



Van Dixhoorn Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie

Mededelingen 131b februari 2020, 'De 21^e eeuw'

Voor mijn gevoel zijn we dit jaar definitief de 21^e eeuw binnengegaan. Let maar op: er zijn grote veranderingen opgetreden.

De overheid maakt zich ook zorgen

'Toenemende onrust door groeiende inkomensongelijkheid, woede over belastingontwijking, zorgen over de toekomst van de planeet, ongenoegen over de machtsconcentratie bij grote techondernemingen, verzet tegen doorgeslagen marktwerking. Na dertig jaar neoliberalisme doemt de vraag op of het kapitalisme is doorgeslagen en de samenleving zijn vertrouwen verliest in dit economische model.' Dit schrijven journalisten van de NRC en zij wijden hier een hele serie artikelen aan: **hoe fixen we het kapitalisme?** In oktober 2019.

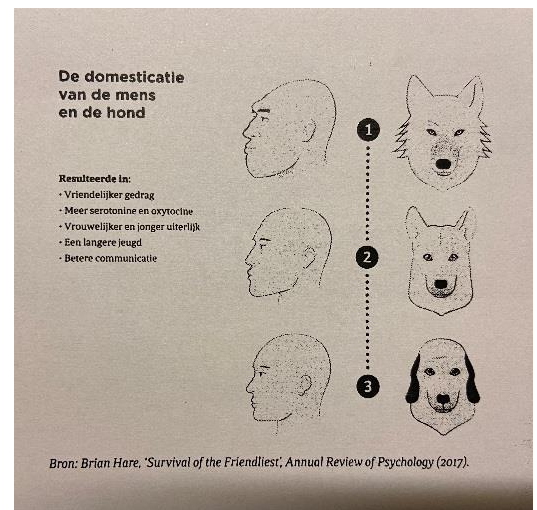
'Is iedereen plotseling links geworden? Het kapitalisme had altijd al een schare critici maar de bijtende commentaren komen tegenwoordig steeds vaker uit onverwachte hoek. Zo zijn er puissant rijke Amerikanen die vragen om een belastingverhoging op vermogen omdat de ongelijkheid te veel toeneemt. Machtige investeerders in de financiële sector die zeggen dat het kapitalisme kapot is. En rechtse politici die niet uitgepraat raken over de lonen van arbeiders. Neem de recente aanval van VVD-premier Mark Rutte op grote bedrijven („Het enige dat daar stijgt zijn de salarissen van de ceo's. "). Rutte dreigde half juni op het VVD-festival met het intrekken van de voorgenomen verlaging van de vennootschapsbelasting als de lonen niet stijgen. Overal vielen monden open: dat is taal die de SP normaal uitslaat.' Uit de bijdrage van Marieke Stellinga, 'het kapitalisme is dood. Leve het kapitalisme.' Okt, 2019

En we hebben nog de stikstof crisis en de CO2 reductie voor het eind van 2020!

'De meeste mensen deugen' een mooi en lezenswaardig boek van Rutger Bregman. Waaruit naar

voren komt dat **de mens in wezen vriendelijk** is. En dat het systematisch wantrouwen van de overheid in de burgers, willen controleren, beducht zijn op fraude, onterecht is. Hiernaast een veelzeggend plaatje uit het boek: Hoe de mens evolueerde tot een vriendelijk wezen. Evenals dit gebeurde bij de zilvrevos die werd gedomesticeerd in Siberië. Dat gebeurde door te selecteren op vriendelijkheid! Daardoor konden zij veel beter van elkaar leren, na-apen ([zie 'vriendelijkheid volgens Rutger Bregman' in scholingsmateriaal deel 3](#)). Dit verklaart vermoedelijk dat Sapiens de ijstijden overleefde en de Neanderthalers niet.

Inderdaad, maar we willen **niet afhankelijk worden van de (enkele) deug nieten!** Zie boven.



De subjectieve realiteit van ons maakt ons tot vriendelijke wezens. De boodschap van een Engelse neuroloog, die zelf een hersenbloeding kreeg. En zich daarna realiseerde dat **zijn objectieve kennis niets te maken had met wat hij zelf meemaakte.** [Klik hier](#)

*'I now wish I'd asked my patients what exactly they'd experienced, but I think that my professional knowledge had prevented me. Knowing medical terms gave me confidence that I understood. **But I understood the diagnoses, not necessarily patients' experiences** (cusivering van mij). Instead of exploring what they were going through, I explained symptoms, prognosis, and treatment options. I genuinely thought that in doing so I could most quickly help and reassure patients and families.'*

Ik herinner me nog scherp het besef in het vijfde jaar van de medische studie, na een college over hyperthyreoidie, dat ik dacht: nu weet ik wat de symptomen zijn, maar ik weet niet hoe het is om in een lijf te wonen dat hyperthyreoid is. Dat weet alleen de patiënt zelf en dat moet je vragen! Daarom vragen wij expliciet naar de **subjectieve realiteit**: 'hoe voelt het voor u, waar voelt u dat?' Dat ben ik sindsdien consequent gaan doen bij mijn patiënten, te beginnen bij de hartpatiënten.

Ik volg nu een behandeling van Hersenz ([klik hier](#)) voor mensen met een hersenbeschadiging (NAH): het valt me op dat de groep waar ik in zit opvallend vriendelijk is voor elkaar. Men luistert naar elkaar, heeft respect voor elkaar en is zorgzaam voor elkaar. Een buitengewone sfeer, waar iedereen op zijn manier baat bij heeft, beter wordt, zijn mogelijkheden beter benut. Elke groep overigens heeft dit.

Ook in de opleiding in adem- en ontspanningstherapie proberen we die sfeer te vinden: iedereen zit met spanning en kan leren dit verder los te laten. De ervaring is voor iedereen anders, de subjectieve realiteit is van iedereen uniek. Die ontdekking maakt dat het 'de kleuterklas van lichaamsgevoel' is.

Yuval Noah Harari was (even) in Nederland, en verscheen in DWDD, met Adriaan van Dis, die het vraaggesprek van ¾ uur met hem, 'een overdonderende ervaring' noemde. Inderdaad, een stortvloed van nieuwe inzichten was het. Hij is de **auteur van het veelgeprezen boek 'Sapiens'** ([klik hier](#)), en hij heeft twee vervolgen geschreven. Hij reist nu over de hele wereld om zijn boodschap te verkondigen: de toekomst is ongewis, er zijn veel mogelijkheden, maar we moeten uitkijken dat het niet leidt tot een tweedeling en ontstaan van twee soorten mensen, degenen met veel capaciteiten en degenen die minder kunnen. Dat risico is groot als de competitie tussen China en de V.S. de toekomst bepaalt. Hij is erg voor dat Europa een rol speelt als derde macht. Maar we moeten wel snel zijn.

Harari ziet in de toekomst de opkomst van nieuwe technologie, die een samenspel is van de grote Data bestanden (Google en Facebook bijv.) en de biometrische ontwikkeling. Er kan nu al veel gemeten worden aan het lichaam, waardoor bekend is hoe het met je is, beter dan wat je zelf weet van jezelf. Koppel dit aan de grote databestanden en de algoritmes die gebruikt worden om ze te analyseren, en je krijgt de mogelijkheid om mensen meer mogelijkheden te bieden. Als dit beperkt blijft tot een kleine groep, dan ontstaat een tweedeling die, eenmaal ontstaan, heel moeilijk terug te draaien zal zijn: een subspecies van homo sapiens met de technologische mogelijkheden en een subspecies zonder dat. Overigens gelooft hij niet in een opstand van robots tegen de mens, zoals vaak in science-fiction plaatsvindt. Robots of artificial intelligence (AI) kan veel meer dan de mens kan, en doet dat beter, maar hebben geen **Consciousness. Wij zijn bewust en gebruiken daarvoor ons gevoel, de meeste beslissingen nemen wij op ons gevoel, Robots niet.**

Het verschil tussen 'intelligentie' en 'bewustzijn' vond ik heel verhelderend. Vooral de koppeling die hij maakte tussen bewustzijn en lichaamsgevoel. Met de eerste los je problemen op, met de tweede maak je keuzes. Het eerste is nodig voor een zelfrijdende auto, maar het programmeren van de keuzes, die de auto moet maken, dat laat je over aan mensen.

Jan van Dixhoorn