

Prof. dr. Joachim Bauer

Zelfsturing en identiteits- ontwikkeling

De herontdekking
van de vrije wil



Uitgeverij Mens!



Inhoud

1 Vrijheid door zelfsturing 9

Zonder zelf geen zelfbeschikking 9

Zelfsturing is zelfzorg 13

De beloften van goede zelfsturing 15

De neurobiologische zetel van affecten en impulsen 17

De neurobiologische zetel van de vrije wil 18

Zelfsturing door perspectiefwisseling 20

De vrije wil filosofisch bezien 21

Vrije wil en hersenonderzoek 22

Het onbewuste: geen vijand van de vrije wil 25

De gevaarlijke on'tkenning van de vrije wil 27

Kan niemand ergens iets aan doen? 29

Verlangen naar vrijheid en zelfsturing 31

2 Zelfsturing leren 35

Sociale ervaringen vormen de hersenen 35

Wij kinderen van Dunedin 37

Snoepen in het lab: een stresstest voor jeugdige
zelfbeheersing 40

Geen zelfbeheersing zonder betrouwbare volwassene 42

Hoe in het kind ideeën van ik, jij en wij ontstaan 44

- De feitelijke stap richting zelfbeheersing 48
- De vrije wil, ook een kwestie van opvoeding 52
- Zelfbeheersing onder lastige omstandigheden 54
- Zelfsturing: waarborgt onze opvoedingspraktijk
de voorwaarden? 55
- Een nieuwe variant van zwarte pedagogiek? 59
- Dagscholen: bewaarplaatsen in plaats van broedplaatsen
voor de toekomst 61
- Mindfulness op school 62
- Opvoeden tot een geslaagde zelfsturing 64

3 Zelfsturing: leven tegen de stroom in 65

- De macht van 'mainstream' 65
- Verlies van het gezonde evenwicht 68
- Op weg naar een verslaafde samenleving? 70
- Het vermogen tot zelfbeheersing in Duitsland 72
- Zelfbeheersing bij het gebruik van moderne media 76
- Het belang van het geloof in een toekomst 79
- Minder stress – meer zelfsturing 82
- Maatschappelijke en politieke voorwaarden voor een
geslaagde zelfsturing 85

4 De subliminale ondergraving van de vrije wil 87

- 'Waar het "Es" was, moet het "Ik" komen' –
het eeuwige project van de verlichting 87
- De effecten van 'priming' 88
- Het systeem van de spiegelneuronen 92
- De 'stereotypedreiging' 94
- De vrije wil: een op de dialoog ingestelde, waarheid zoekende,
sociale speler 97

5 Activering van de zelfsturing: een criterium voor goede geneeskunde 101

- Het onvolledig benutte potentieel van de reguliere geneeskunde 101
- ‘Het is de geest die het lichaam opbouwt’ – het aandeel van de psyche in de sturing van biologische processen 103
- Een sterk medicijn voor de mens: de andere mens 106
- De interface tussen sociale omgeving en de biologie van het lichaam 108
- Communicatie die ziek maakt 109
- De activering van de ‘innerlijke arts’ 112
- De invloed van de woorden van de arts op de zelfsturing van de patiënt 114
- De diagnose – deel van de oplossing of deel van het probleem? 118

6 Het territorium van de zelfsturing: de persoonlijke gezondheid 123

- Geen behoefte aan moraalridders – ieder op zijn eigen manier! 123
- Hoe relaties en levensstijl onze genen sturen 125
- Kanker en hart- en vaatziekten: risico- en preventiefactoren 126
- Hebben mensen die in een sleur leven of met een verhoogd verslavingsrisico geen vrije wil? 128
- In dienst van de vrije wil – de cognitieve trukendoos van de geest 131
- Gedragsveranderingen doorzetten en verankeren in het dagelijks leven 133
- Ziekte als uitdaging 134
- Opkomst en versterking van de zelfkrachten 136
- Onmisbaar: objectief-wetenschappelijke geneeskunde 138

Ziekte als aanleiding voor verandering 140
Het leven opnieuw ontdekken: de toewijding aan
de eigen persoon 141
Zelfsturing als dementiepreventie 145

7 Slotbeschouwing en conclusie 149

Dankwoord 155
Geraadpleegde literatuur 157
Noten 179
Trefwoordenregister 217

1 Vrijheid door zelfsturing

► Zonder zelf geen zelfbeschikking

Mét zelfsturing is in het leven veel te bereiken, zonder zelfsturing vrijwel niets. Dit wil echter niet zeggen dat je moet streven naar grootse of spectaculaire doelen. De diepere betekenis schuilt erin je geheel eigen, ware leven te leven en je zelf, je hoogste identiteit te vinden. Wie, net als een jong kind, alleen maar zijn spontane impulsen volgt en zonder nadenken naar alles grijpt en alles annexeert of wil hebben wat hem¹ wordt aangeboden, heeft geen ‘zelf’. Onze taal drukt het in al zijn wijsheid al uit: we kunnen onszelf verliezen. Niet alleen kunnen we onszelf verliezen in onze impulsen en neigingen, maar we kunnen onszelf ook verliezen in dingen, goederen en prikkels die op ons inwerken. Een zelf – en ook dat zie je terug bij een peuter in ontwikkeling – ontstaat pas als we wat afstand krijgen tot onze emoties, tot voorwerpen en tot de prikkels uit de ons omringende wereld, als we stilstaan en kunnen nadenken over wat we werkelijk willen. Bij een zelf hoort ook het hebben van een plan en het op basis daarvan iets enorm vervullends doen, namelijk het voor jezelf ontwerpen van een geheel eigen, individuele toekomst. Ik zal in dit boek niet alleen aantonen dat wij mensen – in tegenstelling tot wat

ons steeds weer wordt wijsgemaakt – wel degelijk een vrije wil hebben, waarmee we onszelf kunnen sturen en ons eigen individuele zelf kunnen manifesteren. Ook zal ik de heilzame invloed laten zien die een goed functionerende zelfsturing heeft op onze gezondheid.

Waar geen zelf is, kan ook geen zelfsturing zijn. Het geluk om je eigen zelf te voelen is vrijwel iedereen weleens overkomen, ook al herinner je je het misschien niet. Wanneer bespeurde je voor het eerst in je leven een groots gevoel van het zelf en het daarmee gepaard gaande vrijheidsgevoel? Voor zover de meesten van ons zich kunnen herinneren, ging het die eerste keren vaak om eenvoudige, natuurlijke situaties waarin bijvoorbeeld zoiets als consumptieartikelen nauwelijks een rol speelden. Sommige mensen herinneren zich zo'n eerste moment nog uit hun vroegste kindertijd, zoals de eerste keer dat ze alleen naar buiten gingen. De meeste mensen echter plaatsen het gevoel van een eerste, diep ervaren zelf in een periode aan het eind van hun adolescentie – bijvoorbeeld tijdens de eerste zelfstandige vakantie, die typerend genoeg met de kleinste financiële middelen bekostigd moest worden. Vaak associëren we de eerste ervaring van zelfsturing ook met het verlaten van het ouderlijk huis, de eerste bescheiden eigen kamer, de eerste seksuele ontmoeting of een diepgaande natuurbeleving.

Het interessante is dat zo'n eerste, diepe ervaring van zelfbeschikking voor veel mensen verbonden was met het feit dat ze bewust tegen de conventies in handelden of zich opzettelijk ergens van onthielden. Want het je-zelf-zijn betekent ook: anders zijn dan de anderen. Maar wat is er van ons geworden, wat heeft het leven met ons gedaan en wat hebben wij ons – door dat leven – laten aandoen? Veel vaker dan we beseffen, is ons dagelijks gedrag niet in overeenstemming met datgene wat onze identiteit eigenlijk wil uitdrukken, oftewel

met datgene wat we echt graag zouden doen of juist vinden. In plaats daarvan leven we vooral op routine. Ons gedrag wordt grotendeels bepaald door de druk die we voelen om ons aan te passen aan wat anderen doen, of we vervallen in automatismen van ‘prikkel en reactie’. In hoeverre komt ons leven werkelijk nog verder dan onze minihorizon, die reikt van het signaalteje van onze smartphone tot het direct reageren daarop, of van een gratis aangeboden bonussnack tot de directe consumptie ervan? Bij al die overvloed aan prikkels en goederen komt ook nog eens de gejaagdheid. De omstandigheid dat meer dan zeven miljard mensen naar hun aandeel in de beperkte hulpbronnen van onze aarde streven, dwingt ons om te werken, wat weer diverse, nauwelijks beïnvloedbare afhankelijkheden met zich meebrengt². De noodzaak om te werken levert ons een toestand van voortdurende druk op die we ‘stress’ noemen. Ook aan deze toestand – net als aan de toestanden van conformisme en voortdurende consumptie – zijn we inmiddels zo gewend dat we daar, ook als het mogelijk zou zijn, niets aan veranderen.

De mogelijkheden tot zelfbeschikking worden ons niet alleen ontnomen, maar ontnemen we zeker ook onszelf. Veel meer dan nodig onderwerpen we ons aan de druk van het conformisme en om ons aan te passen aan de vermeende verwachtingen van anderen. De overvloed en de alomtegenwoordige beschikbaarheid van goedkope, vaak minderwaardige en ongezonde voedings- en genotsmiddelen bevorderen afhankelijkheid en verslavingsgedrag. De op zich fantastische mogelijkheden die computers, smartphones en sociale netwerken bieden, dreigen onze vrijheid en zelfbeschikking ondertussen ook op een bijna slaafse wijze nog verder in te perken. Volgens enquêtes in de Verenigde Staten is meer dan vier vijfde van de bevolking helemaal niet meer in staat om zich te ontspannen en gewoon niets te doen. Onverwachte onderbrekingen – en zeker een kans om even helemaal niets

te doen – brengen veel tijdgenoten paradoxaal genoeg in grote problemen. Bij een wetenschappelijk experiment dienden talrijke deelnemers zichzelf tijdens een toegekende pauze van vijftien minuten liever vrijwillig korte stroomstoten toe via een toevallig aanwezig apparaat, dan dat ze gewoon even niets deden. Alleen maar om zich niet te hoeven vervelen³, want wie geen zelf heeft, zal dit netelige feit liever ook niet ontdekken. Hoe vinden we de uitweg uit deze situatie die zich kenmerkt door stress, verloren zelfbeschikking en daarmee een verloren zelf? Mensen die zich plots bewust worden van hun vele afhankelijkheden en de dwingende omstandigheden waarmee ze te maken hebben, willen zich vaak het liefst in één keer bevrijden. Daarmee zou echter niets worden opgelost. Levensgewoonten en gedragspatronen zijn vastgelegd in het netwerk van onze hersenen en laten zich alleen in de loop van een lang leer- en oefenproces veranderen. Maar in welke richting moet dit proces gaan?

Het doel zou moeten zijn om te streven naar een hoger niveau van vrijheid, de zelfbeschikking te versterken en weer iets te bespeuren van het geluk uit vroeger tijden, dat euforische geluksgevoel waar we het net al even over hadden. En dat geluk had dus helemaal niets te maken met een overdaad aan inwisselbare consumptiegoederen of een op snelle bevrediging gericht fastfoodgeluk. Al die hedonistische, oftewel slechts op kortstondig welbevinden gerichte, vormen van genoegdoening staan daar mijlenver vanaf. Het is een dieper, eudemonistisch⁴ geluk, waarbij je je grotere langetermijndoelen stelt, diepe en zinvolle ervaringen ondergaat, losbreekt, een eigen weg inslaat en persoonlijke groei doormaakt. Wie dit wereldvreemd geklets vindt, heeft het helemaal mis. Bij mensen die zich toeleggen op eudemonistisch geluk, blijken de genen een zeer bijzonder activiteitenpatroon te vertonen; een patroon dat bevorderlijk is voor het behoud van hun gezondheid. Wie alleen oog heeft voor

hedonistisch geluk, dat zich dus uitput in snelle, consumptieve genoegdoeningen, activeert in zijn lichaam juist gen-activiteiten die hart- en vaatziekten, kanker en dementie in de hand werken en de gevoeligheid voor infecties verhogen⁵. Zo stuiten we aan het eind van deze eerste beschouwing op een dialectische relatie: als je het vermogen bezit om af te zien van zinloze consumptie en de voortdurende prikkels kunt negeren, om je in plaats daarvan bewust te beperken en je van zaken te onthouden, kun je een toename van vrijheid en zelfsturing ervaren, je opties tot handelen verbreden en grotere doelen bereiken die echt de moeite waard zijn.

► Zelfsturing is zelfzorg

Wat is zelfsturing? En vooral: hoe verhoudt deze zich tot de zelfbeheersing en discipline die in sommige westerse landen, zoals Duitsland, van ongeveer 1870 tot de jaren vijftig van de vorige eeuw als opperste deugd golden? Wie zijn kindertijd vlak na de Tweede Wereldoorlog doorbracht, heeft, in de vorm van ouders of grootouders, de laatste vertegenwoordigers van die mentaliteit nog kunnen meemaken. Strenge zelfbeheersing en absolute discipline werden toen opgedrongen aan kleine kinderen, waarbij opvoedkundig geweld niet werd gespaard⁶. De afronding van deze opvoeding bestond bij jongens uit militaire dienst. Vriendelijkheid en tederheid werden geminacht als gevoelszwakte, en seksueel genot werd radicaal onderdrukt. Alleen zelfbeheersing en discipline golden als kenmerken van een fatsoenlijk leven. Dat leven stond in dienst van gehoorzaamheid aan de overheid en conformisme, en leidde – zoals Sigmund Freud en anderen inzagen – massaal tot psychische storingen. Sterker nog: het leverde een beslissende

bijdrage aan twee wereldoorlogen. Mensen die onder dergelijke omstandigheden opgroeiden, werden psychisch beschadigd, omdat ze van hun emotionele kant werden beroofd en niet zelden hielden ze er ook een trauma aan over. Deze periode, waar veel ouderen van nu in hun kindertijd onder hebben geleden, laat overduidelijk zien dat zelfbeheersing ook tot in het absurde doorgevoerd kan worden.

Het was vooral dit onmenselijk geworden idee van discipline en zelfbeheersing dat in de jaren zestig en zeventig voor de jongeren van destijds het uitgangspunt vormde voor een – aanvankelijk zonder meer heilzame – tegenbeweging. Tot de vele en heterogene doelen die de zogenoemde generatie van 1968 in het vaandel voerde, hoorde met name de bevrijding van de gevoelens en de legitimering van tederheid, liefde en seksualiteit. Tegenover de idealisering van oorlog stelde men pacifisme; en tegenover het conformisme van ouderen een bewust geleefde bandeloosheid, waaruit echter al weer snel nieuwe vormen van conformisme ontstonden. De destijds heftige vloedgolf van deze beweging is slechts schijnbaar weggeëbd. Het water werd omgeleid naar de molens van een reusachtige consumptie- en media-industrie, die de ooit door de 68'ers gepropageerde slogans resoluut tot reclameslogans van haar producten maakte: 'Just do it'. Alles is mogelijk. De heerschappij van de affecten en het dictaat van spontane impulsen weerklinken nu niet meer slechts in het culturele milieu van studentikoze woongemeenschappen, maar ook in de door de nieuwe media voortgebrachte overvloed aan signalen, keuzemogelijkheden en impulsgestuurde oprispingen, met daarbij internet en programma's van commerciële tv-zenders voorop. Wie in deze omstandigheden van ongebreidelde impulsiviteit en gevoelsuiting opgroeit, zal aan een gebrekkig vermogen tot zelfbeheersing gaan lijden en daardoor verslavingsneigingen of

narcistische stoornissen ontwikkelen. Deze ontwikkeling is al op een breed front aan de gang.

Zelfsturing betekent geen afkeer van genot door ultieme zelfbeheersing, geen mensenverachtende overdreven discipline, maar ze heeft al even weinig van doen met een ongeremde heerschappij van affecten of impulsen. Affecten en impulsen zijn onderdeel van het menselijk wezen, er is niets mis mee. Maar bij het mens-zijn hoort ook het vermogen tot zelfbeheersing. Zelfsturing is holistische zelfzorg en bestaat uit de kunst om impulsen *en* hun beheersing met elkaar te verbinden. Beide componenten laten zich ook neurobiologisch beschrijven. Neurowetenschappers en psychologen onderscheiden in het menselijk brein twee fundamentele systemen: een instinctmatig, als het ware van onderen – ‘bottom-up’ – werkend drift- of basissysteem, en een daarop steunend tweede systeem. Dit hogere systeem bevindt zich in de prefrontale hersenschors of cortex. Het werkt op zijn beurt als het ware naar onderen – ‘top-down’ – en kan, als het voldoende is ontwikkeld, het basissysteem beheersen. Het hogere systeem maakt datgene mogelijk wat neurowetenschappers en psychologen aanduiden met ‘zelfbeheersing’ of ‘zelfcontrole’ (Eng. ‘self control’). Zelfsturing – in tegenstelling tot zelfbeheersing – omvat de zorg voor *beide* fundamentele systemen, dus ook voor het drift- of basissysteem. De mens moet in vrede leven met al zijn innerlijke componenten. Ascese om de ascese is geen zinvol project.

► De beloften van goede zelfsturing

Met zelfsturing kun je, zoals gezegd, veel bereiken in het leven. Je opent hiermee de deur naar goede relaties met andere mensen, naar succes in het werk en naar behoud – of herstel –

2 Zelfsturing leren

► Sociale ervaringen vormen de hersenen

Jonge mensen hebben een omgeving nodig die het hun in voldoende mate mogelijk maakt fundamentele behoeftes en verlangens te bevredigen. Daarnaast moet deze omgeving hun ook de ruimte bieden en hen stimuleren om een toekomst te plannen en daar zelf ook wat voor te doen. Een van de voorwaarden voor het slagen van creatieve zelfontplooiing is het vermogen tot zelfsturing. De twee fundamentele neurobiologische systemen, die het speelveld voor de zelfsturing vormen, zijn bij kinderen en jongeren nog niet in gelijke mate uitgerijpt. Het drift- of basissysteem³⁴, dat zowel verlangens naar welzijn en genot als de afkeer van onbehagen en pijn tot uitdrukking brengt, is bij hen verder ontwikkeld dan de prefrontale cortex, die de mens in staat stelt tot zelfbeheersing. Wie veel met kinderen of jongeren omgaat, zal daar niet van opkijken. Het basissysteem is gemakkelijk in verleiding te brengen met middelen die snel genot beloven en het reageert agressief op frustratie. Het is impulsief en ongeduldig, maar vervalt, zodra het is verzadigd, snel in gemakzucht en apathie. Pas als de prefrontale cortex is uitgerijpt en volledig kan functioneren, wordt top-downcontrole op het basissysteem

mogelijk. Deze controle, die we zelfbeheersing noemen, is echter maar *een* van de taken van de prefrontale cortex. De prefrontale cortex maakt ons ook creatief en sociaal, zorgt ervoor dat we kunnen samenwerken met anderen en verruimt daarmee ook de mogelijkheden om tegemoet te komen aan de wensen van het basissysteem. Een goed functionerende zelfbeheersing is, op de lange termijn gezien, dus geenszins gericht tegen de door het basissysteem vertegenwoordigde verlangens en behoeften. Dat kinderen en jongeren dat aanvankelijk anders ervaren, is de reden dat de opvoeding niet alleen vrolijk stemt maar ook inspannend kan zijn.

Het vermogen tot zelfbeheersing, en daarmee ook tot zelfsturing³⁵, is wel onderdeel van onze evolutionaire mogelijkheden, maar is niet aangeboren. Genetisch krijgt de mens alleen de mogelijkheid mee om dit vermogen te verwerven. De parallele ontwikkeling van beide fundamentele systemen en hun onderlinge betrekking gedurende de eerste twintig levensjaren is een fascinerend en tegelijkertijd uiterst gevoelig proces. Het laat zich zowel uit psychologisch als neurobiologisch perspectief beschouwen. Beide aspecten zijn nauw met elkaar verweven. De duale zienswijze komt niet voort uit modieuze overwegingen – omdat neurobiologie ‘in’ is – maar is een logisch gevolg van het feit dat de sociale ervaringen van kinderen vormend werken op de structuren en functies van hun hersenen. En die beïnvloeden op hun beurt weer het gedrag van het kind – met inbegrip van zijn zelfbeheersingspotentieel. De als ‘neuroplasticiteit’ bestempelde kneedbaarheid van hersenstructuren is in vrijwel geen ander hersengebied zo duidelijk te zien als in de prefrontale cortex. Hier ontwikkelen zich de neuronale functies die we voor de uitoefening van zelfbeheersing nodig hebben. Het proces waarbij de prefrontale cortex wordt ontwikkeld en gevormd door sociale ervaringen, heeft een naam: opvoeding. Maar om

3 Zelfsturing: leven tegen de stroom in

► De macht van ‘mainstream’

Momenten van geslaagde zelfsturing hebben een hoge genotsfactor¹⁰³. Deze momenten doen zich typisch genoeg vooral voor als we bewust hebben besloten om niet het voor de hand liggende, gemakkelijke of conventionele te doen, maar een bijzondere, ongebruikelijke stap zetten, of op korte termijn ergens van afzien ten gunste van een langetermijndoel. Dit lijkt in eerste instantie tegenstrijdig. In werkelijkheid levert het vermogen tot een gericht uitgevoerde zelfbeperking en een bewuste beteugeling van impulsen en begeertes juist een grotere mate van vrijheid en zelfsturingsmogelijkheden op. Via een dialectisch proces kan tijdelijke onthouding rijker en bewuste zelfbeperking vrijer maken. De nu geaccepteerde inspanningen kunnen later een grotere mate van voldoening geven. Kinderen en jongeren die na een periode van inspanning ergens voor slagen en bijvoorbeeld beloofd worden met een diploma, en alle mensen die ons gemakzuchtige lichaam weten te dwingen tot sporten, kennen de genotsfactor die gepaard gaat met het ervaren van zelfsturing, waarvoor zelfbeheersing de voornaamste voorwaarde is. Enkele uitzonderingen daargelaten, gaat het niet om het bereiken van iets spectaculairs

of het kunnen bogen op een bijzondere prestatie, maar om, in het gewone dagelijkse leven, het geluk te ervaren van een zelfgestuurd leven. Dat is echter nog niet zo eenvoudig, want we leven als het ware in een verslaafde maatschappij, waarin we ons slechts met grote moeite kunnen onttrekken aan de alomtegenwoordige mogelijkheden voor meer gemak, voortdurende consumptie en constante – vooral door media veroorzaakte – afleiding. Ik wil in dit en het volgende hoofdstuk duidelijk maken welke krachten werkzaam zijn om ons in de mainstream te houden en ons te belemmeren om een autonoom leven te leiden.

Een van de mythen die rond het thema van zelfbeheersing zijn ontstaan, is het idee dat zelfbeheersing een vijand is van het goede leven. Maar waarom laten talrijke studies dan juist sterke positieve effecten zien van een goed functionerende zelfbeheersing, op de kwaliteit van iemands sociale relaties, het beroepsmatige succes, de gezondheid en op de levensverwachting? Als antwoord krijg je dan misschien dat dat brave-hendrikgedrag en die goede zelfbeheersing wellicht succesvoller en gezonder uitpakken, maar dat ze in het normale dagelijks leven ons helemaal niet gelukkig stemmen, maar vooral zorgen voor ontevreden, knorrig gedrag. Maar ook deze stelling werd wetenschappelijk doorgelicht en onwaar bevonden. Een objectieve vergelijking van de geluksbeleving tussen mensen die beschikken over een goed functionerende zelfbeheersing en personen die hierin zwak zijn, liet een voor velen wellicht verrassend, maar duidelijk resultaat zien. Wie over zelfbeheersing beschikt, put niet alleen meer voldoening uit zijn leven als geheel, maar beleeft ook meer positieve gevoelens in het dagelijks leven¹⁰⁴. Wat kan hier de reden van zijn? Wat in het dagelijks leven vooral stress en negatieve gevoelens oplevert, zijn de voortdurende conflicten tussen toegeven aan of weerstaan

Activering van de zelfsturing: een criterium voor goede geneeskunde

- ▶ Het onvolledig benutte potentieel van de reguliere geneeskunde

Zelfsturing moet in dienst staan van een goed leven; het is geen doel op zich. Ze kan enorme invloed uitoefenen op de biologische lichaamssystemen en daarmee ook op de lichamelijke gezondheid van de mens. Bij de invloed van zelfsturing op de gezondheid zijn er twee mechanismen in het spel: één openlijk, als het ware uiterlijk mechanisme, en één verborgen, innerlijk mechanisme. Het eerste van beide werkprincipes is zonneklaar en berust op het feit dat een gezonde levensstijl het risico op ziekten verkleint. Bij het tweede invloedsmechanisme gaat het om een innerlijke basishouding, om een goed zelfgevoel, om vertrouwen in de eigen krachten – je zou van ‘zelfkrachten’ kunnen spreken – en om zoiets als innerlijke moed. Hier staat dus niet het concrete, gezondheid dienende gedrag op de voorgrond, maar iets wat dieper gaat. Van beide mechanismen gaan enorme biologische effecten uit en ze zijn beide van even groot belang, maar hun volledige, invloedrijke potentieel ontplooiën ze alleen in samenhang.

In het huidige medische systeem worden patiënten uitsluitend gewezen op het belang van een gezonde levensstijl,

oftewel het eerste van beide genoemde invloedsmechanismen van de zelfsturing. De tweede invloedsfactor, de versterking van de psychische situatie van de patiënt, wordt niet alleen op onvergeeflijke wijze verwaarloosd, maar door onze medische praktijk vaak zelfs verzwakt. Dat is fataal, want de onder patiënten wijdverbreide veronachtzaming van een gezonde levensstijl heeft haar basis vooral in een verzwakt zelfgevoel, in de verloren moed en het ontbrekende vertrouwen in eigen krachten. Omdat vele door ziekte bedreigde of getroffen mensen voelen dat ze zonder het tweede werkprincipe, zonder moed, hoop en zelfvertrouwen, niet gezond kunnen worden, is er een complete paramedische markt ontstaan¹⁵³. In plaats van te klagen over de gang van vele patiënten naar vermeende heelmeeesters, zou het reguliere artsen goed doen om eens vraagtekens te zetten bij hun desinteresse in de psyche van hun patiënten. De op dit moment beschikbare, uitstekende, reguliere mogelijkheden voor ziektebestrijding kunnen hun volledige potentieel alleen ontplooien in samenwerking met een versterking van de zelfkrachten en de zelfsturing van de kant van de patiënten. Dat geldt niet alleen voor de twee gezondheidsproblemen waar mensen op dit moment het vaakst aan overlijden: hart- en vaatziekten en kanker. Een versterking van de psychische zelfkrachten is ook bij alle andere aandoeningen – ik noem hier alleen maar multiple sclerose, parkinson, reuma, diabetes, hoge bloeddruk, psychische stoornissen – van doorslaggevend belang.