

## DE MENSELIJKE PSYCHE

### DE BETEKENIS VAN DE MENSELIJKE PSYCHE VOOR DE MENSELIJKE GEZONDHEID.

De menselijke gezondheid is niet alleen afhankelijk van uiterlijke omstandigheden maar zeer zeker ook van innerlijke omstandigheden en wel speciaal van de innerlijk optredende spanningen. Deze z.g. psychische spanningen kunnen worden onderverdeeld in verschillende hoofd-rubrieken, waarvan ik dan eenvoudigheidshalve één indeling hier geef.

In de eerste plaats: spanningen door te groot verschil tussen innerlijk beleven en uiterlijke levensnoodzaak. In dergelijke gevallen leeft een mens eigenlijk uiterlijk boven zijn stand, terwijl hij innerlijk weet, dat hij het niet aan kan. Of hij meent innerlijk in staat te zijn tot grote dingen, terwijl de wereld hem dwingt uiterlijk in een bescheiden positie te blijven verkeren.

Een tweede oorzaak van psychische spanningen kan zijn een te sterke associatie van vroeger beleefde waarden met huidige omstandigheden en toestanden. Dat is een betrekkelijk onaangename kwestie. Want wanneer iemand zich te zeer bezighoudt met het verleden, is hij niet in staat het heden op een juiste manier te beleven. Hij krijgt daardoor voortdurend geschillen met de werkelijkheid, die hij moet oplossen door aan die werkelijkheid een zekere ontvluchting te verbinden. Wanneer waarden uit de kindsheid b.v. het leven van een volwassene te zeer beheersen, dan zal zijn onvermogen om in het heden te leven in overeenstemming met zijn uit de kindsheid behouden waarden hem voortdurend voor beslissingen stellen, die hij niet durft of kan dragen. Het resultaat is dan, dat zo iemand de werkelijkheid tracht te verwerpen en in de procedure ofwel in een waantoestand gaat leven, dus z.g. geestesziek wordt, dan wel nog net de grens van het normale weet te behouden, maar dan ook gebogen gaat onder een onnoemelijke last van neurotische verschijnselen, psychosen en wat dies meer zij.

Een derde oorzaak kan gevonden worden in het pogen om te leven naar eigen eisen en niet naar eigen mogelijkheden. De mens stelt over het algemeen aan de wereld veel meer eisen, dan hij rechtens voor zichzelf kan verantwoorden. Het feit, dat deze eisen dan ook verre zijn mogelijkheden te boven gaan, doet in hem een zekere weerzin ontstaan t.o.v. het leven. Hij probeert meestal eraan te ontkomen door zichzelf - vaak ten koste van anderen - althans enigszins te verschaffen, wat hij als zijn recht meent te moeten opeisen. De daaruit voortvloeiende onregelmatigheden van leven, de tegenstellingen in persoonlijk bestaan, brengen met zich mee een toenemende zenuwspanning, die op de duur kan leiden tot een totaal verval van het normale zenuwstelsel.

De drie genoemde hoofdoorzaken kunnen natuurlijk worden uitgebreid met een groot aantal andere secondaire oorzaken. Maar één feit blijft: Altijd weer zal de mens door zijn psychische spanningen zijn lichaam in een toestand brengen, die minder acceptabel is. Hij kan practisch elk ziektebeeld voor zichzelf simuleren en opwekken. Hij is in staat alleen door zijn eigen gedachten, zijn manier van leven en staan tegenover het leven, elke besmettelijke ziekte naar zich toe te halen door een kunstmatige vergroting van eigen vatbaarheid en een vermindering van eigen weerstand. Op dezelfde wijze kan de mens door zijn eigen houding tegenover een bepaald lijden dit lijden vergroten of verminderen.

Een voorbeeld: Bij bevallingen is over het algemeen de pijn binnen de grens van het draagbare, zodra van een vreugdig aanvaarden van de toestand sprake is. Op het ogenblik dat de angst voor de pijn tot een zeker verzet leidt, worden de weeën aanmerkelijk vergroot, aanmerkelijk geïntensifiëerd.

Een ander voorbeeld kunnen wij geven in de mens, die naar de tandarts toegaat. De psychische spanningen en angsten, die er optreden, zijn vaak de oorzaak, dat hij weigert op de juiste ogenblikken de nodige ingrepen aan zijn voedsel-maalinstallatie te laten aanbrengen. Hierdoor krijgt hij een slecht gebit. Het slechte gebit geeft aanleiding tot een slechte spijsvertering. De slechte spijsvertering geeft aanleiding tot bepaalde zorgen omtrent eigen gezondheid. Deze zorgen brengen weer met zich mede een verhoogde onrust, een verminderde mogelijkheid tot concentratie en als zodanig een minder aanvaardbare houding tegenover het leven zelve. Hierdoor ontstaan problemen in het leven en deze problemen resulteren in een ineenstorting van de persoon in kwestie.

Wanneer wij nu zien, hoe de mens door zijn eigen instelling t.o.v. het leven, t.o.v. zichzelf ook, bepaalde lichamelijke verschijnselen kan verminderen in intensiteit dan wel zelfs kan doen ontstaan, is het logisch, dat wij enkele leefregelen moeten bezien, welke deze mogelijkheden verminderen, ja, ten slotte de gezondheid van het lichaam ten goede komen door juist gericht zijn van de geest. Kort samengevat zijn deze regelen de volgende:

1. Een ieder, die zich te veel bezighoudt met het verleden - zij het dan om het als begeleidingsmateriaal voor het heden te gebruiken, of handelingen in het heden op de meest juiste wijze te volbrengen - zal zichzelf door zijn herinnering aan het verleden beletten op de juiste en meest gezonde wijze te leven.

2. Een ieder, die beperkingen in het leven aanvaardt, die voor hemzelf niet aanvaardbaar en zelfs niet redelijk zijn, alleen ommetwille van anderen, schept een zodanig sterke tegenstelling tussen zijn innerlijk leven en zijn uiterlijke belevingsmogelijkheid, dat ernstige schade aan lichaam en geest hieruit kan voortvloeien. Men zal dus te allen tijde moeten trachten om eigen leven en eigen levensopvattingen in overeenstemming te brengen met de wereld en de wereld zover te negeren als mogelijk is, om in de eerste plaats de eigen levensopvatting op de juiste wijze tot uitdrukking te brengen.

3. Degenen, die zich bezighouden met zorgen omtrent morgen, begaan de grote fout, dat zij de intensiteit van hun prestatie, hun vermogen en kracht projecteren in een toekomst, die zij nog niet op de juiste manier kunnen bepalen of benaderen. Hierdoor wordt de mogelijkheid in het heden verminderd, worden grote krachtsinspanningen nutteloos volbracht en zal vaak een nerveuze toestand ontstaan, die aanleiding is tot onredelijkheden; en deze onredelijkheden brengen met zich moeilijkheden in de wereld en daarmee gepaard gaande psychische reacties. Ook dit kan in vele gevallen leiden tot zowel geestelijke als stoffelijke stoornissen. Om dit te vermijden houde men zich dus aan de volgende wijze van handelen:

In het heden volbrengt men al, wat in het heden te volbrengen valt binnen redelijke normen. Datgene, wat voorbereid moet worden voor morgen, wordt volgens het beste weten van heden voorbereid. Maar het wordt niet nader overdacht, waar eerst het ogenblik, dat het werkelijk ter overweging wordt gegeven door het heden, beslissend kan zijn omtrent de handlingswijze en de mogelijkheid van handelen in de toekomst.

4. De mens zal te allen tijde zich moeten instellen op een geestelijke weerstand tegen ziekte en ziek zijn. Dit houdt ook in, dat men op de juiste ogenblikken deskundigen raadpleegt om zo een innerlijke onrust terug te brengen tot aanvaardbare normen door de verantwoording van eigen lichamelijke gesteldheid aan deskundigen over te dragen.

Dit laatste is belangrijker dan U denkt. Wanneer je ziek bent en onmiddellijk gaat zeggen: "Nu ben ik ziek en nu blijf ik thuis; nu ga ik

liggen, nu doe ik niets meer en ik ben zo ontzettend vervelend," bereik je daardoor slechts een verergering van eigen symptomen, vergroting van eigen lijden, vergroting van eigen onrust. Degeen, die zich ten koste van alles verzet tegen een zich ziek voelen, zal als gevolg daarvan in vele gevallen ernstiger ziekte-mogelijkheden voor zichzelf scheppen dan aanvaardbaar geacht kan worden. Daarom wordt aangeraden in geval van zich ziek gevoelen bij een redelijk vaststellen van abnormale verschijnselen als voortdurende pijnen en bij voortduring verhoogde temperatuur, dat een deskundige wordt geraadpleegd. Echter zal men trachten zoveel mogelijk het normale leven verder voort te zetten.

5. Een ieder zal te allen tijde moeten trachten in het leven iets te vinden, dat vreugde geeft, dat de belangstelling kan boeien. Belangrijker dan iets anders is het, dat men in het leven bepaalde liefhebberijen heeft, over het algemeen een zekere persoonlijke prestatie bevattende, die bevrediging geeft en zo mogelijk bovendien een zekere uitleving van de scheppingsdrang, die in praktisch elke mens leeft. De doorsneemens zal zich daarentegen onthouden van alle vermaken, genietingen en zo mogelijk ook werkzaamheden, die elk eigen initiatief onderdrukken.

De geestelijke gezondheid wordt verder bevorderd door voortdurend de geest te richten op gezond redelijk leven; en deze gedachtengang op zichzelf is voldoende om ook stoffelijk een grotere gezondheid te baren. Men zal dus verstandig doen door altijd, elke dag weer, een ogenblik van zijn tijd te gebruiken om zichzelf in te stellen op gezond en zuiver leven. Dit gebeurt het beste door de gebeurtenissen van de afgelopen dag zo mogelijk enigszins in volgorde te overdenken, zich te realiseren wat fout was en wat goed was, en deze dingen dan naast zich neer te leggen als ervaring, voor zichzelf herhalende: Het feit, dat ik deze dag volbracht heb, is een bewijs, dat ik vele dagen zal kunnen volbrengen; het feit, dat ik iets Goeds kon doen, bewijst mij, dat mijn leven doel en zin heeft. Hierdoor ontstaat dan over het algemeen een zekere geestelijke, vreugdige levensaanvaarding. Deze levensaanvaarding brengt met zich een grotere rust en ontspanning voor het lichaam en zo tevens een grotere gezondheid.

Het feit, dat deze bijeenkomst de laatste is, waarin ik over de menselijke psyche tot U het woord mag voeren, noopt mij op te merken, dat deze reeks van vaak betrekkelijk onsamenhangende gegevens, in samenhang met de cursussen gebruikt, ongetwijfeld kunnen bijdragen tot Uw eigen grotere geestelijke rust.

.....