



Genezen

Laatst kwam ik een oud-patiënte tegen, en we raakten even met elkaar in gesprek.

We hadden acht jaar geleden, toen ik mijn praktijk beëindigende, afscheid van elkaar genomen. Ik raadde haar toen een collega aan voor verdere behandeling. Natuurlijk vroeg ik haar hoe het na al die jaren met haar was. 'Goed', zei ze, 'ik ben helemaal niet naar een andere arts gegaan, want je hebt mij prima genezen.' 'Nou nee', zei ik toen, 'dat heb je zelf gedaan, jouw zelfgenezend vermogen heeft dit gedaan.' Ze dacht hier even over na en knikte toen; het was duidelijk dat zij dit op een ander niveau begreep. In 30 jaar praktijk heb ik nog nooit iemand genezen.

Genezen is een bijzonder woord en heeft een gelaagdheid in zich. In het Nederlands kun je genezen hebben en genezen zijn: in het eerste geval heeft de behandelaar iemand genezen van diens kwaal en in het tweede geval is de patiënt – als resultaat van de behandeling – van diens kwaal afgekomen. Althans, zo denkt men er meestal over. In de geneeskunde, de kundigheid om te genezen, gaan we ervan uit dat het de arts is die de patiënt via een behandeling actief geneest. Ik heb dit altijd tamelijk overdreven gevonden, want dit impliceert dat de arts over genezing zou gaan en dat het al dan niet genezen van de patiënt in handen zou liggen van de arts. Als dit zo zou zijn, dan zou de arts dus de macht en misschien wel de keuze hebben of iemand al dan niet geneest. Zou dit werkelijk zo zijn, dan zouden, uitgaande van de goede bedoelingen van de arts, de meeste mensen snel van hun kwaal genezen en zou er – in het verlengde hiervan – ook bijna niemand overlijden aan een kwaal. En dit is overduidelijk niet het geval.

Het jezelf, al dan niet impliciet, toedichten van dergelijke vermogens is in verschillende opzichten een grote valkuil voor iedere behandelaar. Enerzijds zadelt het de behandelaar op met een onmogelijke en bijna ondraaglijke verantwoordelijkheid, namelijk die van de plicht om de patiënt te genezen. Onze wetgever heeft hier allang over nagedacht: de arts kan alleen juridisch worden aangesproken op het verzaken van de inspanningsplicht om de patiënt te helpen, met alle ten dienste staande profes-

sionele vermogens. Ondanks dat de wetgever dus onderscheid maakt tussen de inspanning om naar beste weten te behandelen en het resultaat ervan, kampt menig arts met een ernstig gevoel van falen als de patiënt niet geneest of komt te overlijden.

Anderzijds is het idee dat een behandelaar voor genezing zorgt mijns inziens een totaal verkeerde voorstelling van zaken. Genezen is een proces, een heel intrigerend proces, dat zich afspeelt op alle niveaus tegelijk: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Genezen gaat over 'heel' worden: het Engelse woord 'healing' laat deze beweging heel mooi zien. In het Nederlands gebruiken we hiervoor het woord 'helen'. Om te helen heb je heelkracht, geneeskraft nodig. Hippocrates en Galenus hebben ons geleerd over de 'vis medicatrix naturae' ofwel de 'natuurlijke geneeskraft' die in alle levende wezens aanwezig is. In de Ayurveda wordt deze kracht, of energie, Ojas genoemd. Het is deze vitaliteit die heel worden mogelijk maakt en die in de Ayurveda geassocieerd is met immuunkracht. Door langdurig en heel nauwkeurig observeren, kan de natuurlijke geneeskraft waargenomen en benoemd worden, en ook de uiting ervan in de tijd, door een leven heen. Een knap staaltje opmerkzaamheid.

Modern wetenschappelijk onderzoek ontrafelt eveneens stukje bij beetje de manier waarop herstelprocessen verlopen en hoe vernuftig alle 'onderdelen' van ons systeem hierin samenspelen. Om herstel te bevorderen moeten we eerst zicht hebben op de ontwrichting die aanwezig is. Heden ten dage ziet de ontwrichting er anders uit dan in de eeuwen hiervoor.

Nog niet zolang geleden, toen er nog geen antibiotica beschikbaar waren, was de 'genezingscrisis' een kantelpunt in het ziekteproces bij acute infecties zoals een longontsteking. De patiënt werd steeds zieker, en dan kwam het moment van 'erop of eronder', waarop iedereen wist dat de patiënt dan ofwel overleed ofwel dat herstel zou inzetten. In deze situatie werd de mate van geneeskraft zeer duidelijk zichtbaar. Toen er eenmaal antibiotica waren, ging het overlijdenspercentage drastisch omlaag,

'Hippocrates en Galenus hebben ons geleerd over de 'vis medicatrix naturae', ofwel de 'natuurlijke geneeskraft' die in alle levende wezens aanwezig is'

‘De behandelaar is slechts instrument in dit proces van heel worden. Geen regisseur, geen producent, maar een acteur met een dienende rol’

maar genas zeker niet iedereen: de geneeskraft was bij sommigen blijkbaar niet (*meer*) sterk genoeg.

Tegenwoordig zijn acute infecties niet meer de grootste uitdaging in de geneeskunde (*hoewel op termijn mogelijk weer wel gezien de toenemende antibiotica resistentie*), maar chronische laaggradige ontstekingen. We begrijpen steeds beter hoe deze bijdragen aan de chronische ziekten die wij nu kennen. Ziekten waaraan ook nu mensen overlijden als hun geneeskraft onvoldoende is.

Steeds meer wordt duidelijk dat tal van invloeden een rol spelen bij het ontstaan van chronische laaggradige ontsteking en dat het microbioom een tussenschakel naar het immuunsysteem en hiermee naar chronische inflammatie is. Het immuunsysteem, dat de initiator van herstel moet zijn, wordt in deze situatie via het microbioom ondermijnd door tal van versturende factoren. Niet alleen voeding, maar ook bewegen, stress, bioritmiek en omgevingsinvloeden blijken het immuunsysteem en dus herstel te beïnvloeden.

Alles hangt dus van de geneeskraft af. Maar geneeskraft, levenskraft zelf, is niet op recept verkrijgbaar: het is er, totdat het uitdooft en er niet meer is.

Dus is het zaak om bij iedere behandeling te peilen hoe sterk de geneeskraft is, want om te helen moet deze op de juiste wijze aangesproken en waar mogelijk versterkt worden. Tevens is het essentieel inzicht te krijgen in de manier waarop de ‘last’ van de behandeling zich verhoudt tot de beschikbare geneeskraft. Iedereen weet dat een te agressieve behandeling leidt tot grote schade en dat een te zachte prikkel geen effect heeft.

Hiermee wordt de essentie van een behandeling duidelijk, want welke vorm ook gekozen wordt en op welk niveau het systeem ook wordt aangesproken: als de juiste prikkel in de juiste dosis wordt gegeven, en als de geneeskraft voldoende vitaliteit heeft, zal het systeem antwoorden (*responderen*), en zal het zich helen en een nieuw

evenwicht vinden. Dit geldt niet alleen voor moeders kusje op Marietjes zere knie, een omarming, uitgesproken woorden, kruiden, natuurlijke middelen en zachte technieken, maar ook voor geneesmiddelen en operaties.

De behandelaar is slechts instrument in dit proces van heel worden. Geen regisseur, geen producent, maar een acteur met een dienende rol.

Mijn eigen weg in de gezondheidszorg heeft mij veel inzichten gegeven en mijn patiënten hebben me hierbij meer geholpen dan zij ooit zullen beseffen. Als beginnend arts had ik al snel door dat ik niet degene was die het geneesproces kon controleren en dat het vooral neerkwam op het kiezen en aanreiken van de meest passende actie. Maar het loslaten van de verwachting over hoe het dan verder zou moeten gaan, en van de frustratie als het anders of helemaal niet zo ging, was een harde noot om te kraken en had wel even tijd nodig.

De enorme rust die tevoorschijn kwam toen dit kwartje eenmaal gevallen was, bracht het inzicht dat het goed was en dat ik kon en mocht vertrouwen op hoe het geneesproces zich zou ontvouwen. Het gaf me de energie om me met nog meer hart en ziel, met alle kennis die ik had vergaard, in te zetten voor dit proces.

Het wegvallen van de plicht om te genezen is mijn grootste cadeau geweest.

BRONVERMELDING

1. Elling, A, en Asseldonk, T van. *Leerboek Traditionele Europese Natuurgeneeskunde 2006* ITEN.
2. Frawley, D. *Ayurvedic Healing*. Passage Press 1989.
3. Saini, A. *Physicians of ancient India*. J Family Med Prim Care 2016;5(2):254-258.
4. Galley, J.D., Baily, M.T. *Impact of stressor exposure on the interplay between commensal microbiota and host inflammation*. Gut Microbes 2014;5(3):390-6.
5. Kruyswijk-v.d. Heijden, A.M.. *Eenvoudig Gezond. Jouw Voeding 2013*.