

Word wie je worden kunt

***In de overgangs-
en midlifefase vindt reflectie op
de zelfverwezenlijking plaats.
Zijn persoonlijke doelen gehaald?
Heb je vrede met genomen
besluiten en verrichte daden?
Luidt het antwoord 'nee', dan
kunnen zich problemen voordoen,
zoals de midlifecrisis.
Met welke homeopathische
middelen kunnen deze klachten
worden behandeld?***

DOOR **FERNAND DEBATS**,
ARTS VOOR HOMEOPATHIE EN REDACTIELID



In een eerder artikel bespraken we met welke perikelen twintigers tegenwoordig te kampen hebben (*hm* 3, september 2016). Keuzestress bijvoorbeeld, en de dwang die gevoeld wordt om gestelde doelen of idealen zo snel mogelijk te bereiken. De menselijke zelfverwezenlijking kunnen we zien als het doorlopen van drie groeirondes: een biologische tot het achtentwintigste jaar, een maatschappelijke tot het zesenvijftigste jaar, gevolgd door een spirituele ronde in de laatste fase van het leven.

Doelen verwezenlijken

De puberteit speelt zich af in de eerste ronde: vanuit de geborgenheid van de herkomstfamilie de stap maken naar ontdekking van de zelf gevoelde emoties en zelfgekozen vrienden. Twintigers ronden deze biologische ronde af en maken een aanvang met de sociale ronde: functioneren in een gekozen maatschappelijke context, een beroep en werkkring kiezen, voor een partner kiezen en eventueel een gezin stichten. Wanneer dit alles goed verloopt, kan men in de kracht van zijn leven komen en gestelde doelen verwezenlijken. Persoonlijke, maar ook maatschappelijke, bijvoorbeeld door bij te dragen aan doelen van de gemeenschap, de club, de maatschappij. Wanneer je hier als twintiger onder druk van buitenaf op vooruitloopt, kun je in de problemen komen, met in het ergste geval burn-out als gevolg.



Tijd dwingt tot keuzes

De midlifecrisis speelt zich af aan het einde van de maatschappelijke ronde, wanneer het erom gaat vrede te hebben met genomen besluiten en verrichte daden. Dat wil zeggen: vrede hebben met de tot dan toe bewandelde weg om jezelf te verwezenlijken binnen de cultuur waarin je nu eenmaal geboren bent. Deze vrede is nodig om te kunnen beginnen aan de spirituele ronde, waarin inzicht verworven wordt over de zin van het eigen leven als schakel tussen voorgaande en volgende generaties.

Veel mensen worden zich er aan het einde van de maatschappelijke ronde, tegen hun vijftigste, van bewust dat niet alle gestelde doelen of idealen

verwezenlijkt zijn. Een pijnlijk besef van de kortstondigheid van een mensenleven. Ieder mens zou in zijn leven meer kunnen doen als er meer tijd was. De tijd dwingt ons keuzes te maken. Of men komt tot het inzicht dat de gestelde doelen niet overeen kwamen met de wens tot zelfverwezenlijking.

Wilsdaad

Hebben we achteraf geen vrede met de gemaakte keuzes, dan besluiten veel mensen tot een inhaalslag: toch nog een andere baan, eindelijk een lang gewenste hobby, alsnog naar de kunstacademie. En, als de zelfverwezenlijking in de partnerrelatie niet bevredigend tot stand is gebracht, een andere partner. Veel stellen krijgen rond deze tijd het gevoel uit elkaar gegroeid te zijn. De reden daarvoor is dat een partnerschap behalve een biologische en een maatschappelijke verbinding ook een spirituele verbinding is. Dat wordt



Zelfverwezenlijking in gevaar

Veel echtparen gaan uit elkaar met ontzettend veel materiële en emotionele schade tot gevolg. Waarom hebben ze dat er allemaal voor over? Omdat ze uitgekeken zijn op elkaars lijf? Of omdat ze het onderling niet eens zijn over de opvoeding van de kinderen? Kunnen ze elkaars carrière niet meer waarderen? Naar mijn mening wijzen deze vragen niet naar de werkelijke oorzaak. Waar het om gaat is dat hun zelfverwezenlijking gevaar loopt en om die te redden is geen prijs te hoog. Zelfverwezenlijking in spirituele zin is: worden wie je krachtens je bestemming worden kunt.

Groei- en geneeskraft

Op lichamelijk niveau uit zich de drang tot zelfverwezenlijking in onze groeikraft en onze geneeskraft. In de eerste twintig jaren van ons leven groeit ons lichaam uit tot wat het worden kan. Een wond geneest en gebroken botten groeien weer aan elkaar. Ons immuunsysteem zorgt er 's nachts voor dat overdag ontstane schade aan weefsels hersteld wordt. Ons lichaam streeft ernaar heel te worden en te blijven. Het is dezelfde drang, dezelfde kraft die ons spiritueel doet verlangen naar zelfverwezenlijking. Samuel

welens vergeten. In biologische zin is houden van iemand erg eenvoudig. Biologisch gezien zijn we zoogdieren, die er grote bevrediging aan beleven het voortplantingsinstinct de vrije loop te laten. We gaan samenwonen, delen gezamenlijke interesses, voeden samen kinderen op, maken een taakverdeling tussen inkomen verwerven en het gezin runnen. Dit alles zit in onze natuur, maar houdt ook een keuze in: kinderen grootbrengen vereist een samenwerking van zo'n twintig jaar. Kiezen voor iemand als levenspartner is heel wat meer dan van iemand houden. Kiezen voor iemand houdt een wilsdaad in. 'Ja, ik wil!', zeggen echtelieden voor het altaar. Een bewuste keuze dus. Het inzicht dat aan deze spreuk oorspronkelijk ten grondslag ligt, is dat een spirituele verbinding alleen tot stand kan komen wanneer deze wilsdaad volbracht is.

Hahnemann drukte het, bijna tweehonderd jaar geleden, in zijn *Organon der geneeskunst* als volgt uit: 'Als de mens gezond is, heerst de spirituele levenskracht, die als Dynamis het stoffelijk lichaam (het organisme) doet leven, onbeperkt. Ze houdt al zijn delen in een bewonderenswaardig harmonische, levende werking die zich uit in voelen en handelen, zó, dat de met verstand toegeruste psyche zich vrij van dit levende, gezonde instrument kan bedienen voor de hogere bedoelingen van ons bestaan.' Als deze kracht niet tot uiting kan komen, ontstaan er problemen; fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel.

Opvoeding en onderwijs

Wanneer eenmaal duidelijk is dat de drie rondes van de zelfverwezenlijking een spiraal vormen, spreekt het vanzelf dat elke winding de basis legt voor de volgende. De biologische ronde is de basis voor de maatschappelijke en die onderbouwt op haar beurt de spirituele. Het is dan ook vanzelfsprekend om problemen in de overgangsjaren en midlife in verband te brengen met niet tot stand gekomen stappen in de zelfverwezenlijking in voorgaande rondes. Opvoeding en onderwijs spelen hierin een belangrijke rol. De afgelopen decennia heeft de vraag van het bedrijfsleven een grote invloed gehad op het onderwijs. Voornamelijk vanwege de 'afgod' economie, die in stand wordt gehouden onder het mom van 'Anders krijg je later geen baan'. Alsof het zo geweldig is een baan te hebben die niet past in je zelfverwezenlijking. Zou het niet beter zijn de individuele mens als uitgangspunt te nemen, met als hoogste streven de eigen mogelijkheden te ontwikkelen? Dan is hij misschien niet zo direct van nut voor het bedrijfsleven en de maatschappij, maar wie weet ontstaat er wel een heel ander soort bedrijfsleven en een andersoortige maatschappij.

Midlifeproblemen

In Nederland adviseert de Onderwijsraad de regering over het onderwijsbeleid. In haar adviesrapporten ligt steeds sterk de nadruk op het maatschappelijke belang van het onderwijs. Sinds 2003 speelt hierbij de zogenaamde burgerschapsvorming een centrale rol. Men richt de aandacht vooral op de verrichtingen in de maatschappelijke ronde, waarin de burger in de kracht van zijn leven is en economisch het meest van nut voor de samenleving. De oplossing voor midlifeproblemen ligt er mijns inziens in opvoeding en onderwijs in dienst te stellen van de individuele zelfverwezenlijking. Niet in dienst van het bedrijfsleven en niet in dienst van het burgerschap. Nut voor het bedrijfsleven en prestatiegericht burgerschap dienen naar mijn mening voort te komen uit de zelfverwezenlijking van elk afzonderlijk individu en niet omgekeerd.

**'Geen vrede met de
gemaakte keuzes?
Dan volgt vaak een
inhaalslag'**

Sepia

De befaamde homeopaat Arij Vrijlandt zei in een van zijn vele lessen: 'Ik heb met *Sepia* een aantal keren een huwelijk gered en een scheiding voorkomen.' Ik kon me dat 35 jaar geleden, toen ik door Vrijlandt werd opgeleid, niet voorstellen. Maar omdat hij het zei, geloofde ik het. *Sepia* is een van de belangrijkste middelen voor overgangsklachten, zowel bij vrouwen als bij mannen. Rajan Sankaran, een van de leidende homeopaten bij de ontwikkeling van middelen uit het dierenrijk, omschrijft de kernproblematiek van de *Sepia*-toestand als volgt: 'In veel gevallen ontstaat een *Sepia*-toestand, wanneer het een vrouw niet mogelijk is haar onafhankelijkheid te verwerven of wanneer ze zich probeert te voegen in een rol die ze niet zelf gekozen heeft. Dat wil niet zeggen dat een *Sepia*-vrouw niet gelukkig getrouwd kan zijn met een gezin met kinderen, maar ze moet tijd en ruimte hebben om aandacht te wijden aan haar creatieve en spirituele kanten.'

Lachesis

Het tweede belangrijke middel bij overgangs- en midlifeproblemen is *Lachesis*. Dit middel wordt meestal in verband gebracht met hoge seksuele drang en de daarbij voorkomende problemen, zoals jaloezie en gepassioneerd gedrag in het algemeen. We moeten echter bedenken dat het libido, vaak gebruikt als aanduiding voor seksuele energie, in de dieptepsychologie oorspronkelijk de betekenis heeft van levensenergie in het algemeen. In de esoterie heet dit de Kundalini-energie. Dat is nu juist de energie die de zelfverwezenlijking aandrijft, zoals een motor een voertuig. Komt de zelfverwezenlijking in gevaar, dan stuwt deze energie en wordt met geweld de weg naar zelfverwezenlijking gezocht. En de jaloezie die hoort bij de *Lachesis*-problematiek? Is er een duidelijker teken van gefrustreerde zelfverwezenlijking dan te willen zijn zoals iemand anders? ❧