

Piekeren en zorgen maken. Ieder mens heeft ermee te maken en we zijn er zelfs heel goed in. De emotie piekeren is volgens de TCM gekoppeld aan het aarde element; de miltenergie. In dit artikel een kennismaking met de emotie 'piekeren en zorgen maken' en tips hoe hiermee om te gaan.

Piekeren en zorgen

Volgens de TCM zijn emoties een ziekteoorzaak wanneer zij zeer intens zijn. Denk hierbij aan een shock of wanneer emoties langere tijd aanwezig zijn en niet geuit kunnen of mogen worden, of niet erkend worden door de persoon. Emoties worden in de TCM - en ook steeds meer in het Westen - gezien als de voornaamste inwendige oorzaak van ziekte. De inwendige organen hebben door hun meridiaan een brede invloed zone en staan tevens in verband met alle andere organen. Daarnaast hebben de meridianen een specifieke functie, zowel fysiek als spiritueel. Bij een opstapeling van negatieve emoties in

een bepaald orgaan of gebied heeft dit zijn uitwerking op spieren, pezen, botten, bloed en andere organen waardoor beschadigingen kunnen optreden en functiestoornissen. Een overmaat aan denken, wat zich vaak uit in piekeren en zorgen maken, geeft stagnatie van energie. De energie kan niet vrij stromen met gezondheidsklachten tot gevolg.

DE YI

De orgaangeest van de milt heet de Yi. De Yi staat voor onze denkprocessen en komt overeen met onze mogelijkheid van denken, analytische vermogen, piekeren, studeren, onthouden en concentreren, afwegen van zaken en keuzes maken. Wanneer het aarde element (de miltenergie) verzwakt is, blijven gedachten maar komen en gaan. Dit herkauwen en steeds weer herhalen van gedachten, verstoord op den duur nog meer de miltenergie.

GEVOLGEN VAN PIEKEREN EN ZORGEN MAKEN

De Yi zorgt ervoor dat de Shen (hart) de juiste keuzes kan maken en verantwoorde daden verricht. Bij een zwakke Yi kunnen er geen goede keuzes worden gemaakt, de persoon geeft aan een mistig hoofd te hebben en vergeetachtig te zijn. Wisselende emoties, ups en downs, vastzitten in negatief denken en op den duur somberheid. Daarnaast is er een sterke behoefte aan suiker en compensatiegedrag. De persoon kan door het overdreven piekeren overbezorgd zijn om anderen en bemoeit zich overal mee of juist het tegenovergestelde en is alleen maar bezig met zichzelf en heeft geen interesse in anderen. De hypochonder en het 'pietje-precies type' zijn voorbeelden van een verstoorde Yi. Langdurige ongerustheid en zorgen maken, verstoren de gemoedrust en putten onze levensvreugde uit. Wanneer het aarde element verstoord raakt zijn er gezondheidsklachten zoals spijsverteringsproblemen, opgeblazenheid en vermoeidheid en slecht slapen.

OORZAKEN VAN ZORGEN

De eerste bron is je opvoeding en het voorbeeldgedrag wat je is getoond door je ouders. Schokkende ervaringen in je jeugd, pestgedrag op school, pijn en verdriet wat je hebt meegemaakt en niet kon hanteren, kunnen de emotie tobben en piekeren oproepen. Je hebt nog niet de mogelijkheid als kind om met je emoties om te gaan en je zekerheid over jezelf in relatie met anderen is door



je pijnlijke ervaring verstoord geraakt. Je basisveiligheid en gronding is verzwakt. Daarnaast is de media een belangrijke factor. Dagelijks confronteren zij ons met feiten dat we ons echt zorgen moeten maken. De kranten en televisie tonen ons de meest grote ellende die er is in de wereld en vertellen ons wat er allemaal kan gaan gebeuren. Wanneer een politici of president een bepaalde uitspraak doet stort de gehele financiële beurs in en een van onze basisbehoeften is geld voor eten en drinken. Zo worden we dagelijks beïnvloed en bang gemaakt en is er genoeg 'stof' voor ons om ons zorgen te gaan maken.

TOPZWAAR WORDEN

Door te veel zorgen maken raken wij uit balans en leven we vooral vanuit ons hoofd. Er zit een 'aap in ons hoofd die van de hak op de tak springt'. Het grondcontact raakt

uit balans met onzekerheden en instabiliteit tot gevolg. Hyperventilatie is veelal een uiting van te veel in het hoofd zitten, waardoor de energie naar boven is gestegen met een hoge ademhaling en gespannen middenrif tot gevolg. Bij te veel tobben en piekeren wordt het lichaam als zwaar en vol ervaren met een mistig hoofd.

ACCEPTTEER DE ANDER

Als masseur is het heel belangrijk dat je de ander accepteert zoals hij is. Wanneer je de persoon accepteert met al zijn denkbeelden en gedrag, kan hij zich veilig voelen bij jou. Wil de persoon niet veranderen van wat jij verwacht en nodig vindt voor de ander. Het leven is een groeiproces. Bij lichamelijke en geestelijke pijn is het belangrijk om te weten waar de pijn vandaan komt en waar deze zich vast heeft gezet in het lichaam. Bewaak je grenzen als masseur en bespreek met de persoon of doorverwijzing naar een psycholoog zinvol kan zijn. Als masseur kan je dan samen met de therapeut afstemmen, uiteraard in overleg met je klant, en het probleem aanpakken.

Volgens een Chinees spreekwoord:

'Zoals jij bent, zo is je huis en zoals je huis is, zo ben jij.

Opruimen geeft ruimte in je huis én in je hoofd.'

Literatuur

- *De wijsheid van emoties*, Mantak Chia en Dena Saxer, Altamira Haarlem
- *De Lachende Boeddha*, Ton van Gelder en Fiona de Vos, Schors Amsterdam
- *Energetische meditatie*, Ton van Gelder, Schors Amsterdam
- *Blijvend meer energie*, Jeanine Hof
- *De tao van gezondheid*, Conny Coppen, Ankh Hermes

TIP THERAPEUT

- Miltypen hebben behoefte aan snoep en zoete lekkernijen. Geef informatie over voeding en adviezen op het gebied van gezonde zoetigheden.
- Mindfulness-oefeningen zijn zeer geschikt. Oefeningen waarbij je juist uit het hoofd en weer in het lichaam komt. Denk hierbij aan grondingsoefeningen en adem oefeningen.
- Adviseer in beweging te komen en geef tips mee die passen bij de leefstijl. Begin met 15 minuten wandelingen per dag, de trap nemen in plaats van de lift, de fiets pakken. Eenvoudige tips die zonder te veel moeite uitvoerbaar zijn.
- Tijdens de massage de klant laten voelen en het praten over.... stoppen.
- Breng de persoon weer terug in het gevoel en besteed veel aandacht aan de voeten en ontspanning van het hoofd.
- Een voetmassage en hoofdmassage zijn zeker aan te raden.
- Oefen een adem- en ontspanningsoefening door na de massage deze in te spreken en de klant dit te laten ervaren.
- Maak gebruik van ontspannende essentiële oliën zoals lavendel, bergamot, mandarijn.
- Wees bedacht op steeds maar herhalen van problemen, obsessies over het verleden, problemen overdrijven, herkauwen, berusting in, overdrijven van problemen van de persoon.
- Zingen, fluiten en neuriën zijn zeer gezond makend om blokkades te doorbreken. Bespreek welke muziek de persoon aanspreekt en geef adviezen om deze regelmatig te beluisteren en mee te zingen.
- In periodes van veel denken of studeren bijvoorbeeld voor een examen kun je tips meegeven om de miltenergie te versterken.