

Wat is wijsheid?

Iedereen stelt zich wel eens deze vraag; 'wat is wijsheid?'. Wat zal ik in deze situatie gaan doen? Rechtsaf of linksaf? Doorgaan of stoppen?

Deze vraag kan op allerlei gebied en op verschillende niveaus van belangrijkheid worden gesteld. Bij wie leggen we deze vraag neer?

Bij onszelf? Luisteren naar je intuïtie, je gevoel ...

Bij je naasten? Vrienden, kennissen, familie, want die hebben het beste met je voor ...

Bij een geleerde? Bij de docent, arts, therapeut, wetenschapper etc, want die hebben er voor gestudeerd ...

Bij je opa? Die is 'oud en wijs' vanwege ervaring ...

De vraag wordt in ieder geval gesteld omdat er ergens een beslissing over genomen dient te worden. Dat kan bijvoorbeeld zijn bij de vraag of je nu nog wel of niet een koekje bij de koffie zal gaan nemen. De beslissing om het wel of niet te doen kan dan afhangen van verschillende componenten,

omgevingsfactoren, gemoedstoestanden.

Bijvoorbeeld of de koekjestrommel vlak voor je neus staat en de koekjes er gewoon om vragen om opgegeten te worden, of dat je er voor op moet staan en naar de kast moet lopen waar je eigenlijk geen zin meer in hebt. Of dat je juist met jezelf had afgesproken om niet meer te snoepen en je je schuldig gaat voelen wanneer je het wel gaat doen. Of juist dat je vindt dat je het na zo'n lange dag hard werken wel hebt verdient. Allerlei verschillende motivaties kunnen zo meehelpen bij de beslissing. Dit voorbeeld over het wel of niet nemen van een koekje



is op zich geen levensbedreigend onderwerp. Wanneer het koekjes eten echter een gewoonte is geworden door het herhaaldelijk nemen van het verkeerde besluit kan je hier wel ziek van worden. Je zou misschien ernstig overgewicht kunnen krijgen of diabetes of nog een andere ziekte. Dan krijgt dezelfde vraag over het nemen van het koekje al een andere lading. Je hebt dan misschien van een arts of diëtist te horen gekregen dat je beter van deze bewerkte koolhydraten af kan blijven. Dan gaan er andere gedachten en emoties meer meespelen. Dit heeft invloed op ons hele gestel. Dan is het wijsheid om het toch te laten staan om het ziektebeeld niet nog ernstiger te maken. Bij het toch nemen van het koekje zullen er waarschijnlijk sneller schuldgevoelens optreden. Of je in staat bent wel de juiste beslissing te nemen hangt van veel factoren af.

intuïtie

Als we de vraag neerleggen bij onze intuïtie, dan zou er eigenlijk altijd het juiste besluit uit moeten komen. Intuïtief weten we oorspronkelijk wat goed voor ons is. We zijn echter in onze westerse samenleving te ver van ons innerlijk gevoel af komen te staan. Dus antwoorden op de vraag 'wat is wijsheid' met 'ga op je gevoel af' kan niet (meer). Als je je gevoel zou volgen in de *juiste* omgeving, word je er inderdaad gezonder en gelukkiger van. Maar de huidige maatschappij is een verkeerde omgeving.

Als je iedere dag je gevoel volgt in de verkeerde omgeving – dus in de huidige maatschappij - kun je er op wachten dat je je op de lange termijn rot voelt.

Want de huidige omgeving triggert je instincten. Ik bedoel hiermee onder meer:

- *Bewerkte voeding zoals pakjes en zakje*

- *Kunstmatige koolhydraten zoals brood, pasta, koekjes, vruchtensappen en frisdranken.*

Maar ook:

- Comfort zoals roltrappen, E-bikes, afstandsbedieningen, auto's en smartphones.
- Electrostress door mobieltjes en wifi-routers.
- Verkeerde bacteriën door de bio-industrie en overmatig antibioticagebruik in de zorg.
- Stress over de hypotheek, kinderopvang of een naderende reorganisatie.

En:

- Verkeerde mensen om je heen die je tegenhouden het goede te doen of juist stimuleren in de verkeerde richting

Dit lijken allemaal los van elkaar staande onderwerpen, maar kunnen wel degelijk met elkaar te maken hebben. Zo ben ik nooit de anekdote vergeten van mijn docent in mijn opleiding tot klinisch-psycho-neuro-immunoloog – hier expres even met verbindingsstreepjes genoemd, omdat de fysiologie, emotie, cognitie en sociale omgeving hele duidelijke verbindingen met elkaar hebben. Darmen en hersenen beïnvloeden elkaar.

De anekdote van mijn docent: *Vrouw komt bij de*

kPNI therapeut en wil geholpen worden bij haar scheidingsproces. Ze was vastbesloten dat ze wilde gaan scheiden van haar man. Therapeut vraagt de vrouw; 'hoe gaat het met het schijten?' vrouw kijkt de therapeut ongelovig aan. 'Ik kom niet voor het schijten, maar scheiden'. De vrouw beantwoord uiteindelijk toch de vraag en vertelt dat ze 1x in de 3 weken naar toilet gaat. Ze had een morfine darm en een mega colon (dikke darm). Op de vraag wat ze zoal at vertelde de vrouw dat ze heel veel gluten en heel veel kazen (graan- en melkproducten) at. Hierop zegt de therapeut: 'misschien vindt je je man toch nog wel aardig wanneer je kan schijten!' De vrouw is gestopt met brood en melkproducten etc Na 6 weken wilde ze niet meer scheiden, omdat ze kon schijten.

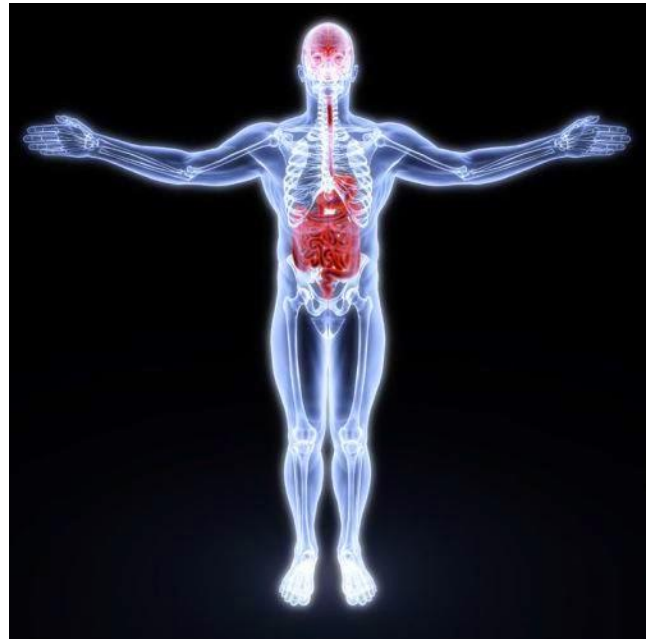
Hiermee is een bewijs dat fysiologische processen de besluitvaardigheid heel erg door de war kunnen brengen. Doorgaan of stoppen met de relatie hing dus af van de darmgezondheid. Deze beïnvloedde de emoties, gedachten en cognitie van de vrouw.

Innerlijke wijsheid

Hoewel we eigenlijk niet in de juiste omgeving leven denk ik toch dat intuïtie nog steeds belangrijk kan zijn in het nemen van het juiste besluit. In elke cel van je lichaam ligt een heleboel informatie opgesloten. Informatie die je puur met je verstand niet kunt bereiken. We kennen allemaal wel het 'onderbuik gevoel'.

**Laat je niet leiden
door anderen,
maar leid jezelf**

Loesje



Deze kan heel positief zijn zoals de 'vlinders in je buik' bij verliefdheid. Maar kan je ook een onbestendig gevoel geven bij het binnentreden van een bepaalde ruimte. Je voelt dan dat je die ruimte het liefst zo snel mogelijk weer wil verlaten omdat er 'negatieve energie' hangt. Of je voelt de 'ogen van achter prikken' en weet dat er op dat moment op je gelet wordt of over je wordt gesproken. In zulke gevallen mag je best op dit gevoel af gaan. Zo heeft je innerlijk enorm veel wijsheid. Deze innerlijke wijsheid heeft mij bijvoorbeeld doen besluiten om een belangrijke stap in mijn leven te maken en als zelfstandig gezondheid-therapeut te gaan werken. Ik heb deze keuze gemaakt aan de hand van de cursus 'Innerwise' die ik heb gevolgd (eerdaags is deze cursus bij 'Unique Therapie' te

volgen). Hierbij heb ik weer geleerd om op mijn intuïtie te vertrouwen. Het werkt eigenlijk net als een leugendetector. Je moet wel van hele goede huize komen om die leugendetector van de wijs te brengen. Je eigen lichaam brengt je dus niet van de wijs, maar brengt je weer op het juiste pad. Dit vind ik zelf heel mooi om te ervaren.

Dus op de vraag 'wat is wijsheid?' zou ik zeggen luister toch in de eerste plaats naar je innerlijke wijsheid en zorg tevens dat je omgevings- en leefgewoontes je niet van de wijs kunnen brengen.

Ik wens u veel wijsheid voor een gezond en gelukkig leven.



Inez Plaatsman
Unique Therapie
Orthomoleculair therapeut
Fysiotherapeut
Docent Lichamelijke Opvoeding
Klinisch psycho neuro immunoloog (io)