

Stemmingen

menskundig
beschouwd



www.antroposofische-zorg.nl

Joop van Dam

inleiding

Inleiding

Tussen het innerlijk van de mens en zijn lichamelijke bestaat een intensieve samenwerking. Het bewustzijn, dat in gedachten, gevoelsbelevissen en wilsacties tot uitdrukking komt, bepaalt mede het functioneren van het lichaam. Omgekeerd heeft de lichamelijke constitutie invloed op het bewustzijn.

De grondstemming van de ziel, anders gezegd het innerlijke klimaat waarin zich het bewustzijn voltrekt, wordt voor een niet gering deel bepaald door de constitutionele situatie van het lichaam, dat als instrument door de ziel gebruikt wordt. Soms is zelfs een stemmingsverandering een voorbode van een ziekte die pas later lichamenlijk manifest wordt.

We kennen deze samenhang uit de fenomenen die bij de vier temperamenten optreden. Soms worden de temperamenten, vooral bij kinderen, herkend aan lichamelijke verschijnselen: de bouw van het lichaam, de voorkeur

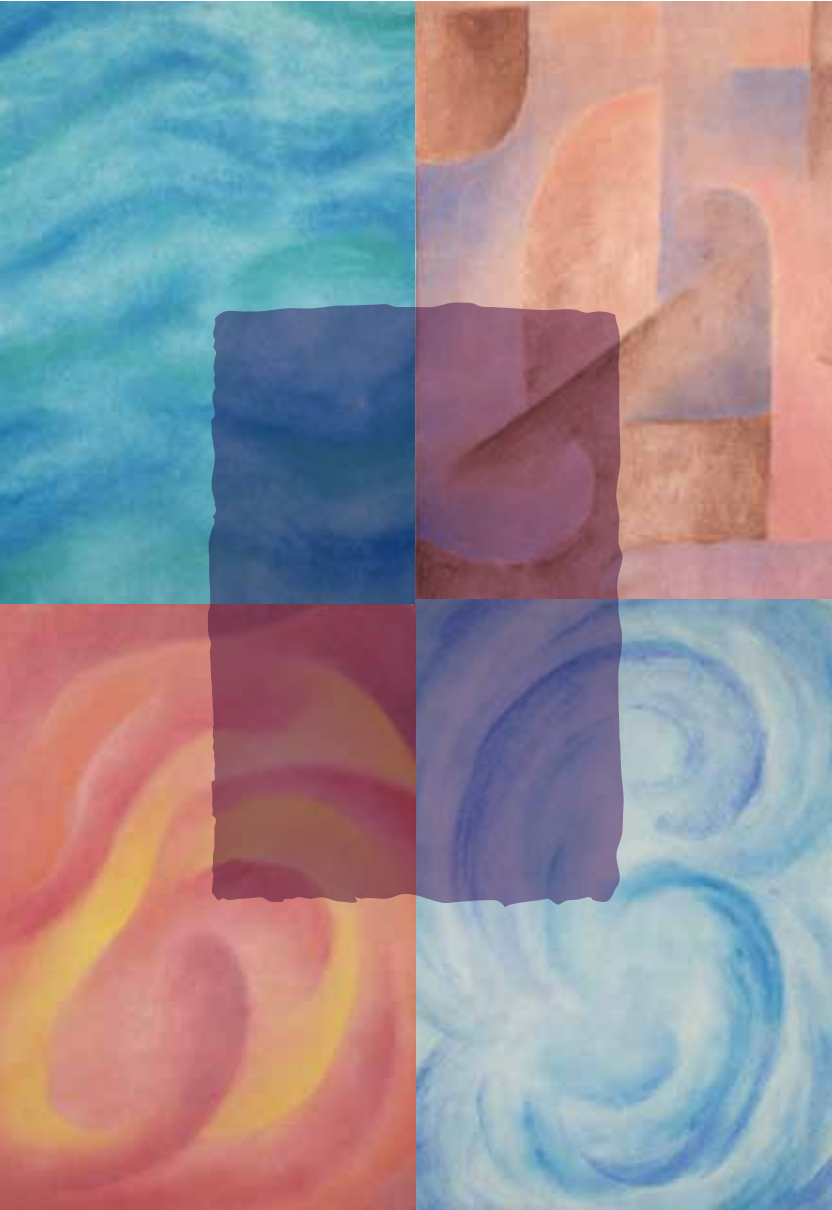
voor bepaald voedsel, de manier van koorts krijgen e.d. Maar meestal wordt het temperament bepaald aan de hand van de zielenuitingen: het reageren op de omgeving, het al dan niet vasthouden aan een eenmaal ingeslagen weg, de wijze van bewegen, het sociale gedrag enz. De temperamenten hebben hun oorsprong in het etherlichaam (levenskrachtenlichaam). De levenskrachten richten zich enerzijds naar het lichaam, maar werken anderzijds in het bewustzijn.

Een minder bekende constitutionele indeling is te vinden in de beschrijving die Rudolf Steiner van de vier organen hart, longen, lever en nieren gaf. Vanuit het gezichtspunt van deze 'orgaantypologie' is de hierna volgende beschouwing geschreven. Uiteraard zijn er nog vele andere gezichtspunten.

In het driedelige mensbeeld zijn denken, voelen en willen gerelateerd aan respectievelijk het zenuwzintuigstelsel, het ritmische systeem en het stofwisselingslede-matensysteem. In het denken zijn we gelijk aan elkaar. Voor iedereen is de idee van een driehoek of een tafel hetzelfde. In de wereld van de gedachten zijn we universeel. In het gebied van het voelen en willen is dat anders. Gevoelens zijn al veel persoonlijker gekleurd, al kunnen we ons in de gevoelens van een ander wel inleven. In het

willen zijn we geheel individueel. Door het voelen en willen verschillen mensen van elkaar in hun zielenleven. In het ritmische systeem en het stofwisselingsstelsel bevinden zich de organen die het instrument zijn voor dit voelen en willen.

Iedereen kan ervaren hoe het hart een belangrijke rol speelt in het hebben van moed of empathie. Op het ogenblik dat er een stoornis in het functioneren van dit orgaan optreedt, vermindert de kracht van beide vermogens. Zo levert de lever de fysiologische basis voor het willen, en hebben de longen en de nieren een functie in de wereld van de gevoelens.



De vier organen

De samenhang

In de cursussen voor artsen sprak Rudolf Steiner op twee manieren over de vier organen.

Aan de ene kant noemde hij ze de eiwitvormende organen, waarbij elk van de vier via een bepaalde substantie bij deze vorming een bijdrage levert. De long werkt via de koolstof, de lever via de zuurstof, de nier middels de stikstof en het hart door middel van het waterstof. Het eiwit van ieder mens is individueel; je kunt tegenwoordig iemand beter aan de hand van zijn DNA dan zijn vingerafdruk identificeren. Omdat bij ieder mens het samenspel van de vier organen (als een soort muzikaal kwartet) weer anders is, zijn de gevoelens en wilsuitingen individueel gekleurd.

Daarnaast worden deze organen de ‘meteorologische organen’ genoemd, en in samenhang gebracht met de vier

elementen: aarde, water, lucht en vuur. Dat het hart met de warmte is verbonden, is niet moeilijk te begrijpen. Evenmin dat de lever, die vervuld is met vloeistofstromen, gerelateerd wordt aan het water. Dat de long het aarde-orgaan is, en de nier met de lucht samenhangt, wordt pas uit de embryologie en de vergelijkende anatomie duidelijk, waarover later meer. Ook uit andere fenomenen zal dan dit meteorologische aspect duidelijk kunnen worden.

De herinnering

Rudolf Steiner beschreef vier soorten herinnering die tot stand komen doordat het oppervlak van telkens één van de organen als spiegel functioneert. Het pericard, de pleura en de bekleding van de lever en de nieren zijn de enige plaatsen waar bij deze organen bewustzijn (pijn) op kan treden. (De slapende wilsfunctie, de fysiologische lichaamsgerichte activiteit voltrekt zich aan de binnenkant in het parenchym van de vier organen.)

De abstracte herinnering wordt mogelijk gemaakt door het oppervlak aan de buitenkant van de long. Het zijn de herinneringen die vastliggen en niet moeten veranderen, bijv. er zijn vijf continenten of we hebben vier wezensdelen. Het zijn de herinneringen die nodig zijn voor het wetenschappelijke denken.

De tweede soort herinnering is al meer levend en beweeglijk; zij wordt gespiegeld aan het oppervlak van de lever. Het zijn de gevoelsgekleurde herinneringen die groeien kunnen. Je hebt bijvoorbeeld Griekenland bezocht of een uitvoering van een toneelstuk van Shakespeare gezien. En elke keer dat je er aan terugdenkt, groeit de belevenis. Je giet er bij wijze van spreken telkens wat water op, het is een levende herinnering.

De derde soort herinnering herken je nauwelijks als zodanig, het zijn de gewoontes. Dat je het verkeer van rechts voor laat gaan, of de manier waarop je je aankleedt. Dat zijn de herinneringen die verbonden zijn met het oppervlak van de nier en met de lucht. De herinneringen zijn zo vluchtig dat je er nauwelijks meer weet van hebt.

Tenslotte zijn er de herinneringen die gespiegeld worden aan de buitenzijde van het hart. De gewetensvolle herinneringen, die met de warmte te maken hebben. Ze branden in je ziel.

In het boek *De kleine prins* van Antoine de Saint-Exupéry komen deze vier soorten herinneringen aan de orde in het centrale hoofdstukje, waar de kleine prins op de aarde de vos tegenkomt. De vos vraagt de kleine prins

om hem te temmen. ‘Wat is temmen?’ vraagt de prins. En de vos antwoordt: ‘Ik ben voor jou een vos als duizend andere vossen, en jij bent een prins als duizend andere prinsen.’ Deze eerste observatie is abstract, en zo zal de herinnering ook abstract zijn.

Maar dan zegt de vos: ‘Maar als je me getemd hebt, zie je dat gele koren daar? Als ik naar dat gele koren kijk, zal ik aan jou moeten denken, omdat het dezelfde kleur heeft als je haar.’ Dat is de herinnering van de lever, vervuld met gevoel.

Dan begint de kleine prins de vos te temmen, en hij komt de volgende dag terug, echter niet op dezelfde tijd. En de vos zegt: ‘Je moet elke dag op dezelfde tijd terugkomen, want als ik weet dat je om drie uur komt, dan begin ik al om twee uur gelukkig te worden. Riten moeten er zijn.’ Riten, dat zijn de gewoontes. De nier treedt daarmee in functie.

En wanneer de kleine prins dan het vosje getemd heeft, geeft hij hem een geheim mee. ‘Alleen met het hart kun je goed zien, het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar.’ En: ‘Je blijft altijd verantwoordelijk voor wat je tam hebt gemaakt.’ Het is de gewetensvolle herinnering die je verbindt met de daden van vroeger.

De lever is vervuld
met ritmes:
de circadiane ritmes
van dag en nacht

de lever

De lever



In de lever treedt het water-element op de voorgrond. Er zijn vijf vloeistofstromen in de lever: de gal, het arteriële bloed, het veneuze bloed, de lymfe en daarnaast is er nog een bijzondere veneuze bloedstroom: die van de zogenoemde poortader. Normaliter stroomt het aderlijke bloed van het orgaan weg, de poortader brengt het bloed dat het in de darmen opgenomen voedsel bevat, naar de lever toe, waar het verder 'verstofwisseld' wordt. Zo is de lever een groot waterig orgaan dat zijn vorm door de omgeving krijgt (door het diafragma, door de dikke darm, die voorbijkomt, door de galblaas, die een impressie maakt enz.).

Het lever-gebeuren is vervuld met ritmes, met name met de circadiane ritmes van dag en nacht. Het zijn golven van activiteiten die ofwel om 3.00 uur 's nachts ofwel om 15.00 uur 's middags hun maximum hebben. Om

9.00 uur 's ochtends en 21.00 uur 's avonds is er een middenstand, en dan neemt de activiteit weer toe of juist af. Aan de ene kant is er een ritme van opbouw in de lever. 's Avonds om 21.00 uur begint dit anabolisme te groeien, is dan 's nachts om 3.00 uur op zijn hoogtepunt, en neemt dan weer af, om 's ochtends om 9.00 uur onder het gemiddelde te duiken. Op dit moment komt het afbraakproces, dat in de productie van de gal resulteert, juist weer op, en bereikt zijn hoogtepunt om 15.00 uur 's middags. Het anabolisme heeft te doen met de slaap, het katabolisme treedt overdag op.

Nu kan er een verlangzaming, een in de zwaarte zakken van de opbouwende leverstroom optreden. Deze kan zich uiten in lichamelijke problemen: een gevoel van zwaarte in de bovenbuik treedt op, er kunnen aambeien ontstaan, de benen worden zwaar, zijn vaak opgezet, en neigen tot het vormen van spataderen. Er zijn kort gezegd problemen in de waterhuishouding. Er zijn frequenter verkoudheden en sinusitissen. Vaak speelt ook in de dromen het water een belangrijke rol.

[blz. 27/28 > twee regels bijschrijven]

Maar de stoornissen in het stromen van de lever kunnen zich ook in de ziel uiten. Het meest opvallende is de depressieve stemming in de ziel. Waarin uit zich een depressie?

Het denken dreigt tot stilstand te komen, telkens komen dezelfde gedachten weer terug. Ook de gevoelens verliezen hun richting, ze zijn als een boot die zijn roer verloren heeft, niet meer een bepaalde kant opgaat en stuurloos rondrijft. En met name de wil is gestopt; men zou wel willen, maar kan de kracht ervoor niet meer mobiliseren.

En zo verschijnt de depressie als een ontbreken van de wil in het denken, het ontbreken van de wil in het voelen en het falen van de wil in het willen. De lever, die de fysiologische grondslag voor het willen levert, functioneert niet meer voldoende. Wanneer de wilskracht in de ziel zo zwak aanwezig is, raakt het zicht op de toekomst verduisterd. De moed om het avontuur van het dagelijks leven aan te gaan ontbreekt, en in plaats daarvan treedt angst op: de levensangst is typisch voor het levertype.

Het interessante is, dat de depressie in haar verschijnselen een duidelijke verwantschap vertoont met het circadiane ritme. Vaak worden mensen met een depressie

wakker rond 3 uur 's nachts en slapen dan moeilijk weer in. 's Ochtends zouden ze het liefst in bed blijven liggen, de wanhoop van de depressieve stemming is dan het sterkst. 's Avonds begrijpen deze mensen dan vaak niet waarover ze zich 's ochtends zo druk hebben gemaakt, maar de volgende ochtend is het weer mis.

Therapie

Wat kan de verpleegkundige voor hulp geven bij de patiënt bij wie de stemming zijn oorsprong in de lever heeft?

- Lichamelijke handreikingen

Naast de door de arts voorgeschreven medicamenten (oraal ingenomen of per injectie gegeven) kan de verpleegkundige de uitwendige therapieën verzorgen. Een leverinwrijving met koperzalf of een warme leverwikkkel met achillea millefoliumolie. Het is tevens een belangrijke hulp, wanneer in plaats van leidingwater bronwater gedronken wordt en dit ook bij de bereiding van voedsel en theeën gebruikt wordt.

- Omgaan met de tijd

Enerzijds kan het ritme van buitenaf de patiënt helpen. Het ritme van de dag in een ziekenhuis (het wekken, de maaltijden, de tijdstippen voor bepaalde therapieën, gezamenlijke activiteiten met andere patiënten) kan door de verpleging zo geregeld worden, dat de zieke op deze vormgeving in de tijd-

stroom van de dag leert te vertrouwen. Van binnen-uit kan de patiënt haalbare afspraken met zichzelf maken, zoals het bijhouden van een dagboekje over het weer, het zich aanleren op een nieuwe wijze te bukken of te lopen of zich aan te kleden. Dit vestigen van nieuwe gewoontes creëert enerzijds een nieuw ritme, en versterkt anderzijds de vitaliteit (beide kwaliteiten horen bij het etherlichaam).

- Zorg voor de nacht

Zoals boven beschreven treden de problemen bij depressie vooral in het midden van de nacht (omstreeks 3 uur) op. Het is goed als de patiënt zich vol vertrouwen aan de nacht overgeven kan. Het verhaal van Florence Nightingale, die bij de soldaten in de Krimoorlog als ‘de vrouw met de lamp’ bekend was, en als zodanig vooral ’s nachts geruststellend werkte, is een oerbeeld voor wat de verpleging kan doen. De nacht kan voorbereid worden met bijv. een slaapthee, een kruik aan de voeten of een kort verhaal of gesprek.

Het sprookje *Broertje en zusje* (nr. 11 in Grimm) geeft zowel fysiologisch als psychologisch een beeld van de leverproblematiek. Broertje heeft dorst.

(Dorst komt van de lever, zoals honger naar vast voedsel uit de long komt en luchthonger in de nier zijn oorsprong heeft.) Door die dorst raakt hij uiteindelijk in de problemen wanneer hij verkeerd water drinkt. Hij wordt een ree. Ook zusje wordt in de loop van het sprookje beproefd, maar doet in de nacht haar zegenrijke werk, en zegt dan: ‘Hoe gaat het, mijn kind?’ en ‘Hoe gaat het, mijn ree?’

- In het sociale leven brengen

Bij geen van de orgaantypes is het deel uitmaken van een gemeenschap zo belangrijk als juist bij de levertypes. Dat kan bestaan in het gezellig koffie of thee drinken, het doen van een spelletje samen, het in een gezamenlijke ruimte met een handwerk bezig zijn, het in een groep luisteren naar een verhaal, of het kijken naar kunst, en er eventueel later over in gesprek komen. Het creëren van een positieve stemming lukt beter in een gemeenschap dan alleen.

- Handcontact met de aarde

Door de angst voor de toekomst bestaat het gevaar, dat de mens zich als het ware terugtrekt uit het

leven, stil blijft zitten en geen activiteiten meer ontplooit. Eenvoudige werkzaamheden met de handen (breien, weven, borduren, houtsnijden, knutselen, koekjes bakken, planten verzorgen in de tuin) werken incarnerend. Vooral wanneer het lukt om continuïteit in het werk met de handen te brengen, is dit groeizaam voor de wil.

Eerste druk, 2012
Een uitgave van v&vN
ISBN/EAN 978 90 819098 0 8
NUR 873

© Joop van Dam
Alle rechten voorbehouden

Organisatie en advies
Uitgeverij Nachtwind | Hapé Smeele

Illustraties

Anne van Rijthoven

Boekverzorging

Jannie de Groot, Hilversum

Druk

Koninklijke Wöhrmann, Zutphen

Bestellingen

www.antroposofische-zorg.nl