

Hoe ontstaan psychosomatische ziekten

Het zenuwstelsel van de mens is heel wonderbaarlijk gebouwd. Alle levens belangrijke functies zoals bloedsomloop, spijsvertering, de werking van de nieren enz. worden automatisch geregeld. Zolang we er maar geen invloed op uit oefenen loopt het vanzelf goed. Allerlei andere functies vereisen wel min of meer bewust optreden van het zenuwstelsel. Wij willen bijvoorbeeld iets aanpakken of we willen ergens hard naar toe lopen.

Stel we verstuiken een vinger. Er wordt wat weefsel beschadigd. Voor herstel is rust nodig en het lichaam reageert daarom automatisch met een opzwellling, zodat de vinger stijf wordt. Beweging is pijnlijk en op die manier worden we eraan herinnerd de vinger rust te geven.

Na verloop van enige dagen tot weken neemt de zwelling en de pijn af en we beginnen voorzichtig de vinger weer te bewegen, de spieren worden geoefend en na enige weken tot maanden is alles weer hersteld.

Gebeurt hetzelfde in een veel groter spiergebied, bijvoorbeeld in de rug, dan is het effect veel onrustbarend. Zonder vingers kunnen we nog lopen en allerlei dingen doen, maar zonder gebruik van onze rug kunnen we veel minder.

Als we bewegen gaan er heftige pijnprikkels naar onze hersenen en die geven automatisch via de hersenstam een bevel af: - spannen die spieren - . Dat signaal heeft als doel om rust te bewerken.

Na verloop van tijd is de genezing van de beschadiging opgetreden, maar als die grote spiermassa in onze rug een tijdje niets gedaan heeft, wordt ze niet zo eenvoudig weer soepel als een stijve vinger. Bewegen van die rugspiermassa is veel pijnlijker en de pijnprikkel roept bij ons een schrikreactie op, zodat de hersenen weer reageren met een signaal naar de hersenstam en die geeft automatisch weer het bevel: - spannen die spieren - .

Als deze kringloop een tijdje doorgaat kunnen zelfs zenuwen bekneld raken tussen de rugwervels die te sterk op elkaar gedrukt worden. Er ontstaat een hernia, een van de vele ziekten die een psychosomatische oorzaak kan hebben.

Hoe genezen psychosomatische ziekten

De genezing treedt op als er ontspanning optreedt en de kringloop in het zenuwstelsel doorbroken wordt. Dat kan door allerlei middelen: massage, spierverslappers enz.

Maar ook via de weg van onze ziel, bewust of onbewust.

Bijvoorbeeld door te denken dat een of ander wondermiddel helpt. Of door het vertrouwen in een of ander persoon. Of door de aandacht heel sterk te richten op iets anders.

Op dit gebied nu heeft de boze heel grote kansen om onze aandacht af te richten van Christus.

Op dit gebied gaan vele gelovigen hun vertrouwen stellen op: mensen, onzichtbare krachten, ingebeelde dingen, enz. Dingen die de Bijbel nietigheden noemt, of afgoden.

Zijn dergelijke ziekten te voorkomen?

Psychosomatische ziekten ontstaan door een vicieuze cirkel in ons zenuwstelsel, die in stand gehouden wordt door spanning. Een leven zonder spanning is vrijwel ondenkbaar, zodat er ook steeds de mogelijkheid voor het optreden van psychosomatische ziekten zal zijn.

Deze spanning of stress kan echter ook het gevolg zijn van een onchristelijke levenshouding. Bijvoorbeeld: a.Gekrenkte trots, wrok.

De bijbelse raad in Kol.3:12 is: *Doet dan aan,als door God uitverkoren heiligen en geliefden, innerlijke ontferming, goedheid, nederigheid, zachtmoedigheid en geduld. Verdraagt elkander en vergeeft elkander,indien de een tegen de ander een grief heeft; gelijk ook de Here u vergeven heeft, doet ook gij evenzo.*

b.Zelfzucht, nijd, jaloezie.

In 1 Kor.13:4 staat: *De liefde is lankmoedig, de liefde is goedertieren, zij is niet afgunstig, de liefde praalt niet, zij is niet opgeblazen, zij kwetst niemands gevoel, zij zoekt zichzelf niet, zij wordt niet verbitterd, zij rekent het kwade niet toe.*

c.Angst, bezorgdheid, verdriet.

Maakt u dan niet bezorgd tegen de dag van morgen, want de dag van morgen zal zijn eigen zorgen hebben; elke dag heeft genoeg aan zijn eigen kwaad.(Mat.6:34)

Of zoals in (1 Petr.5:7) staat: *Werpt al uw bekommernis op Hem, want Hij zorgt voor u.*

En Fil.4:6 zegt: *Weest in geen ding bezorgd, maar laten bij alles uw wensen door gebed en smeking met dankzegging bekend worden bij God. En de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en gedachten behoeden in Christus Jezus.*

d.Schuldgevoelens.

De Schrift leert: *En wanneer gij staat te bidden, vergeeft wat gij tegen iemand mocht hebben, opdat ook uw Vader, die in de hemelen is, uw overtredingen vergeve. (Marc.11:25)*

En ook: *Belijdt daarom elkander uw zonden en bidt voor elkander, opdat gij genezing ontvangt.(Jac.5:16)*

NB: Schuldgevoelens kunnen ook ten onrechte in ons opkomen door influisteringen van de duivel.

Als we ons van geen zonde meer bewust zijn en iedereen van harte vergeven hebben, mogen we de dan nog opkomende schuldgevoelens uit onze gedachten zetten, en ons gedachtenpatroon reinigen door het op Christus te richten.

[Het kan ook zijn dat ons als kind onrecht aangedaan is en de dader geen berouw heeft. In dat geval mogen we de schuld overgeven aan het 'hemelse incassobureau' en weten dat we een rechtvaardig God hebben, die de het kwaad eens zal oordelen. Rom.12:19. Zie hierover in de brochure Altijd Vergeven? van Dick Baarsen]

Alternatief genezen? Wie krijgt de eer?

Doordat ze zich niet bijbels te oriënteren op de relatie tussen geest, ziel en lichaam wordt bij veel christenen, via allerlei geneeswijzen, langzamerhand hun vertrouwen en denken veranderd – van Christus af. Men doorbreekt bijvoorbeeld de vicieuze cirkel van de psychosomatische ziekten (ca 60% van alle ziekten!) door een alternatieve geneesmethode.

Vervolgens krijgt de genezer of het geneesmiddel de eer, en gaat men op de mens of de geneesmethode steunen.

Ongemerkt gaan ze hun geestelijke gezondheid afhankelijk van een mens (de genezer) of van de kosmos stellen.

Een mens kan pas volledig gezond zijn in de wetenschap van de vergeving van zijn zonden.

En alleen de enige God kan ons die werkelijkheid laten zien door de Heilige Geest en door de Bijbel, waarin het offer en leven van Zijn Zoon Jezus Christus verklaard wordt.