



Waarom saboteren wij onszelf

Digitale homeopathie

Waarom saboteren mensen hun eigen voornemens? Waarom doen we niet wat we zeggen? We willen ons leven veranderen, bijvoorbeeld stoppen met roken, minder werken, meer sporten of anders gaan eten. We investeren vervolgens in een cursus, training, zelfhulp boek, sportabonnement of therapie. Maar na korte tijd zijn die voornemens verdwenen, zijn we gestopt. Hoe kan dat? Waarom gebeurt dat telkens weer, zelfs met belangrijke voornemens. Waarom saboteren we onszelf?

Het sleutelwoord in deze problematiek is STRESS. Na jaren van onderzoek en werken met mensen begon het me te dagen dat de hiërarchie in onze hersenen ervoor zorgt dat bewust voorgenomen gedrag (bijvoorbeeld 'ik ga nooit meer roken') worden overruled.

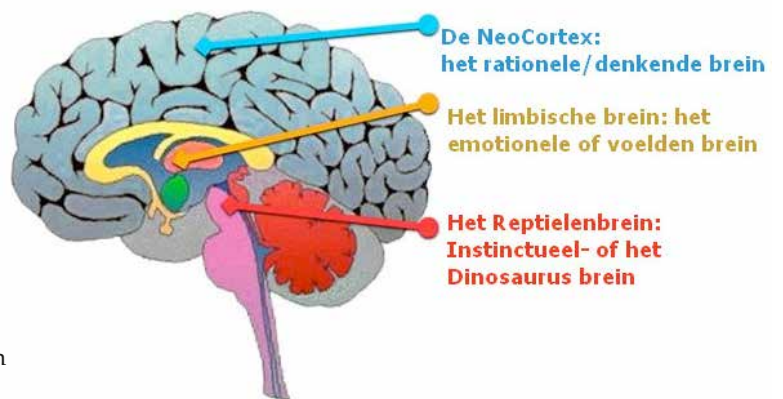
Evolutie en onze hersenen

Laten we eens kijken hoe de hersenen zich gedurende de evolutie hebben ontwikkeld en hoe de reactie op stress zich daarmee verhoudt. In een vereenvoudigde zienswijze bestaan onze hersenen uit 3 hersendelen met elk zijn eigen specifieke functies.

1 Reptielenbrein - evolutionair gezien is het reptielenbrein het oudste deel, het is ongeveer 500 miljoen jaar oud. Het is puur gericht op overleven, op het sturen van primaire levensfuncties als eten, drinken, vechten, vluchten en voortplanten.

2 Emotionele brein - geruime tijd later in de evolutie ontstond het emotionele brein bij dieren die voor hun nageslacht gingen zorgen. Daarvoor is het nodig dat er een zekere mate van empathie mogelijk is ten opzichte van een ander dier.

3 Cognitieve brein – hooguit enkele miljoenen jaren geleden ontwikkelde zich bij hogere primaten een nieuw hersendeel (cortex) dat in verband staat met het analyseren van situaties, problemen herkennen en oplossen en ook een ik-besef.



Deze volgorde van historische ontwikkeling zien we terug in de hiërarchie van de hersenen. Het oudste deel (het reptielenbrein) heeft de meeste invloed (overleven is het belangrijkste van alles) en werkt het snelst (ca. 10x sneller dan het cognitieve brein). Dat snelheidsverschil herkennen we allemaal bij schrik- of stressreacties, je reageert (remmen voor een kat die oversteekt) voordat het besef doorbreekt dat er iets de weg is overgestoken.

Het reptielenbrein scant 24 uur per dag de omgeving om (levens) bedreigende situaties te detecteren. Als het iets waarneemt reageert het direct en dat noemen we een stressreactie. Deze stressreactie zorgt ervoor dat vrijwel al het bloed (suiker, zuurstof, hormonen) naar de spieren gaat om maximaal in actie te komen (vechten, vluchten) en nauwelijks bloed naar de rest van het lichaam. Het reptielenbrein gebruikt bij het scannen een beperkt repertoire om waar te nemen, het reageert in principe alleen op snelle onverwachte bewegingen, intense geuren of harde geluiden. Het kent geen taal.



Overleven in de moderne tijd

Tot zover niets aan de hand zou je zeggen, deze overlevingsmethode werkt uitstekend. Je zou niet oud worden zonder. Er is echter een 'maar'. In onze moderne tijd is het aantal levensbedreigende situaties sterk verminderd. Er bestaan weinig loslopende leeuwen meer en giftige slangen komen we ook zelden tegen. Toch is stress een uiterst belangrijke factor in onze maatschappij geworden. En dat komt omdat in de huidige tijd weliswaar zelden levensbedreigende omstandigheden meer voorkomen, maar des te meer psychologische dreigingen. Zaken als 'Houd ik mijn baan', 'heb ik genoeg geld', 'gaat mijn kind naar de goede school', 'wat vinden mijn vrienden of de burens', 'kwakkel met je gezondheid', 'doe ik het wel goed genoeg', 'ben ik op tijd', etc.' Psychologisch of levensbedreigend, het reptielenbrein reageert op dezelfde wijze: vechten of vluchten. Als dan een zeker voornemen door het reptielenbrein 'beoordeeld' wordt als 'gevaarlijk', dan wordt dat (cognitieve) voornemen overruled, het voornemen wordt niet uitgevoerd. Er is sprake van sabotage.

Overleven door te roken!

Een voorbeeld: Iemand is als tiener begonnen met roken om stoer te doen, erbij te horen, belangrijk op die leeftijd. 'Bij een groep horen' is gedurende de evolutie echter essentieel gebleken om te kunnen overleven, zeker in de tijd dat we in berenvellen over de toendra's liepen. Tijdens de cursus 'Stoppen met roken' worden echter uitsluitend factoren benoemd die niet de kern raken van het onderliggende 'conflict': het erbij horen. Het gaat dan over emotionele en cognitieve zaken als gezondheid op langere termijn, kosten van het roken, invloed op meerokers, gewoontes veranderen, etc.. De missing link is aandacht voor het reptielenbrein,

want er 'niet meer bijhoren' wil niemand! Vanuit het instinct om te overleven is 'erbij horen' dus belangrijker dan stoppen met een ongezonde gewoonte. Dus is er een zeer sterke drang om weer te beginnen. Pas als de imprint 'roken en erbij horen' geneutraliseerd is kan iemand gemakkelijk en blijvend stoppen.

We hebben als mensheid een nieuwe techniek beschikbaar om op het diepste niveau een ziekte te benaderen

De diepste hersenen beïnvloeden

Dat inzicht is prachtig, maar hoe beïnvloeden we nu het oudste deel van onze hersenen? Een blik in de geschiedenis van de geneeskunde leert dat de oude Chinezen en Indiërs al bewust waren van de kracht van ons instinct en de rol van het autonome zenuwstelsel. Uit hun nalatenschap komen bijvoorbeeld de yoga en acupunctuur voort. Zeer krachtige methoden om op het diepste hersenniveau balans en gezondheid in de mens te herstellen en behouden. Recent wetenschappelijk onderzoek heeft laten zien dat (Tibetaanse) yoga mensen de mogelijkheid geeft hun autonome zenuwstelsel en het immuunsysteem te beïnvloeden! Waar doen we dan zo moeilijk over? Yoga en acupunctuur zijn toch voor iedereen beschikbaar, ook in Nederland?

Waar doen we dan moeilijk over...?

Wel, er zijn een paar complicerende factoren aan onze levens situatie toegevoegd sinds het ontstaan van yoga en acupunctuur. Mensen worden, zoals eerder gezegd, nauwelijks nog blootgesteld aan levensbedreigende situaties, maar des te meer aan de psychologische variant. Verder hebben we in ons moderne leven voor het eerst in de geschiedenis van de wereld te maken met zaken als vaccinaties, medicijngebruik, milieutoxines, ongezonde voeding, agendadruk, elektrosmog, 24/7 economie, etc.

Deze overload aan nieuwe vormen van stress geven ons oude systeem problemen. Je zou kunnen zeggen dat de oude software van ons reptielenbrein, het autonome zenuwstelsel en de biochemische huishouding een flinke update nodig heeft. Daarbij komt ook nog dat we elke dag yoga moeten beoefenen om de heilzame werking te kunnen ervaren en daar hebben we geen tijd meer voor! Ikzelf moet bekennen dat ik al blij ben om een paar keer per week 15 minuten te oefenen, hetgeen mijn Tibetaanse yogameester Tulku Lama Lobsang verleidde tot de opmerking “verwacht van yoga net zoveel terug als dat je aan moeite erin stopt”...

Stress van de 21^e eeuw en onze gezondheid

Terug naar de moderne stress: naarmate er meer ervaringen (stress imprints) in het reptielenbrein zijn opgeslagen, des te actiever zal het worden. De uitwerking daarvan zien we elke dag in ons leven waar agressie, verslaving en overgewicht helaas normale verschijnselen zijn geworden. In extreme gevallen is het nog makkelijker te zien, bijvoorbeeld bij ex-militairen en oorlogsslachtoffers. Hun reptielenbrein is hyperactief geworden door de vele levensbedreigende situaties die ze hebben meegemaakt. Hierdoor zijn ze niet meer in staat een normaal, rustig leven te leiden. Normale alledaagse situaties worden door hun hersenen geïnterpreteerd als zijnde levensbedreigend met alle bijbehorend gedrag van dien. Herbelevingen van jaren oude imprints worden ervaren alsof het net is gebeurd! Echter, de gedragsveranderingen zijn de meest zichtbare symptomen, maar ook de biochemische huishouding verandert dramatisch, waardoor bijvoorbeeld het immuunsysteem niet goed meer functioneert en (chronische) ziektes ontstaan. Dus naast een getraumatiseerde geest is er tegelijkertijd een lichamelijk disfunctioneren ontstaan.

Laten we de praktijk van alledag eens zien in het licht van deze vaststelling: heel veel mensen hebben last van zaken als overgewicht, verslaving, vormen van autisme, slapeloosheid, burnout, maar zeer zelden hadden deze mensen een extreem verleden waar oorlog of (natuur)geweld een rol speelt.

Conclusie: de stress van de moderne tijd laat zich zien op instinctief niveau (vechten, vluchten, eten).

Het leven is altijd in ontwikkeling

Stress en gezondheid komen zelden samen voor, en dat is ook de ervaring van een gezelschap gepassioneerde homeopaten met de missie om AIDS en malaria de wereld uit te helpen (ARHF.nl). Gedurende hun werk in onder andere de vluchtingenkampen van Centraal Afrika werden zij geconfronteerd met een dodelijke mix aan stressfactoren: oorlog, genocide, stelselmatige verkrachting, malaria, aids en tbc. Hun tamelijk succesvolle klassieke aanpak om bijvoorbeeld malaria te bestrijden bleek onder deze omstandigheden onwerkzaam. De chronische stress van de mensen had ook het immuunsysteem uitgeschakeld. Ze gingen opzoek naar een remedie die gericht was op het ont-stressen van het reptielenbrein. Door extreme omstandigheden gedreven ontstond een nieuwe vorm van homeopathie die in staat is zowel ziektes als trauma's te neutraliseren.

En dát is precies waar we als mensheid naar op zoek zijn!

Een holistische aanpak die heel goed past in deze tijd.

Want als klap op de vuurpijl was een versie van deze homeopathie ontwikkeld, waarbij het dragermateriaal niet per se water/alcohol of een dragee hoeft te zijn, maar waarbij geluid of beeld ook mogelijk is.

Digitale homeopathie

De resonantie wordt dan via een mp3 geluidsfragment overgedragen. En een mp3 luisteren via computer of telefoon past uitstekend bij onze huidige daginvulling! Conclusie: we hebben als mensheid een nieuwe techniek beschikbaar om op het diepste niveau een ziekte of issue te benaderen. Om het voorbeeld van de roker er nog maar een keer bij te halen, de homeopathie 3.0 (ofwel PPD resonantie genoemd) neutraliseert de imprint 'roken is erbij horen'. De diepe 'zucht' naar een sigaret verdwijnt stap voor stap tijdens het luisteren naar de mp3's. De gewoonte van het roken kan vervolgens tegelijkertijd op emotioneel en cognitief niveau aangepakt worden met bekende methodieken als bijvoorbeeld EFT en NLP.

Conclusie, de moderne tijd met al haar uitdagingen heeft geleid tot een nieuwe vorm van heling. Staande op de schouders van de klassieke homeopathie is PPD resonantie een manier om via het luisteren van bijzondere mp3's vele stressfactoren van de moderne tijd te neutraliseren (detoxen). Van psychologische bedreigingen tot vaccinaties, milieutoxines en elektrosmog!

Zelf ervaren?

Voor wie iedereen die het uitgebreide verhaal wil lezen is er nu ook een boek beschikbaar: 'Nooit meer Stress' (Symbolon 2016), zie blz. 38. Wil je zelf daarnaast graag een oordeel vormen op basis van je eigen ervaring, dan kan dat ook, via www.nooitmeerstress.nl.

Er is onder andere een anti-stress PPD mp3 beschikbaar voor iedereen die dat wil, gratis natuurlijk.