

1 René Severijnen, Han Samwel, Peter Gerrits

2 reneseverijnen@gmail.com

3 **Jaarboek Integrale Geneeskunde 2009 TIG Jaargang 24 Deel 3 p.147-160**

4 **Body-Mind integration - Integratie van lichaam en geest**

5

6 Integratie van lichaam en geest beleven we allen aan den lijve. Is dat te beschrijven? Is dat te
7 benutten ter genezing?

8 **Inleiding**

9 In de oosterse wijsheidstradities bestaat al eeuwen de opvatting van de heelheid of eenheid van
10 lichaam en geest. Een gezonde geest zal een gezond lichaam bevorderen en omgekeerd. Ook in het
11 Westerse denken was dit vroeger onomstreden. De levende mens bestond uit lichaam en geest, die
12 niet van elkaar te scheiden waren. Ergens in de geschiedenis van de Westerse denktraditie is een
13 breuk opgetreden, waardoor men lichaam en geest als aparte entiteiten ging zien, die los van elkaar
14 benaderd konden worden. Voor de geneeskunde heeft dat vèrstrekkende gevolgen gehad. Het
15 reductionisme heeft veel technische hoogstandjes mogelijk gemaakt, waarvan we nu nog de
16 vruchten plukken. Maar ook is er veel verloren gegaan in de menselijke benadering van de patiënt, in
17 diens vermogen om zelf zijn ziekte te sturen en daar ook zijn eigen verantwoordelijkheid in te
18 nemen.

19 Recent onderneemt men pogingen om de tweedeling teniet te doen zowel vanuit de
20 geesteswetenschappen alsook vanuit medische disciplines. Als we er werkelijk in slagen om lichaam
21 en geest weer als een geheel te benaderen, zou dat een enorme verbetering geven van de kwaliteit
22 van het Westerse medische systeem, met effect op het lichamelijk, psychisch en spiritueel
23 welbevinden van grote aantallen mensen. Daarvoor is een mentaliteitsomslag nodig, die liefst al
24 wordt voorbereid in het medisch onderwijs. Wanneer ook de eigen verantwoordelijkheid van de
25 zieke nog werkelijk inhoud zou krijgen, zijn er belangrijke stappen genomen voor een menselijker
26 maatschappij. Die zal niet vrij van ziekte, pijn en lijden zijn, maar wel ruimte bieden aan echte, hele
27 mensen.

28 Belangrijke begrippen daarbij zijn lichaam, geest, ziel en spiritualiteit. Het lichaam (body) vormt de
29 grondslag en het aangrijpingspunt van de westerse geneeskunde. Dat is het lichaam zoals het fysiek
30 bestaat, met zijn fysiologische werking, die we steeds meer begrijpen en kunnen verklaren.

31
32 De geest (mind) is alleen toegankelijk voor de bezitter ervan en vindt haar oorsprong in de evolutie.
33 Slors beschrijft de geest in zijn inaugurele rede in 2006 als: "Vergelijkbaar met het Engelse 'mind'
34 verwijst het woord naar ons vermogen te denken, waar te nemen, emoties te ervaren, intenties te
35 hebben, et cetera - niet meer, maar ook niet minder".

36 (<http://www.ru.nl/aspx/download.aspx?File=/contents/pages/11712/slorstotaal.pdf>)

37

38 De geest is als zodanig niet toegankelijk voor de wetenschap, maar duikt soms toch op in
39 wetenschappelijke betogen. Dat komt doordat ze nauw verbonden is met de hersenen, een objectief
40 meetbaar orgaan, waarvoor wetenschappers veel interesse hebben.

41

42 Ziel (soul) en geest zijn niet hetzelfde, al ging het cartesisaanse dualisme daar wel van uit. (Sheldrake,
43 1997). De traditie leert dat de ziel ligt tussen het begrijpen en het onbewuste en dat zijn instrument
44 noch de geest noch het lichaam is, maar de verbeelding. We zijn ons gewoonlijk niet bewust van de
45 ziel, maar ze scheidt en ondersteunt alles wat we doen. In onze westerse talen is er geen woord dat
46 de ziel meer en beter benadert dan het hart. Moore (1994) schrijft dat de grote ziekte van de 20^{ste}

47 eeuw het verlies van de ziel is. Het is een ziekte met invloed op al onze problemen, die ons zowel
48 individueel als sociaal aantast.

49 Spiritualiteit (spirit) is veel breder dan alleen godsdienst, schrijft Time magazine, het heeft te maken
50 met ieders persoonlijke zoektocht. Je spiritualiteit is, wat jij vindt dat het is. De rol van de arts is uit te
51 vinden of er reden is de patiënt naar een geestelijk of spiritueel begeleider te verwijzen. Deze kan
52 vervolgens de patiënt helpen te ontdekken wat het is om zijn spiritualiteit te gebruiken om met de
53 ziekte of wat er ook in het lichaam en de psyche gebeurt om te gaan. (Kluger, 2009)

54 Dit artikel zal de scheiding en de gewenste integratie van lichaam en geest, maar ook het spirituele
55 perspectief, op verschillende manieren belichten. Eerst zal in de geschiedenis gezocht worden naar
56 de oorsprong van de scheiding. Daarna bekijken we, welke disciplines zich bezighouden met de
57 integratie van lichaam en geest. Dan komen we op de verschillende wijzen waarop die integratie
58 vorm kan krijgen in denken en handelen. Is er verschil tussen de invoering van body technieken bij de
59 mind, zoals in het lichaamswerk of mind aangelegenheden bij de body behandeling zoals mindfulness
60 in de geneeskunde? En kun je het lichaam genezen zonder aandacht te besteden aan de geest of de
61 ziel en omgekeerd? Is dat juist niet wat patiënten verwachten en dokters graag doen? Tot slot is er
62 aandacht voor de rol van het onderwijs, en voor onderzoeksresultaten die het nut van integratie van
63 lichaam en geest bewijzen. Na een conclusie is nog een begrippenlijst opgenomen, waarin enkele
64 kernbegrippen staan toegelicht.

65 **Geschiedenis met de rol van Descartes**

66 In de Ayurveda, een meer dan 3500 jaar oude Indiase natuurgeneeswijze, behandelt de arts de hele
67 persoon, geest en lichaam, en niet alleen de aandoening of de ziekte. Het biedt voorschriften voor
68 alle elementen van de leefstijl: van dieet en persoonlijke relaties tot meditatie en astrologische
69 invloeden. De instandhouding van een goede lichamelijke en emotionele gezondheid wordt bewerkt
70 door de lichamelijke en spirituele energie in balans te brengen. Meditatie en yoga spelen een
71 belangrijke rol bij het ontdekken van de waarden van het leven, die tot een gezond en bewust
72 bestaan leiden. Yoga wordt beschouwd als het spirituele aspect van Ayurveda en Ayurveda als de
73 therapeutische tak van de yoga. Yoga is een "systeem van lichamelijke en psychische
74 concentratiemethoden om tot een hoger bewustzijn te komen. Zelfopvoeding en discipline van het
75 denken, het gevoel en het fysieke lichaam zijn daarbij noodzakelijk". Het kan helpen voor veel
76 klachten, maar werkt vooral preventief. (van Dijk, 2003)

77 De veel geciteerde uitspraak "*Mens sana in corpore sano*", kan van twee kanten bekeken worden. Als
78 het lichaam gezond is, zal de geest ook goed werken, of andersom als je positief denkt en in het
79 leven staat, ben je ook lichamenlijk gezond. De balans tussen het lichaam en de geest is alleen vaak
80 verstoord en er zijn allerlei benaderingen om deze te herstellen, bv. yoga, maar beweging, voeding
81 en leefstijl zijn naast de maatschappelijke aspecten als een oorlog of de kredietcrisis ook belangrijk.

82

83 *Descartes*

84 Traditioneel wordt het dualisme met de scheiding van lichaam en geest toegeschreven aan René
85 Descartes, filosoof en wiskundige, die tussen 1596 en 1650 leefde, waarvan 20 jaar in de Republiek
86 der Zeven Verenigde Nederlanden. Hij geloofde dat mind (geest) en spirit (ziel) het domein van de
87 kerk waren en dat de wetenschap het lichaam moest onderzoeken. Zijn uitspraak: 'Cogito, ergo sum,
88 ik denk dus ik ben' wordt beschouwd als het begin van de scheiding tussen lichaam en geest.

89 *One morning, so the story goes, the 17th-century philosopher/scientist awoke from a dream, inspired*
90 *to pursue the study of metaphysics. The culmination of this study was his conclusion that body and*
91 *mind were separate entities. At that point he and the Roman Catholic Church struck a deal: As a man*
92 *of science, Descartes would restrict himself to the study of human anatomy, leaving the mind and*
93 *soul to the care of the church. (<http://www.sciencedaily.com/releases/2008/07/080715152325.htm>)*

94 In de USA en Canada werd in 1910 met het Flexner rapport over de academische medische opleiding
95 de trias, onderzoek, onderwijs en klinische praktijk al benadrukt. Reductionisme en wetenschappelijk
96 onderzoek verschaften de kennis waardoor deze instituten konden groeien. Voor de chronische
97 aandoeningen, waarbij vaak meer systemen betrokken zijn, werkte deze aanpak niet goed. Een deel
98 repareren zonder aandacht voor alle eraan ten grondslag liggende oorzaken helpt slechts
99 gedeeltelijk, en geeft een vals gevoel van veiligheid. Dat geldt ook voor het ontbreken van de invloed
100 van de geest in de opleiding.

101 Natuurgeneeskunde was al 3500 jaar geleden bekend in Egypte en ook Hippocrates sprak over de
102 “natuurlijke geneeskraft”, die door de arts ondersteund moest worden met “niet schaden” als
103 uitgangspunt. De gehele mens (de zieke) werd benaderd zonder opdeling in lichaam en geest of
104 exclusieve aandacht voor de organen (de ziekte). De antieke medici zagen de mens als een
105 geïntegreerd lichamelijk, mentaal en emotioneel geheel. In hun ogen werden de meeste ziekten
106 veroorzaakt door ophoping van afvalstoffen, die weer afkomstig waren van verkeerde voeding, te
107 weinig beweging, slechte lichaamshouding, onvolledige ademhaling en psychische spanningen. Elk
108 organisme had van nature een drang tot instandhouding en zelfgenezing. Dit werd de levenskracht of
109 het zelfgenezend vermogen genoemd.

110 Bij een behandeling volgens natuurgeneeskundige uitgangspunten wordt zowel rekening gehouden
111 met de invloed van zieke organen op de rest van het organisme, als met de mentale en emotionele
112 aspecten en de sociale omgeving en leefgewoontes van de cliënt. Daarbij wordt geprobeerd het
113 zelfgenezend vermogen van de cliënt te stimuleren, met bewustwording van diens eigen
114 verantwoordelijkheid daarin. Ook trachten natuurgenezers de harmonieuze, gezonde verhouding van
115 de cliënt met zijn omgeving weer te herstellen. De interactie tussen de patiënt en de geneeskundige,
116 die als adviseur optreedt, is daarbij heel belangrijk. (www.ten-online.eu)

117 De antroposofie richt zich in navolging van Steiner op het beleven van de rol van de mens in het
118 universum. De antroposofische geneeskunde toont ons de balans in ons lichaam tussen subjectieve
119 en objectieve aspecten. In haar driedelig mensbeeld met denken, willen en voelen wordt het hoofd
120 beschouwd als bovenpool. Het handelen of willen vindt plaats met de ledematen en de spieren, de
121 onderpool. Het voelen gebeurt in de borst, waar de mens zichzelf is en leeft in het hier en nu. Ziekten
122 zijn een signaal, dat de balans hersteld moet worden tussen dat wat de patiënt voelt en wat de
123 dokter vaststelt. De arts moet ingaan op de op de subjectieve beleving en die beoordelen tegen de
124 achtergrond van de lichamelijke gesteldheid, de persoonlijkheid en andere eigenschappen van de
125 patiënt. (Verbrugh. in van Wijk en Aakster, 2006)

126 Kortom, in de hedendaagse antroposofie en de natuurgeneeskunde wordt met alle aspecten van
127 lichaam en geest rekening gehouden, zodat daar wel sprake is van de integratie van geest en
128 lichaam.

129 **Is het psychologie, filosofie of geneeskunde?**

130 De oorspronkelijk zeer ruime rol van de geneeskunde voor de volksgezondheid was geleidelijk
131 beperkt tot de zorg rond het lichaam. Inmiddels wordt de rol van de geest weer helemaal erkend, en
132 vanuit de biologische klinische hoek wordt veel onderzoek gedaan naar nieuwe, integratieve
133 benaderingswijzen. Onderzoekers zoals De Kloet uit Leiden verwachten vanuit deze hoek in de
134 toekomst een complete verklaring te kunnen geven voor de integratie van body, mind en hersenen
135 op het gebied van stress-regulatie door corticosteroïden. Over hun werkingsmechanisme met de

136 terugkoppeling schreef Tausk in 1951 al dat behandeling ermee aangewezen is als de defensieve
137 reactie van het lichaam meer schade veroorzaakt dan de bedreiging waartegen het vecht, of als
138 metafoor: “cortisol beperkt de waterschade die de brandweer veroorzaakt”. De Kloet verwacht dat
139 het nog wel twintig jaar kan duren voor het raadsel is opgelost op welke manier de balans tussen
140 stress en adaptatie reactie bijdraagt aan veerkracht en gezondheid. Hoewel dat zeker tot nieuwe
141 inzichten gaat leiden over de fysieke werking van het menselijk brein en de ziekte, is het minder
142 waarschijnlijk, dat het extra gegevens oplevert over de werking van geest en spirit en dus voor heling
143 en genezing van de zieke.

144
145 Medische filosofie houdt veel meer in dan alleen toegepaste ethiek. Het gaat erom je voortdurend te
146 blijven verbazen en te reflecteren op alles, waarmee je te maken hebt. De onlangs overleden
147 Belgische hoogleraar filosofie Patricia de Martelaere schrijft in: Taoisme, de weg om niet te volgen:
148 “Houdt filosofie zich niet bezig met de geest – of liever: met de denkproducten ervan - en
149 geneeskunde met het fysiek functioneren van het lichaam? En zijn wij niet nog steeds, ondanks de
150 opkomst van het materialisme in de wetenschappen, gewoon beide als gescheiden en principieel
151 onafhankelijk van elkaar te beschouwen?” En verderop zegt ze: “Het probleem van het westers
152 dualisme (‘the ghost in the machine’) is het Chinese denken als zodanig altijd vreemd geweest,
153 omdat dit laatste in een fundamentele – maar complexe – zin uitgaat van de eenheid van lichaam en
154 geest”.

155 In het blad Namah schrijft Maloney over de veranderende grenzen tussen psychologie en
156 spiritualiteit. Van oudsher richtte de psychologie zich op het versterken van het ego, spiritualiteit op
157 de werkelijkheid voorbij het ego. Bij de transpersonele psychologie kijk je verder dan de persoon
158 alleen: het is de volgende stap naar een spiritueel niveau. Dit is in de westerse traditie moeilijker dan
159 in het oosten, waar geen scheiding bestaat tussen psychologische en spirituele ontwikkeling. De
160 bewustzijnsfilosoof Ken Wilber vergelijkt de nieuwe spiritueel therapeut met de huisarts in de
161 geneeskunde, deze spiritueel therapeut moet eigen kennis hebben van alle niveaus van het
162 bewustzijn, “matter, body, mind (magic, mythic, rational and integral-aperspectival), soul (psychic
163 and subtle) en spirit (causal and non-dual)”. Zij moeten vertrouwd zijn met de pathologie op al deze
164 gebieden. Men kan in deze visie alleen bekwaam zijn in de behandeling van lichaam en geest, als
165 men op al deze gebieden aan zelfonderzoek doet door onder andere meditatie en
166 bewustzijnsontwikkeling.

167 (http://www.namahjournal.com/doc/Actual/Psychology_and_spirituality.html)

168

169 Het wetenschappelijk onderzoek en de klinische praktijk binnen de medische psychologie richten zich
170 op het zoeken naar psychologische processen die de lichamelijke gezondheid beïnvloeden en het
171 omgaan met ziekte wat het beloop van de aandoening al of niet positief kan beïnvloeden. De
172 integratie van de psychologische en somatische zorg maakt het voor dokter en patiënt makkelijker
173 deze ondersteuning aan te bieden en te accepteren. Omdat psychische problemen, die somatische
174 klachten veroorzaken of versterken, een aanzienlijke kostenpost voor de gezondheidszorg
175 betekenen, kan vroegtijdige hulp leiden tot een besparing op kostbare en soms belastende
176 onderzoeken. (Veenstra & Fonk, 2006)

177
178 Omdat iedere groep zijn eigen taal heeft, kost het tijd elkaar’s begrippen te verstaan. Een combinatie
179 van het gedachtegoed van geneeskunde, psychologie en filosofie kan op den duur leiden tot een
180 vollediger begrip en integratie van de verschillende aspecten van de gezondheid. Dit zal alleen
181 gebeuren als naar het inzicht en de mening van de anderen geluisterd wordt en deze wordt
182 gerespecteerd. Zonder de uitgangspunten van de psychologie over te nemen en erover na te denken
183 zoals we leren in de noodzakelijke filosofische verdieping blijft integratie van lichaam en geest, nodig
184 voor een betere geneeskunde, niet bereikbaar.

185 **De weg van de integratie**

186 De samenhang tussen lichaam en geest wordt meestal niet meer ontkend, maar om integratie in
187 behandeling en begeleiding te bereiken zijn er vele wegen mogelijk, afhankelijk van opleiding en
188 ontwikkeling van de hulpverlener en interactie met de patiënt. Na het verband tussen lichaam en
189 geest en de mind-body medicine zullen we vanuit de geneeskunde naar de benadering van de geest
190 en vanuit de geesteswetenschappen naar de omgang met het lichaam kijken.

191 *Samenhang lichaam en geest in de geneeskunde (Mind-body connection en Mind-body medicine)*

192 De adem werd niet alleen in het oude China, maar ook in India beschouwd als de basis levenskracht.
193 Qi en prana zijn daar de termen die gebruikt worden om de vitale levensenergie of de universele of
194 persoonlijke levenskracht aan te duiden. In de Bijbel werd geschreven dat God Adam de levensadem
195 inblies. Controle van de ademhaling tijdens de yoga (*pranayama*) is bedoeld om afdwalingen van de
196 geest te voorkomen. Een zucht tijdens stress is een voorbeeld van het “onbewuste” verband tussen
197 lichaam en geest om relaxatie te stimuleren door de ademhaling. We kunnen
198 ademhalingsoefeningen gebruiken om een balans tussen lichaam en geest, het bewuste en
199 onbewuste en het sympathische en parasympathische systeem te bereiken. (Rakel, 2007)

200 Emotionele stoornissen als woede, depressie en angst kunnen leiden tot de ontwikkeling en
201 complicaties van hartziekten en diabetes mellitus. (Rakel, 2007)

202 Over het belang en de gevolgen van acute stress zoals beschreven door Selye met de “*fight or flight*”
203 reactie is veel bekend, maar de gevolgen van chronische niet-gebalanceerde stress worden minder
204 begrepen, terwijl die bij vele ziekten een rol speelt. Na wekenlange stress zijn mensen minder flexibel
205 in het omschakelen van aandacht, en ook werken de verbindingen in de prefrontale cortex, die
206 belangrijk zijn voor de aandacht, minder goed. Deze verschijnselen kunnen echter weer herstellen,
207 schrijven hersenonderzoekers in de Proceedings of the National Academy of Science in 2009.
208 (http://www.nrc.nl/wetenschap/article2119210.ece/Slepende_stress_verzwakt_aandacht)
209 Chronische stress is ook een risicofactor voor depressies, schizofrenie en angststoornissen. Het
210 bevordert ook de ontwikkeling en progressie van afnemende cognitieve functies. Daarom verdienen
211 allerlei aspecten van leefstijl aandacht en eventueel aanpassing, zoals stress management, inzicht in
212 eigen identificaties, gedrag patronen en voeding. Vermindering van het cardiovasculaire risico en de
213 kans op diabetes mellitus spelen een grote rol in een gezond leven. (Rakel, 2007)

214
215 De relaxatie respons (RR) werd door Benson uit Harvard beschreven als een geïntegreerde psycho-
216 fysiologische reactie die ontstaat in de hypothalamus en leidt tot een algemene verminderde
217 excitatie van het centraal zenuwstelsel. Het is dus de fysiologische antithese van de stress respons.
218 Deze RR is op te wekken via meditatie en soortgelijke oefeningen, en door specifieke technieken. De
219 RR creëert een toestand die de fysieke en emotionele respons op stress, zoals hartfrequentie,
220 bloeddruk en spierspanning verandert. In essentie betekent het dat men met het denken de
221 fysiologie kan beïnvloeden en wel op een meetbare, voorspelbare en reproduceerbare manier.
222 (Wisneski, 2005)

223
224 Mind-Body Medicine (MBM) is te beschouwen als een fusiegebied van (preventieve) geneeskunde,
225 psychologie en spiritualiteit. Het wil zowel de geestelijke als de lichamelijke gezondheid van de mens
226 bevorderen en baseert zich onder andere op bevindingen uit de psycho-neuroimmunologie (Dewulf,
227 2007). Het National Center for Complementary and Alternative Medicine, één van de National
228 Institutes of Health van de USA, geeft de volgende omschrijving: Mind-Body geneeskunde richt zich
229 op de interactie tussen hersenen, geest, lichaam en gedrag en op de krachtige wijze, waarop
230 emotionele, mentale, sociale, spirituele en gedragsfactoren een directe invloed op de gezondheid
231 uitoefenen. Een benadering, die ieders capaciteit tot zelfkennis en zelfzorg respecteert en verbetert,
232 wordt als fundamenteel beschouwd en technieken, die op deze benadering gericht zijn, worden

233 benadrukt. MBM richt zich op interventie strategieën, die de gezondheid bevorderen, zoals relaxatie,
234 hypnose, visualisatie, meditatie, yoga, feedback, tai chi, qi gong, cognitieve gedragstherapie,
235 groepssteun, autogene training en spiritualiteit. Het veld ziet ziekte als een gelegenheid tot
236 persoonlijke groei en transformatie en gezondheidswerkers als gids of katalysator in dit proces.
237 (<http://www.nccam.nih.gov>)

238
239 In essentie is MBM gericht op *zelfzorg*. Cognitieve en gedragsveranderingen (naar primaire en
240 secundaire preventie) staan centraal. De patiënt moet zelf een meer actieve rol gaan spelen en
241 verantwoording nemen voor zijn gezondheid. Dit heeft een effect op de therapietrouw, die
242 vermindert onder invloed van stress en op de algemene volksgezondheid of levensstijl. Het
243 multidisciplinaire onderzoek richt zich zowel op moleculair, cellulair, weefsel en orgaanniveau als op
244 onderzoek op gedragsmatig, psychosociaal en spiritueel niveau. (<http://www.mindbodymedicine.be>)

245
246 *Van geest naar lichaam (Mind-body therapy)*

247 Religie wordt in de USA beschouwd als een van de belangrijkste mind therapieën, meer dan 60% van
248 de Amerikanen maakt er gebruik van. Volgens Time magazine zijn er sinds het jaar 2000 al meer dan
249 6000 onderzoeken uitgevoerd naar de waarde van het gebed voor de gezondheid, maar deze is zeker
250 niet onomstreden bewezen. De meeste artsen vinden het moeilijk patiënten te vragen naar spirituele
251 of godsdienstige behoeften, terwijl 85% van een groep kankerpatiënten daar geen bezwaar tegen
252 heeft. Oncologen zeiden in een onderzoek van Kristeller, dat ze niet wisten hoe ze erover moesten
253 beginnen en dat ze bang waren dat de patiënten er aanstoot aan zouden nemen. In hetzelfde
254 onderzoek gaven de patiënten aan het jammer te vinden dat de artsen er nooit over begonnen. Na
255 een training voor artsen om ook over spiritualiteit en zingevingvraagstukken te spreken, waren de
256 patiënten veel vaker tevreden. Ze hadden minder last van depressies en een betere kwaliteit van
257 leven. Verder voelden zij veel sterker, dat de artsen werkelijk zorg om hen hadden. (Kluger, 2009)

258
259 Staps en Yang (1991) gebruiken de door de Simontons ontwikkelde psycho-energetische therapie bij
260 de psychosociale begeleiding van kankerpatiënten. Zij onderbouwen die therapie met elementen van
261 de systeemleer in de vijf dimensies van aandacht, communicatie, emoties, lichaam en zingeving en
262 ervaring. De patiënt is zelf de deskundige op het gebied van waarden, gevoelens en opvattingen over
263 wat hij menswaardig vindt. Hij is de enige die zijn subjectieve levenskwaliteit kan beoordelen.

264

265 David Rakel (2007) beschrijft in zijn boek Integrative Medicine bij 59 verschillende aandoeningen
266 welke Mind-body benadering in aanmerking kan komen en geeft een oordeel over de effectiviteit
267 ervan.

268 Gezondheidszorg met zijn zeer snelle ontwikkeling in de vorige eeuw was vooral gericht op het
269 lichaam. Achterliggend idee was dat als het lichaam optimaal functioneerde, de patiënt gezond was.
270 Problemen met de geest werden aanvankelijk door de biologische psychiatrie vertaald naar de
271 bijbehorende fysiologische of pathologische processen. In de Integrale Psychiatrie worden
272 complementaire therapieën geïntegreerd in de reguliere geneeskunde, wetenschappelijk onderzocht
273 en aangeboden aan de patiënten. Het onderscheid tussen lichaam en geest wordt hier weer
274 overbrugd. (Hoenders, 2008)

275

276 *Van lichaam naar geest (Body-mind therapy)*

277 In de body-mind benaderingen wordt het lichaam als ingang gebruikt wordt om emotionele
278 stoornissen te behandelen. Reich wordt beschouwd als de grondlegger van deze vormen van
279 therapie. Hij nam aan dat klachten van lichamelijk en psychische aard kunnen ontstaan, omdat
280 mensen zich beschermen tegen angsten, neuroses en emoties door hun spieren tot een pantser te

281 spannen. Het afbreken hiervan vindt plaats door massage, spieroefeningen, ademhalings- en
282 karakteroefeningen. (van Dijk, 2003)

283 Naast de al vele eeuwen bestaande massage ontwikkelde Ida Rolf (1896-1979) een diepe massage,
284 die ook 'structurele integratie' wordt genoemd. Zij vond, dat de wijze waarop iemand psychisch en
285 emotioneel in het leven staat, zich weerspiegelde in de houding van het lichaam. Onaangename
286 gevoelens en pijnlijke ervaringen worden weggestopt achter een pantser, wat leidt tot
287 bewegingsbeperking, stijfheid en een slechte houding. Elektromyografisch konden bepaalde
288 verbeteringen worden aangetoond. De technieken werden later door een aantal anderen zoals
289 Rosen en Trager verder gemodificeerd. (van Dijk, 2003)

290 Ilana Rubenfeld, een pionier op het gebied van de integratie van gevoelens, intuïtie en lichaamswerk,
291 zegt dat je lichaam alle gevoelens van vroegere ervaringen opslaat. Die gevoelens kunnen een
292 krachtig effect uitoefenen op wie je bent, hoe je je gedraagt, en hoe je je voelt over jezelf. Je geest
293 kan wel zekere emoties en herinneringen onderdrukken, maar je lichaam herinnert het zich allemaal.
294 Met je lichaam als ingang naar het bewustzijn, kunnen onderdrukte gevoelens en herinneringen aan
295 de oppervlakte komen. (www.rubenfeldsynergy.com)

296 De body-mind therapie combineert de kracht van het "praten" met lichaamswerk, zoals aanraken,
297 houdingsverbetering of oefeningen om de lichaamsbewustwording te verbeteren. Omdat mensen
298 zich diep bewust worden van hun lichaamssensaties, emoties, beelden en gedrag, worden ze zich er
299 meer bewust van, hoe ze ademen, bewegen, spreken en waar ze gevoelens in hun lichaam
300 waarnemen. (http://www.helpguide.org/mental/mind_body_therapy.htm)

301 Een van de succesvolle body-mind therapieën speciaal voor behandeling van trauma is EMDR - Eye
302 Movement Desensitization and Reprocessing Therapy - , het werd ontwikkeld door een psycholoog,
303 dr. Francine Shapiro in 1987. Zij ontdekte toen ze door een park liep, dat haar stress reacties
304 verminderden als haar ogen heen en weer gingen en dat zo de intensiteit van verstorende gedachten
305 afnam. EMDR houdt in dat een stressvolle gebeurtenis uit het verleden, die nog altijd heftige emoties
306 oproept, wordt opgeroepen en in het geheugen "geherprogrammeerd" in het licht van een positief
307 zelf gekozen overtuiging, met snelle oogbewegingen om het proces makkelijker te maken.
308 (http://www.helpguide.org/mental/emdr_therapy.htm)

309 Dirk Marivoet van het 'ES'- Instituut voor Bodymind Integration, een training centrum voor
310 Lichaamswerk & Psychotherapie in Gent zegt: "Therapie aan het lichaam zonder daarbij
311 geïntegreerd werk te doen met emoties en gedachten is even eenzijdig als psychotherapie die
312 lichamelijke processen negeert. Werk met een persoon dient daarenboven aan deze een perspectief
313 en integratie met "het geheel" te bieden." Om de verbinding tussen de mens en zijn wereld tot
314 stand te brengen moet de individuele body-mind-spirit ("positief" en "negatief") nog geïntegreerd
315 worden in de sociale, culturele en natuurlijke werelden.
316 (<http://www.bodymindintegration.com/nederlands.html>)
317

318 **Onderwijs en Onderzoekresultaten**

319 Astin et al. (2008) beschreven een onderzoek onder 1200 medische studenten en assistenten om hun
320 houding te beoordelen tegenover psychosociale factoren en de klinische toepassing van gedrags- en
321 body-mind methodes. 30%-40% ging ervan uit dat zulke factoren weinig of geen verbetering van de
322 behandelresultaten opleveren. Hoewel de meerderheid vond, dat hun training erin onvoldoende
323 was, waren toch maar weinig mensen geïnteresseerd in verdere training. De conclusie was dat niet
324 alleen meer training nodig was in de medische opleiding, maar ook dat door tijdgebrek in de huidige
325 gezondheidszorg de pogingen worden ondermijnd om het psychosociale model toe te passen.
326 De toevoeging van spiritueel onderzoek als vierde pijler naast het biopsychosociale model, zoals
327 Kluger in Time beschreef, kwam al helemaal niet aan de orde in het onderzoek. (Kluger, 2009)

328

329 In een artikel over onderwijs in de complementaire geneeskunde komt de hele body-mind integratie
330 niet aan de orde, mogelijk omdat de plaats in de gezondheidszorg, regulier of complementair niet
331 duidelijk is. (Van Dijk e.a., 2008)
332

333 Hieronder wordt enkele boeken en artikelen aangehaald, als voorbeeld waar onderzoek naar de
334 interactie tussen lichaam en geest is verricht voor bepaalde aandoeningen.

335 *Depressie*

336 Mindfulness meditatieoefeningen zijn effectiever dan medicatie in het voorkomen van een nieuwe
337 depressie bij herhaalde depressies. Een wetenschappelijk boek over onderzoek naar de effecten van
338 aandachtstraining op mensen die meerdere episoden van depressie hebben gehad, werd geschreven
339 door Segal e.a. (2004). Onderzoek hiernaar wordt ook uitgevoerd op de afdeling psychiatrie van het
340 UMC St. Radboud in Nijmegen door prof. dr. A. Speckens.

341 *Hartziekten*

342 Er is veel wetenschappelijk bewijs dat ernstige of chronische lichamelijke klachten in grote mate
343 worden beïnvloed door het psychologische functioneren van de patiënt. Onderzoek van Denollet c.s.
344 (2001) laat zien dat psychologische behandeling in het kader van multidisciplinaire hartrevalidatie
345 bijdraagt aan de verbetering van de medische prognose van patiënten met coronaire hartziekten.

346 *Hypertensie*

347 Meta-analyse toont volgens Rainforth et al. (2007) aan dat biofeedback, progressieve spierrelaxatie
348 en stress management training geen significante reductie gaven van een verhoogde bloeddruk, maar
349 dat transcendente meditatie wel een significante bloeddrukdaling teweeg brengt. Er lijken ook
350 verbeteringen in andere risicofactoren voor hart- en vaatziekten en mortaliteit op te treden.

351 *Kanker*

352 Kankerspecialisten in de VS beschrijven steeds meer de waarde van verschillende complementaire
353 behandelvormen bij kanker, zoals yoga, hypnotherapie, relaxatie en visualisatie, waarbij vooral
354 gekeken werd naar de effecten op pijn, angst en kwaliteit van leven. Enkele Canadese oncologen
355 pleiten voor deze benaderingen, omdat een recente studie resultaten van het inzetten van die
356 behandelingen bij kankerpatiënten ondersteunen. Meditatie geeft stress reductie en verbetering van
357 stemming, kwaliteit van leven en slaapproblemen. Ook voor de effectiviteit van yoga komt meer
358 bewijs op deze gebieden. Maar ook kunstzinnige therapie, dans en muziek kunnen worden
359 overwogen, omdat ze het voor de patiënt mogelijk maken zijn gevoelens te uiten en beter om te
360 gaan met zijn ervaringen. Onderzoek naar effecten op de biologische markers leverde nog geen
361 resultaten op. Een belangrijk voordeel van deze therapieën is gelegen in het feit dat de patiënt ze zelf
362 kan uitkiezen. (Carlson, 2008.)

363 In het Memorial Sloan-Kettering Cancer Center werd in 1999 een afdeling voor Integratieve
364 Geneeskunde opgericht om de medische behandeling aan te vullen. Zo kwam er systematische
365 aandacht voor de emotionele, sociale en spirituele behoeften van patiënten en hun families. Deze
366 dienst combineert de moderne wetenschap met de wijsheid van de oude geneeskunst voor
367 chronische of levensbedreigende ziekten. Het aanbod van de afdeling Integratieve Geneeskunde van
368 dit ziekenhuis is ook waardevol voor mensen die niet ziek zijn maar hun zelfbewustzijn willen

369 verbeteren, hun welzijn willen versterken en gezondheidsproblemen willen voorkomen.
370 Medewerkers kunnen individuele therapie geven op het gebied van lichaamswerk, spirituele en
371 energetische therapie, creatieve therapie, voedingsadviezen en pijnbehandeling naast
372 groepsbehandeling voor fitness, bewegen en spirituele energie.
373 (<http://www.mskcc.org/mskcc/html/44.cfm>)

374 *Falung Gong*

375 Mind-body oefeningen kunnen beschermend werken. Bewijs voor een invloed op gen-niveau werd
376 geleverd bij de Falung Gong. Een oefening om negatieve emoties te verminderen leidde bij een gen-
377 expressie studie in 12000 genen tot de up-regulatie van 118 en down- regulatie van 132 genen. Deze
378 reductie in de gen-expressie komt overeen met die bij knaagdieren en primaten, die een
379 caloriebeperkt dieet volgden. Hierbij nam de weerstand tegen stress toe en werd het
380 verouderingsproces vertraagd. Daarnaast nam de apoptose, de geprogrammeerde celdood, die bij
381 kankerpatiënten uitstaat, weer toe. (Rakel, 2007)

382 *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*

383 De 8-weekse MBSR-training is een gestructureerd groepsprogramma, dat mindfulness meditatie
384 gebruikt om lijden te verlichten bij fysieke, psychosomatische en psychiatrische klachten. Het niet-
385 religieuze en niet-esoterische programma is gebaseerd op de ontwikkeling van bewuste aandacht
386 van moment tot moment zonder te oordelen. Vanuit Freiburg beschrijven Grossman et al. (2004) 20
387 verslagen van 64 studies naar het gebruik van MBSR. De onderzoeken hadden betrekking op pijn,
388 kanker, hartziekten, depressie en angst, naast stress buiten de kliniek. Zowel de gecontroleerde als
389 de niet-gecontroleerde studies toonden een gelijk effect van 0,5 ($p < 0001$) met een homogene
390 distributie. Hun conclusie is dat MBSR een grote groep mensen met klinische en niet-klinische
391 problemen kan ondersteunen.
392

393 *Pijn*

394 Morone en Greco (2007) kozen 20 trials uit 381 artikelen over acht mind-body interventies
395 (biofeedback, progressieve spier relaxatie, meditatie, visualisatie, hypnose, tai chi, chi gong en yoga)
396 als middel om bij ouderen chronische, niet maligne pijn te bestrijden. Er bestond een beperkte steun
397 voor de werkzaamheid van spierrelaxatie en visualisatie bij artrose. Dit gold zowel voor ouderen als
398 voor jongeren. Tai chi, yoga, hypnose en progressieve spierrelaxatie werkten significant als
399 pijnreductie. Zoals meestal in zulke publicaties adviseren de schrijvers uitgebreidere studies te
400 verrichten.
401

402 *Zwangerschap*

403 Beddoe en Lee (2008) vonden tussen 1980 en 2007 op een totaal van 64 twaalf bruikbare studies
404 met een bescheiden bewijs voor de effectiviteit van body-mind technieken, zoals spierrelaxatie,
405 psycho-educatie, yoga en meditatie. In de behandelde groep was het geboortegewicht hoger, de
406 bevalling duurde korter, er was minder vaak behoefte aan ingrijpen tijdens de bevalling en stress en
407 angst waren minder.

408 **Overwegingen en conclusie**

409 “Het lichaam-geest probleem is zo complex en onontgonnen, dat de meeste wetenschappers er hun
410 schouders over ophalen. Ook in de medische studie komt het nauwelijks ter sprake. Bij vragen over
411 het bewustzijn wordt gezegd dat het een filosofisch probleem is. De filosofen zijn er al eeuwen mee
412 bezig en ze zijn geen stap verder gekomen. Onderzoek naar het mechanisme van de hersenwerking
413 levert meer op”. (Sheldrake, 1997)

414 Integratie van lichaam en geest, die in het klassieke Westerse denken wel bestond, is in de loop van
415 de jaren verloren geraakt. De strikte scheiding wordt toegeschreven aan Descartes, maar de
416 ontwikkeling van het reductionisme als model heeft daar zeker aan bijgedragen.

417 De westerse geneeskunde is mede dankzij het reductionisme fantastisch ontwikkeld als het gaat om
418 de behandeling van acute ziekten of traumata, maar voor de begeleiding van chronische
419 aandoeningen, kanker en allerlei psychische- en zingevingproblemen schiet ze tekort. Vele artsen en
420 andere gezondheidswerkers ervaren dit in de loop van hun leven en nemen met wisselend succes
421 mogelijkheden uit de niet-universitaire geneeskunde op in hun therapeutisch arsenaal. Als we
422 studenten kunnen leren van het begin af aan meer van de zieken te leren dan van de ziekten én als
423 de patiënten hun eigen verantwoordelijkheid in de houding naar hun ziekte nemen, dan kan onze
424 gezondheidszorg nog veel verbeteren. Een in de gezondheidszorg zeer ervaren journaliste geeft aan
425 dat het moeilijk blijft om je eigen verantwoordelijkheid in de behandeling te nemen, als er geen
426 opening geboden wordt door een luisterende dokter met bewuste aandacht. (Brandt, 2009)

427 Communicatie kan leiden tot een beter ervaren gezondheid en kwaliteit van leven. Dan gaat het niet
428 alleen om communicatie met inachtneming van het biopsychosociale model zoals nu op de meeste
429 universitair medische centra geleerd wordt, maar om authentieke compassie, het zoeken van echt
430 open en bewust contact met aandacht voor spirituele aspecten.

431 Integratie van Mind-body medicine vult de geneeskunde op een wetenschappelijke, veilige, maar ook
432 kostenbesparende manier aan en is daarmee economisch voordelig. Het is moeilijk hiervoor bewijs te
433 leveren; anders dan in de uiterst belangrijke termen van patiënttevredenheid.

434 Een spiritueel-verzorgende kan de patiënten zeer goed bijstaan als hij lid is van het hele medische
435 team, net zoals de psycholoog en de maatschappelijk-werkende.

436 De dokter als coach voor de problemen van de patiënt dient aandacht te hebben voor zijn eigen
437 persoonlijke bewustzijnsontwikkeling, beginnend met een dagelijks rustpunt in de vorm van
438 mindfulness, yoga of andere relaxatiemogelijkheid, maar zich voortzettend in dieper spiritueel
439 zelfonderzoek.

440 Mind-body integratie laat op het moment nog veel te wensen over. Dit komt door een tekort aan
441 kennis over de bestaande wetenschappelijke gegevens bij medici, onderzoekers, patiënten,
442 ziektekostenverzekeraars en de overheid. MBM wordt nog te vaak beschouwd als tweederangs
443 geneeskunde. Alles wordt bekeken door de bril van 'de gevestigde orde', waar genezing een gevolg is
444 van geneesmiddelen, technieken of operaties. Ook de verzekering is voor veel van de therapieën
445 onvoldoende geregeld.

446 Als alle zorgverleners aandacht hebben voor voeding, beweging, leefstijl, mindfulness en
447 bewustzijnsontwikkeling (liefst ook door het bestuderen ervan en inpassing ervan in hun eigen
448 leven), dan kunnen ze met maximale aandacht een betere zorg verlenen, waarvan de patiënten meer
449 profiteren. Een integratie ervan in de verschillende opleidingen voorkomt dat iedere
450 gezondheidswerker het opnieuw voor zichzelf uit moet zoeken en het belang ervan vaak pas aan het
451 einde van zijn werkzame leven vindt.

452 Tot nog toe bieden de Nederlandse Universitaire Medische Centra, ondanks voorzichtige pogingen
453 daartoe, nog onvoldoende onderwijs in de mind-body medicine, laat staan dat een integratie tussen
454 lichaam en geest tot stand komt. Misschien dat via de systeemleer, als die algemeen gebruikt wordt,
455 een ingang gevonden kan worden voor het opnemen van het body-mind systeem in het geheel.

456 **Begrippenlijst**

457 *Bewustzijn, emoties, en mindfulness*

458 “Bewustzijn” is zowel het nadenken over wat je ziet, hoort en voelt als weten wat er in je omgaat en
459 dat kunnen uitleggen. Het dualisme waarvoor Descartes de basis legde, stelt dat lichaam en geest
460 twee aparte fenomenen zijn, terwijl het materialisme er van uit gaat dat geest en lichaam beide
461 fysische substanties zijn. Samenwerking tussen lichaam en geest vond volgens Descartes plaats in de
462 pijnappelklier (epifyse) in de hersenen, waar indrukken uit de buitenwereld geïntegreerd werden tot
463 bewuste belevingen. (<http://nl.wikipedia.org/wiki/Bewustzijn>) Hoe de verbinding tussen lichaam
464 (inclusief hersenen) en geest (inclusief bewustzijn) tot stand komt, blijft ook nu nog steeds
465 onderwerp voor een levendig filosofisch debat.

466 “Emoties” zijn een verzameling fysiologische en gedragsmatige reacties die het organisme helpen om
467 te gaan met bedreigingen en mogelijkheden in de omgeving, bv.: de vecht – vluchtreactie.
468 Dit heeft vooral waarde in de acute situatie. Het is observeerbaar en meetbaar. Neuropeptiden met
469 hun systeembrede actie maken het verband tussen emoties en onze fysiologie duidelijk met als
470 verklaring het op moleculreceptoren gebaseerde onderzoek. (van der Greef, 2007)
471

472 “Mindfulness” is ontstaan vanuit de oude Boeddhistische meditatietechnieken en leert je met
473 “bewuste aandacht” zonder te oordelen in het hier en nu te zijn, van moment tot moment. Jon
474 Kabat-Zinn heeft het, ontdaan van de godsdienstige grondslag, vanaf 1979 in het Medisch Centrum
475 van de Universiteit van Massachusetts als programma aangeboden voor stress reductie (*Mindfulness*
476 *Based Stress Reduction*) en ontspanning. Als combinatie van oosterse wijsheid en westerse
477 psychologie is het ook zeer geschikt voor gezondheidswerkers, die minder snel overbelast raken,
478 wanneer ze bewust met zichzelf en hun werk omgaan. *Mindfulness Based Cognitive Therapy* is
479 daarvan afgeleid. (<http://www.umassmed.edu/cfm>)

480 *Holisme en reductionisme*

481 “Holisme” in de geneeskunde is een gezondheidszorgmodel, dat zorgverleners en patiënten betreft
482 bij een gezamenlijke inspanning om een optimale gezondheid en welzijn van de hele persoon in zijn
483 omgeving te bereiken en bewaren door iedere activiteit, diagnose, therapie of preventie, die in staat
484 is de behoeften van de patiënt te vervullen. Holisme benadert de mens als geheel met volle aandacht
485 voor al zijn of haar systemen zoals beschreven in de systeemleer en de definitie van de WHO uit 1946
486 “Health is a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of
487 disease or infirmity”. Het is voor onder andere huisartsen, kinderartsen, psychiaters en
488 verpleeghuisartsen gebruikelijk in hun praktijk op deze manier naar de zieke en zijn ziekte te kijken,
489 maar als je dit, zoals de Integratieve Geneeskunde doet, doortrekt naar de hele gezondheidszorg
490 kunnen nieuwe multifactoriële onderzoeksgebieden ontstaan.

491 “Reductionisme” staat voor een manier van denken waarin herleiden of terugvoeren op elementaire
492 delen een belangrijke rol speelt. John Locke (1632-1704) en David Hume (1711-1776) beïnvloedden
493 de reductionistische beweging, als we natuurlijke verschijnselen terug kunnen brengen tot grotere
494 eenvoud, begrijpen we het grote geheel beter. Marivoet uit Gent stelt drie verschillende
495 reductionistische zienswijzen naast elkaar en tegenover het holisme. Het monistische wereldbeeld is
496 de extreem reductionistische zienswijze, die stelt dat alles wat bestaat fysisch is, de therapievorm,
497 die daarbij hoort is de biologische psychiatrie. In het dualistisch reductionisme zijn lichaam en geest
498 volledig gescheiden, je hebt somatische of verbale therapie. In de parallellisme benadering zijn
499 lichaam en geest onderscheiden, maar toch verbonden. De gezonde geest in het gezonde lichaam is
500 hier de bijpassende stelling. In de geïntegreerde holistische visie kunnen de delen slechts begrepen
501 worden en bestaan in hun relatie tot het geheel, het geheel is groter dan de som der delen en “een

502 gezonde geest is een gezond lichaam”, met als therapie vorm de body-mind integration.
503 (<http://www.bodymindintegration.com/nederlands.html>)

504 *Biopsychosociale model en psychoneuroimmunologie*

505 Het biopsychosociale model werd door Engel in 1977 in Science beschreven en benadrukte het
506 belang van psychische (gedachten, emoties en gedrag) en sociale factoren, in 2008 haalden Fava en
507 Sonino zijn laatste zin aan, “dat niets zal veranderen, totdat of tenzij degenen, die de bronnen
508 controleren, de wijsheid hebben af te durven wijken van het platgetreden pad van een exclusief
509 vertrouwen op biologische geneeskunde als enige benadering van gezondheidszorg”. (Engel, 1972)

510 Psycho-neuroimmunologie onderzoekt de interactie tussen fysiologisch functioneren en geheugen,
511 gedrag of gedachten. Uitgangspunt is dat zenuwstelsel, endocrien en immuunsysteem geen aparte
512 systemen zijn, maar dat het gaat om één systeem met complete onderlinge samenhang. Sinds het
513 werk van George Solomon in de zestiger jaren over gedrag en persoonlijkheid van patiënten met
514 reuma, zijn er talrijke studies verricht over de biologische invloed van stemming, gedachten en
515 gedrag op het functioneren van het lichaam. Integratie probeert al een naadloze integratie
516 van de klassieke lichaamssystemen te bewerken, maar we moeten er nu ook de werking van onze
517 gedachten, emoties en geloof op het zenuwstelsel en het immuunsysteem bij betrekken. (Wisneski,
518 2005)

519 *Systeemleer (General Systems Theory)*

520
521 Ludwig von Bertalanffy stelde in 1928 een algemene systeemtheorie voor als reactie op de methode
522 van Descartes om alles op te delen en na bestudering de elementen weer samen te voegen tot een
523 totaal geheel. In 1951 breidde hij dit uit met biologische systemen. Dat alle systemen van een
524 menselijk wezen bestaan als functionele eenheid, wordt ook toegeschreven aan Reich (1897-1957),
525 psychiater en een leerling van Freud. Het betekent dat je als arts mensen niet kunt behandelen
526 zonder aandacht voor hun psychologisch en spiritueel welzijn, maar ook als psycholoog rekening
527 moet houden met de fysieke en spirituele dimensie.
528

529 Systeembiole heeft te maken met aandacht voor de organisatie en communicatie binnen
530 systemen, waarin integratie van disciplines voorop staat. Die disciplines variëren van fysica, wiskunde
531 en chemie tot biologie en bioinformatica. Systeembiole lijkt een ideale brug voor de fusie van
532 oosterse en westerse geneeskunde en dit wordt momenteel uitgewerkt door een groep
533 wetenschappers in de USA. Re-integratie van de mind in het systeemdenken vormt een essentiële
534 stap voor de toekomst. Erkennen van een mind-body systeem is een cruciale stap voorwaarts na de
535 reductionistische scheiding van lichaam en geest (van der Greef, 2007).
536

537 **Samenvatting**

538 Integratie van lichaam en geest en hun scheiding wordt bekeken vanuit de geschiedenis. Om lichaam
539 en geest weer te integreren is er de benadering vanuit de psychologie, die de problemen van de
540 geest benadert via het lichaam. Artsen moeten hun tot het lichaam beperkte visie uitbreiden met
541 bewuste aandacht voor de mentale en spirituele kanten van de zieke naast de biopsychosociale
542 elementen.

543 Ondanks de vele studies bestaat er bij de Nederlandse universitaire opleidingsinstituten weerstand
544 tegen het opnemen van mind-body geneeskunde in de curricula. Toch is dat laatste nodig voor een
545 verdere verbetering van de kwaliteit van de geneeskundige behandeling.

546 **Summary**

547 Integration of body and mind is described starting from history, where were they separated?

548 To reconnect them psychology tries to find an entry to the mind through the body. Doctors should
549 expand their vision, sometimes limited to the body not only with the biopsychosocial elements but
550 also with mindfulness for the mental and spiritual aspects.

551 Despite many studies in different disciplines, Dutch medical universities fear expanding their
552 curricula with mind-body medicine. However incorporating this in regular medicine is the only
553 possible and inevitable way to improve the quality of the medical treatment.

554 **Key words**

555 Medical education, Mind-body integration, Mind-body medicine, Mindfulness,
556 Psychoneuroimmunology

557 **Literatuur**

558 Astin JA, Sierpina VS, Forys K, Clarridge B. (2008) Integration of the biopsychosocial model:
559 perspectives of medical students and residents. *Acad Med.* 83:20-7.

560 Beddoe AE, Lee KA. (2008) Mind-body interventions during pregnancy. *J Obstet Gynecol Neonatal*
561 *Nurs* 37:165-175

562 Brandt E (2009) De mondige patiënt bestaat niet. *Medisch Contact* 64:370-373

563 Carlson LE, Bultz BD (2008) Mind-body interventions in oncology *Curr Treat Options Oncol.* 9:127-34

564 Denollet J, Brutsaert DL (2001) Reducing emotional distress improves prognosis in coronary heart
565 disease. 9-year mortality in a clinical trial of rehabilitation. *Circulation* 104:2018-23

566 Dewulf D (2007) Mindfulness. Een pad van vrijheid. Acco Leuven

567 Dijk, P van.(2003) Geneeswijzen in Nederland Compendium van alternatieve geneeswijzen 9^{de} druk.
568 Deventer Ankh-Hermes

569 Dijk, PA van, Spee EMW, Rijswijk E van, Gorgels W. (2008) Onderwijs over complementaire
570 behandelwijzen in de medische opleiding, *Tijdschrift voor Medisch Onderwijs* 27:191-202
571

572 Engel GL (1977) The need for a new medical model: a challenge for biomedicine *Science* 196: 129–
573 136

574 Greef J van der, Martin S, Juhasz P, Adourian A, Plasterer T, Verheij E, McBurney RN (2007) The Art
575 and Practice of Systems Biology in Medicine: Mapping Patterns of Relationships *J. Proteome Res.*
576 6:1540–1559

577 Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. (2004) Mindfulness-based stress reduction and health
578 benefits. A meta-analysis *Journal of Psychosomatic Research* 57:35–43

579 Hoenders R, Appelo M, Brink E van der. (2008) Integrale psychiatrie in de praktijk: onderzoek alles en
580 behoud het goede. *Maandblad Geestelijke volksgezondheid* 63:718-725

581 Kloet ER de (2008) About stress hormones and resilience to psychopathology *Review. J*
582 *Neuroendocrinol.* 20:885-92

- 583 Kluger J. (2009) Mind & Body special issue. How faith can heal. In Time magazine 173(8)23-02-2009:
584 33-48 Time Warner Publishing Amsterdam
- 585 Moore T. (1994) Care of the soul. Harper Perennial New York
- 586 Morone NE, Greco CM. (2007) Mind–Body Interventions for Chronic Pain in Older Adults: A
587 Structured Review PAIN MEDICINE; 8:359-375
- 588 Rakel, D (2007) Integrative Medicine 2nd edition, Philadelphia USA Saunders (Elsevier)
- 589 Rainforth MV, Schneider RH, Nidich SI, Gaylord-King C, Salerno JW, Anderson JW (2007) Stress
590 Reduction Programs in Patients with Elevated Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-
591 analysis. *Curr Hypertens Rep.*; 9: 520–528
- 592 Segal Z, Williams M, Teasdale J. (2004) Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie. Een op
593 mindfulness gebaseerde methode om terugval te voorkomen. Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam.
- 594 Sheldrake R, Fox M (1997): Wetenschap & Spiritualiteit. Utrecht Kosmos
- 595 Staps T, Yang W. (1991) Psycho-energetische therapie. Psychosociale begeleiding van
596 kankerpatiënten. Nijkerk Intro
- 597 Veenstra AC, Fonk MW (2006): Brug tussen lichaam en geest Medisch Contact 61:1978-80
- 598 Wijk R van, Aakster C (2006): Integrale geneeskunde. Overzicht en prospect. Harderwijk Stichting TIG
- 599 Wisneski LA, Anderson L (2005): The scientific base of Integrative Medicine Boca Raton (FL) USA CRC
600 Press
- 601
- 602 **De Auteurs**
- 603 RSVM Severijnen, voorheen kinderchirurg UMC St Radboud Nijmegen
604 reneeverijnen@gmail.com
- 605 Na een bezoek aan een Ayurvedische kliniek in Mumbai in 2005 besloot ik om waardevolle
606 concepten van de niet-reguliere geneeskunde te integreren in de Nederlandse academische
607 gezondheidszorg om onze patiënten een completer scala aan behandelingsmethoden te bieden.
608
- 609 H. Samwel, klinisch psycholoog UMC St Radboud en CWZ Nijmegen
610 H.Samwel@mps.umcn.nl
- 611 Mijn interessegebieden zijn chronische pijn en het toepassen van mindfulness technieken en
612 visualisatietechnieken, de invloed van de houding van de behandelaar (attitude) op
613 behandeluitkomsten.
614
- 615 G.P.J.M. Gerrits, kinderarts-pulmonoloog CWZ Nijmegen
616 p.gerrits@cwz.nl
- 617 In de kindergeneeskunde (een niet-orgaangericht specialisme) hou ik rekening met de
618 omgeving en het ontwikkelingsniveau van het kind. Dit biedt een integrale benadering. Voor
619 kinderlongziekten wordt veel gebruik gemaakt van alternatieve geneeswijzen, met name bij
620 chronische ziekten als astma en allergie. In mijn ervaring neemt de kans op heling toe door
621 open communicatie en vertrouwen.
622
- 623 Met dank aan CJ van 't Land – van Wesenbeeck, medisch-historica voor haar bijdrage aan de tekst.