



Van Dixhoorn Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie

Mededelingen 126c, interne referent, december 2018

Wie teveel eet en drinkt, is al ziek. Door Jan van Dixhoorn

Bijgaand ingezonden stukje stond in de NRC begin oktober en trok echt mijn aandacht. Niet omdat het vooruitliep op het nationaal preventie akkoord dat eind november gesloten werd, maar vanwege de formulering wat er volgens de schrijver aan de hand was: ongezond gedrag. Dingen doen die niet goed voor je zijn. En de remedie vindt hij moeilijk, inderdaad 'bereikt op dat vlak de reguliere geneeskunde niet zo veel'.

Veel mensen zien ongezond gedrag, zoals roken, veel en vet eten, veel drinken, veel snoepen en weinig bewegen als de oorzaak van een ziekte. Maar wie zoveel eet, drinkt, snoept en rookt is al ziek. Al dat eten, drinken, snoepen zijn symptomen van een ziekte. En die ziekte bestaat eruit dat iemand dingen doet die niet goed voor hem of haar zijn.

Uiteraard heeft dat ongezonde gedrag op den duur een negatieve invloed op de fysieke gesteldheid. En daar zit 'm ook het probleem bij voorgeschreven diëten of leefstijladviezen. Mensen krijgen te horen dat ze moeten stoppen met het overmatig eten, drinken en snoepen. Dat ze meer moeten gaan bewegen. Kortom, dat ze moeten stoppen met het vertonen van de symptomen van hun ziekte. Alsof je tegen iemand met een blaasontsteking zegt dat zij moet ophouden met plassen. En daar blijft het bij. Dat is wel een heel beperkte en tamelijk bizarre invulling van het vak van genezer.

Hoe kan hun ongezonde gedrag wel worden veranderd? Met de huidige medicatie lukt het niet. Er zou een middel moeten worden gevonden dat iets doet aan die ongezonde neigingen, waardoor de patiënt gezonder gaat leven, zonder dat hij daar bewuste controle over heeft. Helaas, op dat vlak bereikt de reguliere geneeskunde niet zo veel.

Mijn reactie naar NRC

Inderdaad, de briefschrijver van vorige week (6 en 7-10) heeft gelijk. De ziekte is het doen van dingen die niet goed voor je zijn, 'ongezond gedrag'. Het voorschrijven van leefstijladviezen is alsof je tegen iemand met een blaasontsteking zegt, 'dat zij moet ophouden met veel plassen'. Dat is geen hulp, het is een 'bizarre invulling van het vak van genezer'. Maar wat dan? Medicatie helpt inderdaad niet.

Wat moet gebeuren is een 'normverschuiving', een resetting van de 'interne referent', waarmee iemand zichzelf beoordeelt. En dan tijdig tegen zichzelf kan zeggen, het is genoeg nu.

Dat geldt ook voor de norm voor interne spanning en ontspanning, waardoor zoveel mensen last hebben van overspanning en burn-out. De genezer moet daarvoor weer leraar worden, die zijn klanten ook helpt het juiste gevoel terug te vinden. Dat kan. Ik heb de afgelopen 40 jaar een methode ontwikkeld en beproeft, waarmee de mens in een aantal sessies de weg terug kan vinden. Het werkt. Mensen die in wezen gezond zijn kunnen net zo goed ongezond gedrag hebben. Maar zij kunnen snel leren hoe het ook al weer kan voelen, zij veranderen en gedragen zich weer 'gezond', zij geven niet langer de omstandigheden de schuld. Er is bij hen geen sprake van 'beperkende voorwaarden' of 'blokkerende stressoren' (in de taal van mijn methode). De helft tot driekwart van mensen met allerlei spanningsklachten is hiermee geholpen.

Helaas vond trouwens de redacteur andere onderwerpen interessanter. Mijn ingezonden reactie is niet geplaatst.

** Als u geen prijs meer stelt op toezenden van de mededelingen stuur een mail naar info@methodevandixhoorn.com*