ontspanning toe te laten.

Ik wist al wel dat het lichaam zoveel meer is dan het geheel van botten, spieren en organen. Maar met cranio-sacraal ontdekte ik het meest wezenlijke: hoe ons lichaam een grenzeloze ruimte herbergt en daarmee ook de potentie van 'heelheid' - een potentie die nooit echt verloren kan gaan.

Wat mij verder in verbinding bracht met de wijsheid van het lichaam zijn niet in het minst ook de boeiende contacten met cursisten (vooral van Vrouwen sporen¹ en van cranio-sacraal) en met cliënten (gedurende dertien jaar zelfstandige praktijk). Zoveel mocht ik leren van hen!

De werkelijke openbaring voltrok zich echter toen ik in contact kwam met het werk van Dr. Hamer, voor het eerst tijdens een lezing in 2003 van Dr. Johan Denis. Dít sloot aan bij wat ik al zolang intuïtief aanvoelde, maar waarvoor ik tot dan toe geen bevredigend kader had gevonden. Eindelijk kreeg ik meer inzicht in het wezen van ziekte.

Deze bevindingen van Dr. Hamer leerde ik steeds beter kennen via vele cursussen (tussen 2005 en 2013) van Dr. Eduard van den Bogaert.

Dat hielp mij uiteindelijk om de keuze te maken om niets nog ondergestopt of weggesust te laten. Pas toen kon mijn leven helemaal open komen.

De weg daartoe was lang, maar dat is uiteindelijk niet belangrijk. Die weg is immers het proces dat ons leven is. En dat proces ontwikkelt zich alsmaar verder, tenminste... zolang we ervoor kiezen om meer bewust te worden.

Leven is verandering, altijd opnieuw.

¹ 'Vrouwen sporen': ateliers rond beelden van 'het vrouwelijke' uit mythologie, geschiedenis en diverse culturen, waar geoefend werd in het meer bewustworden van de eigen kracht en kennis, en in het doorbreken van patriarchale conditioneringen (1993-2003).

In het boek 'De weg van Inanna' (1999) kwamen drie sporen samen: een historisch, een psychologisch en een persoonlijk. Wat een voldoening heeft die zoektocht mij gegeven!

Ik kon mij herverbinden met een deel van onze geschiedenis dat me onthouden was want onzichtbaar gemaakt, en met een deel van mezelf dat mij ontnomen was. Ik leerde anders kijken dan waartoe ik geconditioneerd was en ik leerde verbanden zien, daar waar ons geleerd was scheidingen aan te brengen. Ik leerde te vertrouwen - voor mijn hele verdere leven - dat donkerte doorgang is, dat de volheid van leven zich maar kan openbaren wanneer elk facet ervan aanwezig mag zijn. Tot op vandaag is de mythe van de godin Inanna voor mij één van de krachtigste begeleidingen.

Mijn boek *Het doorzichtige lichaam* (2014) is een verdere verkenning van hoe de grootsheid van leven zich toont door onze fysieke werkelijkheid heen. Daarin vermengden zich nogmaals drie sporen: een meer theoretisch kader, de ervaringen van cliënten in mijn praktijk, en - opnieuw - mijn persoonlijke weg.

Of: hoe de diepte van het leven niet in een god-buiten-ons te vinden is, maar gewoon binnenin, en hoe zich die diepte juist toont in wat op onze weg komt. Want daar ligt de uitnodiging om ermee om te (leren) gaan. Lessen in levenskunst, zo je wilt.

Hoewel ik geen dokter ben en evenmin een medische opleiding genoot, meen ik toch dat mijn zoektocht grondig genoeg was om de nieuwe inzichten rond ziekte en pijn verder te delen, mét verwijzingen naar de echte deskundigen.

Hierbij wil ik vooral het baanbrekende werk van Dr. Ryke Geerd Hamer meer toegankelijk maken. Maar ook de nieuwste inzichten omtrent pijn en trauma komen aan bod. Tussen die verschillende domeinen is overigens een grote samenhang. Het gaat hier *niet* om een alternatieve geneeswijze of om een andere geneeskunde, evenmin om het afzweren of demoniseren van de reguliere geneeskunde; wel om een wezenlijk andere benadering van ziekte en gezondheid.

Onze tijd is toe aan een paradigmaverschuiving op dit vlak: een verschuiving van het maakbare lichaam naar het lichaam dat ons onvervreemdbaar eigen is en dat ons onophoudelijk toont waar we in ons midden zijn of waar we te veel in disbalans geraken - zowel persoonlijk als als samenleving. Ja, er zullen nog altijd dokters nodig zijn en ja, er zullen nog altijd medische behandelingen nodig zijn, uiteraard, maar tegelijkertijd krijgen we inzicht in wat voor velen tot hertoe een blind gegeven bleef: waarom worden we ziek? Waartoe worden we ziek? Waarom ik? Waarom nu?

We krijgen de kans om meer verantwoordelijkheid te nemen over het eigen welzijn in plaats van dat enkel aan 'de specialisten' over te laten. Ik meen dat het daar, nu we steeds meer tegen de grenzen van ons medisch model aanlopen, de hoogste tijd voor is. De consequentie daarvan is dat we het onszelf zullen moeten aanleren. En dat doen we best in tijden van gezondheid.

We bevinden ons in een tijd waarin veel oude systemen het begeven of aan hun grenzen van groei zijn gekomen; een tijd van transformatie.

Het is tijd om breder te gaan denken, tussenschotten neer te halen, de geschiedenis (maatschappelijk en persoonlijk) te herschrijven, onze ongebreidelde hang naar 'meer' in vraag te stellen, onze dominante positie tegenover de natuur om te buigen en onze afhankelijkheid van een zorgstaat af te bouwen. Tijd om de scheefgroei bij te sturen en het evenwicht te herstellen. En daartoe moeten we de moed hebben om in vraag te stellen wat we ooit geleerd of aangenomen hebben en wat we evident zijn gaan vinden.

Mijn verlangen is dat deze benadering inspirerend mag zijn. Dat ze mag bijdragen tot een grotere autonomie in de omgang met onszelf. Dat ze iets mag tonen van de grootsheid van het leven; het leven dat wij - net als onszelf - al te vaak klein willen houden.

Ik realiseer me goed dat sommigen (velen?) mij na lezing voor gek kunnen verklaren of op een dwaalspoor gebracht. Het zij zo. Het heeft mij in ieder geval veel gegeven.

Ten slotte wil ik benadrukken dat het allerm minst mijn bedoeling is een sluitend werk te bieden over 'de nieuwe biologische natuurwetten'. Daarvoor zijn anderen veel deskundiger. In de links achterin dit boek vind je verwijzingen naar boeken, internetsites en cursussen om zelf dieper op deze toch wel complexe materie in te gaan. Ik wil enkel een smaakmaker zijn voor deze nieuwe benadering en een begin maken met *omdenken*, met een totaal andere wijze om naar gezondheid te kijken zodat we bewuster in onze eigen levensweg, die voor ieder zo uniek is, kunnen staan.

Mijn belangrijkste bronnen op dit vlak - waarvan ik zoveel geleerd heb en waarvoor ik dankbaar ben! - zijn:

- cranio-sacraaltherapie: o.a. William Sutherland, Rollin Becker, John Upledger, Etienne Peirsman, Franklyn Sills
- de 'nieuwe Germaanse geneeskunde' of 'totale biologie': Dr. Ryke Geerd Hamer (DU), Dr. Claude Sabbah (FR), Dr. Eduard Van den Bogaert (BE)
- traumawerk: Peter Levine, Franz Ruppert
- systemisch werk: Bert Hellinger, Franz Ruppert.

Aan het eind van dit boek volgt een lijst met literatuurverwijzingen en links.

Hieronder wil ik het volgende uitwerken:

◆ EEN NIEUWE VISIE OP PIJN

Omdat pijn dikwijls (niet altijd!) de voorloper is van ziekte, of zelfs een ziekte op zich kan worden (bijvoorbeeld fibromyalgie) begin ik met dit thema.

Hierbij baseer ik mij vooral op twee boeken rond pijn:

* David Butler en Lorimer Moseley, *Begrijp de pijn*

* Annemarieke Fleming en Joke Vollebregt, *Pijn en het brein.*

De nieuwste wetenschappelijke inzichten geven een beter begrip van chronische of van steeds weerkerende pijn dan er tot nu toe was. Ze bieden meer mogelijkheden om de vicieuze cirkel ervan te doorbreken.

◆ TRAUMA

In dit deel ga ik verder in op de werking van het stressmechanisme en op wat trauma in wezen is. Het begrip 'innerlijk conflict' wordt hier verduidelijkt zodat het verband tussen trauma en ziekte ook zichtbaar wordt.

◆ EMBRYOLOGISCHE ONTWIKKELING

Een tussendeel dat helpt in een beter verstaan van de biologische natuurwetten, die in een volgend hoofdstuk aan bod komen. In onze wording van bij de conceptie ligt de blauwdruk voor de ontwikkeling in ons verdere leven.

◆ DE BIOLOGISCHE NATUURWETTEN

Dit is boeiende maar ook complexe materie, die ik hier zo toegankelijk mogelijk probeer te maken. De biologische natuurwetten zijn een weerslag van de ontdekkingen van Dr. Hamer. Hierin ligt de basis voor een begrip van wat ziekte in wezen is: een biologisch programma dat ons in staat stelt verder te leven.