

AURELIS e-boekje 1

Dr. Jean-Luc Mommaerts, MD, MSc (cognitive science)

2011



Ik geeuw. Jij ziet mij geeuwen. Jij krijgt ook zin om te geeuwen. Nochtans raak ik jou niet aan. Mijn geeuwen is slechts een 'suggestie' waarop jouw lichaam reageert zonder dat je er op een bewust niveau volledige controle over hebt. Je kan jezelf goed inbeelden ('visualisatie') dat je kijkt naar iemand die heel hard aan het geeuwen is. Dat is een vorm van autosuggestie. Je lichaam reageert en het voelt min of meer 'automatisch' aan. Een vrouw draagt 'suggestieve' kledij. Een man reageert. Ook (soms) als het een vrouw is in zijn verbeelding. Gelijkaardig fenomeen. Het aspect van 'als vanzelf' is een algemene eigenschap van autosuggestie.

Inhoud

AURELIS: rationaliteit en diepgang.....	2
Over het ontstaan van een gedachte	3
Over lichaam en geest	5
Placebo: suggestie achter de schutting	6
De betekenis van een symptoom	7
AURELIS: openheid, vrijheid, respect, vertrouwenswaardigheid, diepgang	8
Het zaadje onder de grond.....	10
Wat AURELIS betekent voor de wereld.....	11

In dit boekje ga ik eerst kort in op wat AURELIS is. Wat het betekent voor jou en voor vele anderen. Daarna ga ik in op achtergronden. Een handleiding voor het gebruik van AURELIS vind je elders op deze website. Dit boekje gaat over theorie en filosofie van het AURELIS project. Kort, bevattelijk en toch diepgaand uitgelegd. Het is ook interessant als je meer wil weten over enkele diepere aspecten van gezondheid en welzijn. Dit e-boekje is kosteloos en je mag het ook kosteloos verspreiden.



AURELIS: rationaliteit en diepgang

De bedoeling van AURELIS is 100% rationaliteit én tegelijk 100% diepgang te brengen op veel domeinen van geest-lichaam gezondheidszorg, welzijn en breder. Dit is natuurlijk maar een streefdoel. De weg er naartoe is waarover het gaat. Op die weg zijn rationaliteit én diepgang *tegelijk* belangrijk omdat:

Rationaliteit zonder diepgang is als een atoombom.

- Rationaliteit zonder diepgang is koud. Veel mensen hebben daardoor enige afkeer van rationaliteit. Ze kennen alleen 'rationaliteit zonder diepgang'. Kille technologie zonder menselijke warmte, zonder rekening te houden met diepere betekenissen.
- Diepgang zonder rationaliteit raakt snel de weg kwijt. Er is dan wel de warmte, de empathie, het "wat betekent dit heel echt voor jou..." Net dan echter is rationaliteit nodig om de weg niet te verliezen. Loutere diepgang is als verliefdheid: soms tamelijk blind. Dat mag natuurlijk. Maar laat het liever niet ten koste gaan van bvb iemands langdurige gezondheid.

Als je rationaliteit en diepgang tezamen bekijkt, zie je nog iets opmerkelijks: vanaf zekere hoogte hebben ze elkaar zelfs nodig om zichzelf te zijn! Bekijk het even aldus:

- Rationaliteit gaat over 'zo goed mogelijk rekening houden met zo veel mogelijk factoren'. Daar hoort diepgang zelf uiteraard ook bij. Als je diepgang bij voorbaat uitsluit, ben je niet rationeel bezig.
- Diepgang die 'de weg kwijt raakt', raakt ook gemakkelijk zichzelf kwijt. Het is dan geen diepgang meer, maar gewoon oppervlakkigheid in een andere vorm.

Waarom dit belangrijk is voor jou en vele anderen? Heel kort gezegd: waarheid duurt het langst. Als je met gezondheid en welzijn bezig bent, die van jezelf of die van anderen, is dit wel degelijk van het allergrootste belang. Als je bvb een chronische spanningshoofdpijn hebt en je bestrijdt alléén de pijn zonder rekening te houden met achterliggende factoren, dan kunnen deze factoren mettertijd groter worden. Zo is het ook met veel andere klachten. Als je geen rekening houdt met het volledige plaatje, vooral ook met waar jij zelf persoonlijk in dat plaatje past, dan loop je het risico dat de klachten lang aanslepen en zelfs toenemen. In de mate een symptoom een 'roepen van binnenuit voor aandacht' is, kom je in een vicieuze cirkel terecht. Door de pijn te bestrijden, onderdruk je het roepen, waardoor dat-wat-roept binnenin jezelf nog meer noodzaak voelt om nog harder te roepen. Dus naderhand nog meer pijn. Héél véél mensen zitten in dergelijke vicieuze cirkels gevangen. Het enige wat hen hieruit kan bevrijden, is rekening houden met serieuze diepgang.

Diepgang zonder rationaliteit is als opium voor het volk.

Dit betekent niet het analyseren van en het spitten in jezelf op zoek naar 'de verborgen oorzaak'. Het betekent wél het luisteren naar je 'diepere zelf'¹. Dit is uiteraard waar AURELIS ten berde

¹ 'Het diepere zelf': dat deel van de psyche dat oorsprong is van levenslust en diepe motivatie en dat via diepere betekenis-verwerking (bijv. bij stress, chronische woede, hoop, angst, positieve en negatieve verwachtingspatronen, belevingspatronen...) ook mede allerhande geheel of gedeeltelijk 'autonome' lichamelijke functies beïnvloedt zoals honger, moeheid, pijndrempel, ademhaling, chronische spierspanningen, hormonale schommelingen, immuunreacties, etc.



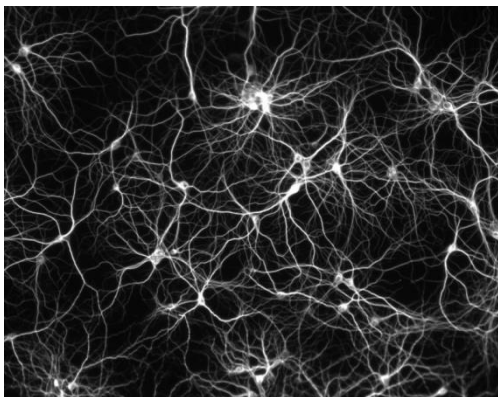
komt. Laat me om dit uit te leggen, even uitweiden over de term 'AURELIS' zelf. Dit is een letterwoord bestaande uit:

- Autosuggestie: gerichte communicatie met het 'diepere zelf', via AURELIS op een effectieve en tegelijk totaal niet-agressieve manier praktisch bruikbaar voor iedereen.
- RELaxatie: een vermindering van tegenstrijdige spanningen binnenin jezelf, tussen ego-motivaties en diepere motivaties, tussen ego en diepere zelf. Als totale persoon kom je zo op dezelfde lijn te liggen naar je eigen gekozen doelen toe.
- Innelijke Sterkte: de mogelijkheid om via autosuggestie en relaxatie specifieke doelen te bereiken.

Laat ons nu verder op zoek gaan naar dat 'diepere zelf'. We richten ons hiertoe op een innig aspect van onszelf waar we allemaal heel de tijd door mee te maken hebben. Je kan zelfs zeggen: dit is het meest innige aspect dat er bestaat. En tegelijk ook een heel vreemd aspect, in de zin dat het heel zelden onder de aandacht komt terwijl het toch net veel met die aandacht zelf te maken heeft. Dit is: het ontstaan van een gedachte.

Over het ontstaan van een gedachte

Dit hoofdstuk is een manier om tot appreciatie te komen van het onbewuste denken ('diepere zelf'). Dit speelt een belangrijke rol in AL jouw doen en laten, inclusief gezondheid, (psychosomatisch) ziek-worden en dan opnieuw gezond-worden. Door deze inzichten sta je dichterbij een goed begrip van veel zaken uit de wereld van ziekte en gezondheid die anders mysterieus blijven.



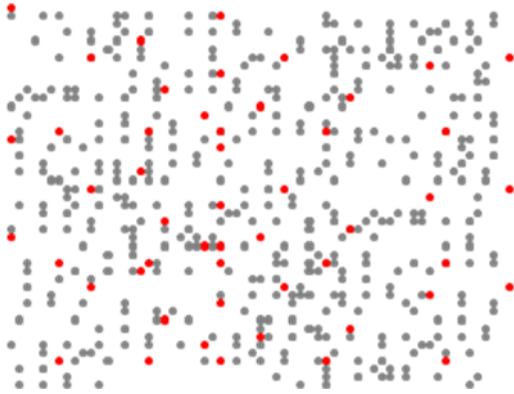
[hersencellen en hun verbindingen met elkaar]

Het volgende is heel schematisch. De realiteit is natuurlijk veel complexer. Laat ons vertrekken van dit feit: gemiddeld hebben menselijke hersenen zo'n 100 miljard zenuwcellen. Om een idee te geven: als men alle mogelijke combinaties van verbindingen in de hersenen van één persoon zou optellen, zou men op een groter getal uitkomen dan het aantal atomen in het ons nu bekende universum!

Op één specifiek ogenblik (nu, bijvoorbeeld) zijn onder je hersenpan een aantal zenuwcellen 'actief' (actiepotentialen). Een aantal andere zijn minder of niet actief. Elke hersencel heeft verbindingen met enkele honderden andere hersencellen (gemiddeld). Een aantal van deze verbindingen zijn faciliterend: als zenuwcel A actief is, probeert ze zenuwcel B ook actief te maken. Een aantal andere verbindingen zijn inhiberend: als zenuwcel A actief is, probeert ze zenuwcel C net *minder* actief te maken.



Op deze manier zijn in dit geheel een groot aantal mogelijke 'patronen' van zenuwcellen aanwezig. Niet allemaal tegelijkertijd actief weliswaar. Een patroon kan je zien als een aantal zenuwcellen die op één ogenblik tegelijk actief kunnen zijn en ook een tijdje actief kunnen blijven omdat de cellen van het patroon elkaar faciliteren: ze helpen elkaar actief te blijven. Een patroon is zichtbaar als het 'oplicht'. Anders is het bijna onmogelijk na te gaan of het bestaat.



[vb van patroon: rode stipjes zijn actieve hersencellen]

Als een patroon in je hersenen actief is, heb je 'de gedachte die hoort bij dat patroon'. Laat me even verduidelijken met enkele voorbeelden. Een bepaald patroon staat bvb voor 'bier' (dit is: de gedachte aan 'bier'). Een ander patroon kan dan weer staan voor 'boom', of voor 'grootmoeder'. Of voor jouw eigen grootmoeder die misschien net één jaar geleden overleden is. Een patroon kan staan voor 'jouw'. Een ander voor 'één jaar'. Nog een ander voor 'overleden'. Enz. Op deze manier lichten in je hersenen (dus ook in je 'geest') voortdurend allerhande patronen op... die meestal snel weer uitdoven om plaats te maken voor andere patronen. Dit is de stroom van gedachten die ieder van ons heel goed kent. Een patroon kan overgaan in een ander patroon door te 'overlappen'. D.w.z.: een aantal faciliterende hersencellen van het ene patroon faciliteren ook het andere patroon, waardoor dit patroon meer kans krijgt op te lichten. Ik ga bvb sneller van 'bier' naar 'pint' dan naar 'grootmoeder', tenzij ik misschien mijn grootmoeder dikwijls teveel bier heb zien drinken. Wat ik hier beschrijf, gaat uiteraard heel erg snel.

Gedachten vloeien over in elkaar. Het bewustzijn kijkt ernaar.

We kunnen voor het gemak de vorming van een patroon beschouwen als een 'kristallisatie'. Er vormen zich dus voortdurend 'kristalletjes' (= afzonderlijke gedachten). Zeker al honderden van dergelijke kristalletjes sinds je deze tekst begon te lezen! Het gebeurt inderdaad heel snel. Echter niet alle kristalletjes die zich *beginnen* te vormen, komen tot het bewustzijn. In de meeste gevallen deint de vorming van een kristal weer uit nog voor het bewustzijn is bereikt. Deze pre-kristalletjes hebben echter ook hun invloed. De zenuwcellen die bvb slechts heel tijdelijk actief worden (té tijdelijk om tot bewustzijnskristal te groeien, helpen mede andere zenuwcellen tot actie. Die kunnen dan ook weer snel uitdeinen *of* ze kunnen verder uitkristalliseren tot bewuste gedachten.

Heel veel van wat in de hersenen gebeurt, gebeurt aldus op onbewuste wijze. Dit wil zeggen: door patronen die niet tot het bewustzijn komen wegens: te kortstondig, te klein, te ruim, te vage activiteit... Bvb iemand staat op van zijn stoel en gaat naar een andere kamer. Die persoon weet niet op elk ogenblik welke spieren hij hiertoe gebruikt. Zijn hersenen ('centraal zenuwstelsel') weten het wel en sturen het hele zaakje voortdurend aan. Het stappen alleen al is een heel complexe bedoening. Komt daarbij nog het behouden van het evenwicht, het rekening houden



met allerhande omgevingsfactoren... De persoon is zich intussen slechts van enkele elementen bewust.

We weten nu op basis van veel wetenschappelijk onderzoek dat dit nog verder gaat. Als de persoon bvb onverwacht onderweg een voorwerp tegenkomt waarover hij kan struikelen, zet hij snel een stap opzij. Welnu, we weten dat hij die 'stap opzij' begint te zetten een halve seconde vóór hij zich bewust wordt van het voorwerp. Het onbewuste heeft het voorwerp dan reeds opgemerkt, heeft beslist opzij te gaan en heeft de beweging reeds in gang gezet. Een nog veel complexer voorbeeld is jou wellicht bekend. Het gebeurt soms dat iemand met de auto rijdt en ineens merkt dat hij reeds veel verder is gereden dan hij dacht. Het traject tussen de laatste bewuste opmerking en de huidige plaats is aan zijn bewustzijn 'ontsnapt'. Hij kan alleen opmerken dat zijn onbewuste blijkbaar een goede chauffeur moet zijn! Het bewustzijn is niet nodig voor een complexe verwerking van informatie. En zoals we verder zullen zien: ook niet voor een complexe verwerking van *betekenis*.

Het onbewuste verwerkt een overvloed van complexe informatie en betekenis. De hele dag door.

Nu we weten hoe elke specifieke gedachte 'groeit' of 'kristalliseert' van onbewuste tot bewustzijn, kunnen we ons blikveld verruimen.

Over lichaam en geest

Elke gedachte gaat gepaard met het oplichten van een patroon van hersencellen. Anders gezegd: elke beweging van het denken gaat gepaard met een beweging van de hersenen. Tegelijkertijd. Het ene veroorzaakt dus niet het andere (want dat zou een tijdsverschil vergen, hoe klein ook). Zo komen we uit op iets heel eenvoudigs waar men toch lang naast kan kijken, namelijk: het ene IS het andere.

Dus: lichaam en geest zijn géén twee afzonderlijke elementen van een groter geheel, genaamd 'mens'. Het zijn grofweg twee manieren om te kijken naar *hetzelfde*. Je hebt een lichamelijke manier om te kijken naar het fenomeen 'mens'. En je hebt een geestelijke manier om te kijken naar het fenomeen 'mens'. Dat waarnaar gekeken wordt, is in beide gevallen hetzelfde. Er is dus een daadwerkelijke éénheid van geest en lichaam die veel verder reikt dan 'twee elementen in één geheel'. Dat verklaart ook meteen op elegante wijze hoe iets geestelijks (zoals het kijken naar iemand die geeuwt) een 'invloed kan hebben' op iets lichamelijks (geeuwen). Namelijk er is geen dergelijke invloed want: het geestelijke IS tegelijk ook reeds iets lichamelijks.

Dit inzicht laat ook begrijpen hoe in het algemeen 'suggestie' (iets geestelijks) een invloed kan hebben op het lichaam. Zoals bvb bij het luisteren naar een AURELIS sessie. Het luisteren naar een sessie IS tegelijk ook het bewegen van hersencellen. Als de juiste hersencellen in beweging komen, bvb die van een pijncentrum in de hersenen, zullen zij er automatisch voor zorgen dat ook andere delen van het lichaam beïnvloed worden. Het effect is rechtstreeks. Geen hocus pocus. Het is een volstrekt natuurlijk en volledig begrijpelijk gebeuren.

Vandaar ook heel logisch wat men bij modern hersenonderzoek (fMRI, SPECT) ziet gebeuren, waarbij men het inwendige van menselijke hersenen kan filmen bij levende personen. Als men

Zien is geloven. Men *ziet* op modern onderzoek de hersenen reageren op suggestie.



iemand een placebo-pijnstiller² laat innemen, dan *ziet men de hersenen daadwerkelijk reageren* in de centra die te maken hebben met pijnverwerking. Meer nog: de manier waarop men de hersenen op een placebo ziet reageren, komt grotendeels overeen met de manier waarop ze reageren op een pijnstiller. De pijnvermindering die iemand ondervindt bij het nemen van een placebo hangt dus niet zomaar ergens in de lucht. Het is reëel. Even zichtbaar en fotografeerbaar, even materieel als het effect van een pijnstiller. Welnu het placebo-effect is, zoals we zullen zien, een vorm van suggestie.

Dit werpt ook een ander licht op het al of niet ‘tussen de oren zitten’ van bvb chronische pijn, chronische moeheid of dergelijke. Het is in je hersenen dat je pijn of moeheid waarneemt. Het zit dus *altijd* tussen de oren. Tegelijk is pijn of moeheid *altijd* reëel en materieel. Als iemand pijn *voelt*, dan is die pijn reëel. Even reëel en materieel zichtbaar – met de juiste instrumenten – of die pijn nu van materiële oorsprong is of een psychische oorzaak kent. Trouwens die psychische oorzaak is *ook* weer evengoed ‘materieel’. Het hangt er gewoon vanaf met welke bril je het bekijkt. Veel van de discussie omtrent “is het nu psychisch of is het nu echt?” is volstrekt overbodig.

Ook wat betreft behandeling heeft dit grote gevolgen. Laat ons hier nu even verder op ingaan aan de hand van het placebo-effect.

Placebo: suggestie achter de schutting

Twee of drie placebo pillen werken beter dan één pil. Een grote placebo pil werkt beter dan een kleine. Een placebo pil met een naam erop werkt beter dan volledig dezelfde pil zonder naam. Een placebo inspuiting werkt beter dan een pil. Reeds in de middeleeuwen wisten de kwakzalvers op de markt dat een drankje met een vies smaakje blijkbaar beter ‘werkt’ dan een drankje zonder vies smaakje. Het verhoogt de verwachting. Hier komt het dan ook allemaal op neer. Des te hoger de verwachting (het ‘geloof in de pil’), des te groter de placebo werking.

Men heeft geen placebo nodig om de kracht te merken die schuilgaat achter het placebo effect. Onderzoekers deden interessante experimenten als volgt: in een ziekenhuis doet men stiekem een pijnstiller in het infuus van een patiënt. Men merkt dat deze hierdoor veel minder pijnstilling ondervindt dan iemand die *weet* dat hij een pijnstiller krijgt. Ook bij gelijkaardige proeven met kalmeermiddelen (genre diazepam, merknaam Valium) ziet men een groot tot héél groot verschil. De patiënt moet blijkbaar ‘weten’ (bewust en/of onbewust) dat hij het middel neemt opdat het een effect zou hebben. Dit brengt duidelijk naar voor dat de psyche een véél grotere invloed op gezondheid en welbevinden heeft dan meestal gedacht wordt! Dat een of ander middel of procedure ‘te krachtig zou zijn om een placebo te kunnen zijn’, houdt geen steek.

Als een patiënt niet weet dat hij een geneesmiddel neemt, dan heeft hij er (veel) minder effect van. Soms verdwijnt het effect gewoonweg.

Het doet denken aan de ‘grot van Plato’. In dit klassiek Griekse verhaal zaten mensen vastgekluisd in een grot met de rug naar de uitgang en kijkend naar een muur. Op deze muur zagen ze de schaduwen van wat zich buiten afspeelde. Ze dachten dat deze schaduwen de werkelijkheid waren. De werkelijkheid speelde zich natuurlijk af *achter* hen. Deze mensen zouden allerhande wetmatigheden kunnen opmerken en onderzoek doen (‘evidence’). Als de ene

² placebo-pijnstiller: Men geeft een ‘suikerpil’, met de suggestie erbij dat het een krachtige pijnstiller zou zijn.



schaduw 'botst' tegen de andere, dan beweegt de andere. Alleen: schaduwen botsen natuurlijk niet.

Placebo geeft de *verwachting* dat er een effect komt. Als iemand weet dat hij een puur placebo neemt (genre suiker in een pilletje) dan heeft het geen effect. Liegt men die persoon voor dat het een pijnstillertje is, dan heeft het wel effect. Zet men het effect nog meer in de verf, dan heeft het

In de grot van Placebo botsen schaduwen... in een illusie.

nog meer effect. En last but not least: als men als toediener van de pil er zelf ook rotsvast in gelooft, dan heeft het nóg meer effect. Dit is wetenschappelijk nagegaan en keer op keer bewezen. Kijkt men binnen de 'grot van Placebo' naar

schaduwen op een muur, dan kan men allerhande 'schaduwen zien botsen'. Alleen: schaduwen botsen natuurlijk niet. De werkelijke wereld is elders aanwezig. In dit geval: binnen de persoon zelf.

Het placebo effect is enorm. In de wereld van 'voodoo' ziet men zelfs dat louter de verwachting (de heel negatieve in dat geval) iemand letterlijk kan doen *doodgaan*. Dus: heel krachtig! Veel wetenschappers zijn het erover eens dat het placebo effect ongeveer de helft bedraagt van de waargenomen effectiviteit, gemiddeld gezien, van alle Westerse medicatie bij elkaar. Dit geeft natuurlijk nog veel ruimte aan de farmacologie. We mogen blij zijn dat we geneesmiddelen hebben!

De kracht die achter het placebo effect zelf zit, dient echter ook heel sterk au sérieux genomen te worden. Dit is de kracht van de geest. Meer bepaald: van het 'diepere zelf'. Het placebo effect is geen effect van het bewuste denken. Dit is: men kan niet op bewuste wijze een placebo effect *doen* gebeuren. Men kan wel bewust een pilletje nemen. In strikte zin is echter het placebo effect zelf een resultaat van *onbewuste* verwerking. Daarom is het voor het placebo effect in strikte zin noodzakelijk de patiënt (of proefpersoon) de suikerige waarheid te onthouden. Dit om het bewustzijn te omzeilen en de 'juiste boodschap' rechtstreeks tot in het onbewuste te duwen. Placebo is een vorm van suggestie, maar het speelt zich als het ware af achter een schutting.

Daardoor brengt het slechts een rechttoe rechtaan, tamelijk oppervlakkige boodschap. Dit, samen met het noodzakelijke 'bedrog' stelt placebo toch wel in een minder goed daglicht. Een groot nadeel is dat het de persoon zelf niet respecteert en daardoor diens eigen 'innerlijke kracht' vermindert. Als we deze zelfde vorm van kracht kunnen bereiken op een meer open en flexibele manier, verdient dat wel de voorkeur. We zien verderop dat hier ook nog andere voordelen aan verbonden zijn.

Het placebo effect wijst uiteindelijk wel op de enorme kracht van het 'diepere zelf'.

De betekenis van een symptoom

Als men op het domein van gezondheid spreekt over 'symptoom' dan denkt men al snel aan de uiting van een aandoening, van een 'ziekte'. Daar dient natuurlijk geneeskunde voor. AURELIS is

AURELIS is geen geneeskunde. Geneeskunde is geen AURELIS. Beiden verdienen hun eigen domein.

geen geneeskunde. Het mag dan ook zeker niet in de plaats gesteld worden van geneeskunde. Noch omgekeerd overigens. AURELIS gaat over iets heel anders: het achterliggende, onderliggende van jezelf. Dit kan je bezwaarlijk 'ziekte' noemen. Dit ben jij zelf. Er valt niets te 'genezen'. Er valt te 'groeien'. Dit laatste is (veel) positiever en is dus te verkiezen. Het onderscheid kan weliswaar subtiel zijn en hangt dan af van welke bril



men opzet. Je dient zelf altijd rekening te houden met een mogelijke achterliggende aandoening die medisch kan behandeld worden en dan ook (meestal) hoort behandeld te worden.

Het is dikwijls moeilijk te bepalen wanneer een ‘symptoom’ uiting is van het een of het ander, temeer daar het beide tegelijk kan zijn. Bvb een lichamelijk gezien ‘zwakke plek’ kan dan ook de plek zijn waarop een geestelijk lijden zich uit. Ook kan de lichamelijk gezien ‘zwakke plek’ op zichzelf het resultaat zijn van een nog meer achterliggende oorzaak, lichamelijk of psychisch. Het is niet omdat men een oorzaak vindt, dat men daarin dan ook dé enige echte oorzaak heeft gevonden.

Op grosso modo twee categorieën na (middeltjes tegen bacteriën en andere vreemde organismen en middeltjes tegen eigen kankercellen) zijn alle moderne westerse geneesmiddelen symptomatisch. Dit wil zeggen: ze verlichten / verdrücken alleen symptomen. Het zijn dus in strikte zin geen ‘genees-middelen’. Dat wil niet zeggen dat ze noodzakelijkerwijs verkeerd zijn. Ze kunnen levens redden door tijdelijk symptomen te verdrücken die anders tot de dood zouden leiden. Symptomen verdrücken is op zich verder OK als die symptomen alleen last veroorzaken en geen positief doel vervullen.

Een symptoom verdrücken is niet OK als het symptoom een diepere betekenis heeft.

Een psychosomatisch symptoom echter is per definitie een uiting van een achterliggend psychisch lijden. Het symptoom zelf kan dan verlicht worden op één van slechts twee verschillende manieren: ofwel verdrückt men het symptoom op zich, ofwel neemt men het achterliggende ter harte (ofwel beide tegelijk natuurlijk). Het eerste is wat men ‘symptomatisch’ noemt. Het tweede is meer oorzakelijk gericht. Dit is een keuze met duidelijke en dikwijls belangrijke consequentie. Een louter symptomatische genezing heeft geen diepgang. Bij een psychosomatisch lijden kan je dan steeds de vraag stellen of hierbij niet iets wezenlijks mankeert. Wat is het belang van ‘diepgang’? Wat is het belang van diepe motivatie, van bezieling, van het als totale persoon in deze wereld aanwezig zijn, geïnspireerd, genietend, als dusdanig communicerend met elkaar?

Bij AURELIS wordt het symptoom gezien als ingangspoort. Dit *lijkt* ‘symptomatisch’. Want wordt niet ook hier het symptoom aangepakt? Jawel, maar op een totaal andere manier. Het symptoom wordt niet verdrückt. Het wordt centraal gesteld. Er wordt naar geluisterd. Vooral dan naar de diepe betekenis ervan. Tegelijk kan je een symptoom ook zien als een soort koker naar je diepere zelf. Dit betekent: tweerichtingsverkeer. Via deze koker kan je communicatie verzorgen *naar je diepere zelf toe*. Je kan het bewuste en het onbewuste denken hierdoor dichter bij elkaar brengen. Je kan je Zelf (‘diepere zelf’) opnieuw verbinden, waardoor de spanning binnenin jou vermindert (RELaxatie) en het symptoom (noodkreet) niet meer nodig is. Beter nog: het symptoom wordt dan niet meer verdrückt maar getransformeerd, dit is: ‘van vorm veranderd’. De energie ervan wordt opnieuw jouw positieve energie.

Word een symptomen luisteraar.
Word een symptomen fluisteraar.

wordt niet verdrückt. Het wordt centraal gesteld. Er wordt naar geluisterd. Vooral dan naar de diepe betekenis ervan. Tegelijk kan je een symptoom ook zien als een soort koker naar je diepere zelf. Dit betekent:

AURELIS: openheid, vrijheid, respect, vertrouwenswaardigheid, diepgang

Bij AURELIS sta jij centraal. AURELIS sessies zijn instrumenten om jou toe te staan jezelf te realiseren. Omdat jij (diepere zelf, totale persoon) belangrijk bent, zelfs ‘oneindig’ belangrijk want ‘oneindig’ complex, is het dan ook noodzakelijk dat er een optimale fundering is en dat je die ook



begrijpt en er achter staat. Dat wijst meteen op het grote belang van openheid. In alle openheid dus vind je hier de waarden waarop elke sessie gebaseerd is. Ze komen altijd en overal terug:

openheid

Openheid is nodig om kritisch te zijn. Het Oudgriekse *kritikein* betekent: onderscheid maken. Hiertoe is openheid uiteraard noodzakelijk. Een kritisch persoon is niet iemand die zich dicht houdt voor eender wat. Een kritisch persoon wil *alles* onderzoeken. Het tegengestelde dus van iemand die zich afsluit van een domein omdat het minder gemakkelijk kenbaar is. Zoals gevoelens, diepgang, 'het diepere zelf'...

Een kritisch persoon is een OPEN persoon.

Dit betekent ook het niet gebruik maken, binnen AURELIS zelf, van *placebo*. Een placebo pretendeert te werken maar eigenlijk ben jij het zelf die 'werkt'. Je ondervindt het resultaat van eigen verwachting. Het is in principe deze kracht, de kracht die achter placebo schuilgaat, die ook via AURELIS bereikt wordt. Het grote verschil is dat het bij AURELIS in openheid gebeurt. En daar kan men nooit genoeg het belang van onderstrepen. In openheid groeit men tot steeds méér degene die men eigenlijk is. Dit is organisch, zoals alles in de natuur. Een boom wordt geen bloem. Een dier wordt geen plant. Alles in de natuur groeit. Het kan zelfs niet anders. Elk ogenblik. Alles groeit. En toch blijft het zichzelf. In overeenstemming hiermee wordt in AURELIS sessies dus geen placebo gebruikt. Er wordt niets gepretendeerd. Je wordt 'slechts' keer op keer uitgenodigd naarmate jij er klaar voor bent. De deur wordt open gehouden.

Bij AURELIS staat openheid bij alles centraal. Open naar binnen toe, naar de 'diepere lagen', het onbewuste. En van daaruit ook openheid naar buiten toe, naar anderen, de hele omgeving. Een openheid die van diep vanbinnen vertrekt, is een veel grotere openheid dan één die slechts vertrekt aan de buitenkant en daardoor veel minder het diepe raakt. Een openheid die van dieper vertrekt, maakt iemand gevoeliger én tegelijk ook krachtiger, dus minder kwetsbaar. Kwetsbaarheid en gevoeligheid horen hierin dus niet bij elkaar. Integendeel.

AURELIS = open naar binnen toe en van daaruit ook véél meer open naar buiten toe. Open en krachtig.

Openheid is wat, als het goed zit, ook empathie en wetenschap met elkaar gemeen hebben. Echte empathie is de openheid van binnen uit voor het diepere van iemand anders. Het 'contact' dat hierdoor ontstaat is wellicht zelfs de belangrijkste factor waarom een 'therapeutische relatie' op zich helend kan zijn. AURELIS heeft hierin veel te bieden. Wetenschap dan weer zonder openheid is slechts een pseudo-wetenschap. Een experiment gebeurt weliswaar terecht in een 'gesloten wereld', waarin allerhande ruis zo veel mogelijk vermeden wordt. Voor de interpretatie ervan is alleen volledige openheid goed genoeg. De kwaliteit van wetenschappelijk bewijs is uiteraard afhankelijk van *beide* elementen (wat soms vergeten wordt). Wetenschappelijk gezien staat AURELIS open voor de toekomst. Dit in tegenstelling tot een bewust gebruik van placebo (naar anderen toe dus), wat vroeg of laat onherroepelijk tot het verleden behoort.

respect

Oftewel: het waarderen van jezelf, je diepere zelf, je totale zelf. Je brein en dus je geest is een 'oneindig' complex instrument waarin betekenis bestaat op veel manieren en veel niveaus. Je kan dus gerust zeggen dat je, in diepgang, 'oneindig' belangrijk bent. 'Oneindig' want we weten gewoon niet waar het eindigt. Het is uiteraard ook vanwege deze oneindigheid dat openheid noodzakelijk is. Vanuit respect voor de diepgang van jezelf en van anderen is het belangrijk hier op een zo

Respecteer jezelf!



goed mogelijke manier mee om te gaan.

AURELIS uitgangspunt is: een verandering die al te veel van buiten uit komt, leidt niet tot een blijvende, stabiele verandering ten goede. Het is dus een kwestie van moraliteit om het diepere te respecteren. Weliswaar niet ten koste van het 'niet-diepere', natuurlijk. Een doorgedreven begrip van 'het diepere' wijst trouwens op het uiteindelijke samenvallen hiervan met de totaliteit.

vrijheid

AURELIS sessies zijn opgesteld voor optimale vrijheid. Tegelijk is het belangrijk richting te behouden, vooral als je de sessies gebruikt met een bepaald vooraf gekozen doel. Het is niet de bedoeling met de sessies een poging te doen jezelf te veranderen (verandering van buitenuit) maar wel je 'diepere' zelf uit te nodigen tot groei (verandering van 'binnenuit'). Een uitnodigende houding is de enige die vrijheid en doelgerichtheid combineert. Vandaar: een uitnodiging is een 'suggestie'. Jezelf uitnodigen = auto-suggestie. Dit maakt AURELIS ook heel veilig in gebruik. Je wordt nooit ergens toe gebracht waar je niet zelf helemaal klaar voor bent.

Vrijheid + doelgerichtheid =
uitnodiging = 'suggestie'.

Deze nadruk op vrijheid vind je ook terug in de bedoelingen en zelfs de hoeveelheid van verschillende sessies. Je hebt steeds waar mogelijk zelf de keuze.

vertrouwenswaardigheid

Gezien waar het bij AURELIS steeds over gaat en gezien een basisvertrouwen hiertoe noodzakelijk is, is het belangrijk dit vertrouwen waard te zijn. Het basisvertrouwen waarvan sprake, is vooral: van jezelf en in jezelf. Je kan het 'diepere zelf' vertrouwen *omdat* je het goed behandelt. De mens is van nature 'goed', per definitie, omdat 'goed' uit de natuur zelf komt. Dit geldt ook voor het hele AURELIS project. Een zeker vertrouwen is van groot belang, zeker ook naar efficiëntie toe. Rationaliteit en wetenschap en een consequente ethische houding kunnen dit vertrouwen steeds opnieuw bevestigen.

Vertrouw jezelf!

diepgang

Dit is hierboven reeds besproken. Elke sessie is een uitnodiging, in alle openheid en respect, tot diepgang van jezelf. Niet zomaar een symptoom kwijtraken dus, maar wel op een manier die rekening houdt met de bedoeling ervan en dus ook met wie jij helemaal bent. Een louter oppervlakkige, symptomatische, 'cosmetische' behandeling is niet de bedoeling.

Het zaadje onder de grond

Een zaadje ontkiemt onder de grond. Het groeit en groeit. Beginnende met één cel, deelt die zich tot twee, dan vier, dan... Zo gaat het van 1 tot 1 miljoen of 1 miljard cellen etc. En nog steeds zit

Organische groei: vóór je
het ziet gebeuren, is er
reeds fantastisch veel
gebeurd.

het zaadje onder de grond. Je kijkt er naar van boven de grond en je ziet niets gebeuren. Intussen gebeurt fantastisch veel. Dan komt het jonge plantje boven de grond en groeit daar verder. Dit is alleen mogelijk door het wonderbaarlijke van wat daarvóór reeds is gebeurd. Het is eigen aan organische groei. Het is geen technisch gebeuren. Het heeft een grote mate van 'als vanzelf'. Als het plantje boven de grond komt, ga er dan niet aan trekken



want dan ontwortel je het. Laat het gerust verder 'als vanzelf' gebeuren. Dat leidt niet tot chaos. Het plantje is geen technisch systeem, maar een natuurlijk fenomeen. Zo ook jij zelf.

AURELIS is geen vorm van medicatie. Niet alleen omdat het geen scheikundig product is van één of andere soort, maar ook qua filosofie. Het 'diepere zelf' laat zich nu eenmaal niet in een keurslijf dwingen. De wereld van medicatie bekijkt een mens als een technisch systeem. In tegenstelling tot deze medicatie-metafoor stoelt AURELIS veel meer op een groei-metafoor.

Voor concrete resultaten is het aangeraden de discipline aan te houden van gedurende enige tijd elke dag een sessie te doen. Dat lijkt in het begin op zoiets als elke dag aan het zaadje onder de grond wat water te geven. Met vertrouwen in jezelf. Onder andere het placebo effect wijst erop dat je tot héél veel in staat bent. Anderzijds leven we in een cultuur waarin mensen reeds (vele) eeuwen lang weinig ondersteuning kregen in dat geloof in zichzelf. Integendeel eigenlijk. Het enigszins perverse hiervan is de ver-in-wendinging. Men wordt uiteindelijk degene die aan zichzelf het geloof in zichzelf ontnemt. Het gevoel van niet-kunnen wordt een gevoel van te-verdedigen veiligheid. Of zelfs een gevoel van niet-mogen (want anders!). Dit leidt vervolgens tot héél veel ongelukkig-zijn.

Een ander aspect hiervan is het *waarderen* van een verandering die uit jezelf komt, ook en vooral in het stadium van het zaadje. Dat is iets waar je telkens opnieuw heel trots op mag zijn. De beste beloning is dan de verandering zelf. Door deze niet te waarderen, riskeer je ze echter vroeg of laat opnieuw kwijt te raken. En dat is, voor één keer, gemakkelijker gedaan dan gezegd... tenzij je respecteert wat er gebeurt en je hierin dus ook je totale zelf respecteert. De beste ondersteuning van het zaadje, het jonge plantje, de boom misschien uiteindelijk, is te waarderen dat het groeien als vanzelf gebeurt en dát het dan ook gebeurt. Dat het een daadwerkelijke realisatie is. Dat het er daadwerkelijk *mag* zijn, ook als het 'als vanzelf' gebeurt. Je kan dan genieten van de schoonheid ervan en, indien toepasselijk, ook van de vruchten die de boom draagt. Het zou spijtig zijn de vruchten ervan verloren te laten gaan terwijl je honger lijdt. Of misschien anderen rondom jou.

Waardeer de verandering die uit jezelf komt!

Wat AURELIS betekent voor de wereld

Immense maatschappelijke problemen komen op ons af (en/of zijn er reeds natuurlijk) betreffende gezondheid en hoe we ermee omgaan. Eigen aan veel van deze problemen is de mate waarin het onbewuste miskend wordt zowel als factor van oorzaak als 'behandeling'. Als men dan al eigenlijk nog van 'behandeling' kan spreken. Persoonlijk vind ik van niet. AURELIS is een vorm van hygiëne, beter gezegd 'mentale hygiëne'. In elk geval, een behandeling heeft te maken met een actie naar een doel toe dat specifiek gericht is naar het verminderen van een probleem. AURELIS is een ondersteuning die gericht is naar een ander doel: 'persoonlijke groei'. Hierdoor kunnen allerhande symptomen verminderen als bijwerking. Dat is dan heel mooi meegenomen. Toegegeven: het gebruik van AURELIS is minder gemakkelijk dan een simpele pil. Maar je krijgt ook veel meer. Je krijgt zelfs het belangrijkste wat er bestaat: (opnieuw) verbinding met je diepere zelf!

Als men dit bekijkt op maatschappelijk niveau, dan ziet men dat het geen-verbinding-hebben een oorzaak is van veel maatschappelijk belangrijke problemen. Gezondheidsproblemen zoals overgewicht, drugverslaving (zowel legale als illegale drugs), depressie, chronische pijn... Ook problemen die buiten het strikte domein van gezondheid liggen: agressie, discriminatie, politieke



impasses, ego-gedreven vernietiging van het milieu... De kostprijs van deze problemen op alle niveaus en domeinen is immens, grotesk. Zowel financieel als menselijk (het lijden).

Deze problemen en dit lijden kan je zien als een put. Naast die put staat ook een berg van mogelijkheden. Dit is het domein van inspiratie, creatie, levensvreugde... Als je van de top van die berg naar beneden kijkt, is natuurlijk het geheel een immense put van het niet-verwerkelijken van al deze mogelijkheden. AURELIS kan je zien als een vorm van 'mentale hygiëne' die het zowel individueel als maatschappelijk mogelijk maakt dat deze put positiever wordt ingevuld én op een duurzame manier. Duurzaamheid vergt diepgang, zeker in de wereld van gezondheid, ziekte en genezing. Een symptomatische, dus bij voorbaat niet-oorzakelijke behandeling leidt *op zichzelf gezien* niet tot blijvende oplossingen. Op domeinen van chronische pijn, depressie etc. zien we dan ook steeds meer langdurigheid en herval. AURELIS kan op deze domeinen een meer en meer centrale rol van duurzaamheid vervullen. Mogelijkerwijs is dit de enige manier om onze hele gezondheidszorg betaalbaar te houden.

Duurzaamheid vergt voldoende diepgang.

Daarnaast proberen we, van AURELIS uit, *als organisatie* ook iets te betekenen in de wereld, een 'driving force' ten goede. We willen veel individuen bereiken en denken met onze specifieke expertise daadwerkelijk iets zinvols te kunnen presteren. We geven aandacht aan wetenschappelijke ontwikkelingen ook vanwege die wetenschap op zich. We willen alle inzichten en principes die we voortdurend verder ontwikkelen, ten goede brengen via maatschappelijke projecten.

Heel algemeen is het de bedoeling van AURELIS 'het diepere' op deze wereld te brengen op een manier die de tand der rationaliteit en daardoor ook de tand des tijds doorstaat. We kunnen hiertoe zeker ook jouw hulp gebruiken. De beste manier waarop je kan meehelpen, is zelf AURELIS op een goede manier te gebruiken voor jezelf. Als je dan van jezelf uit naar buiten toe, naar anderen toe toont wie jij bent, en ook toont dat het *goed* is en mooi en leuk te zijn wie jij bent, dan help je niet alleen jezelf maar ook ons en uiteindelijk deze hele wereld.

AURELIS-ideaal: goed doen voor anderen DOOR goed te doen voor jezelf.