

# Interview neuropsychiater Tom Herregodts tijdschrift Bloom:

*Net na het 'Corona Tijdperk' werden we door het tijdschrift Bloom geïnterviewd en sedertdien verschijnt hierin een column. Dit is het eerste interview en in bijlage enkele van die columns.*

*Voor diegene die liever 'luisteren': de Podcast van Peter Hoogland 'de Macht van de Angst' is ook zeer interessant, biedt inzichten en bespaart U enkele consultaties*

Vraag:

- Het bredere publiek kon reeds met u kennismaken door het VTM 2-programma 'Vanity Plates' waarin autoliefhebbers met een bijzondere, gepersonaliseerde nummerplaat in de kijker worden gezet. Op uw nummerplaat prijkt 'God'. Voor wie het gemist heeft:
  1. Hoe bent u hiertoe gekomen?
    - Het Godconcept is ontstaan na jarenlang zoeken naar diepgaande en blijvende oplossingen met betrekking tot ernstige Angststoornissen zoals Post Traumatische Stress Stoornis en de desastreuze gevolgen hiervan (Depressie, Psychose, Chronisch Vermoeidheid Syndroom, Dissociatie, relatieproblemen, alcohol- en drugproblemen, ea).
    - Na 25 jaar intensief zoeken op medicamenteus, psychotherapeutisch en meditatie gebied denken we eindelijk zeer efficiënte en diepgaande oplossingen gevonden te hebben en dit voornamelijk via Dynamische Meditatie Technieken en Neuro Affectieve Wetenschap (een specifieke neurobiologische of biomedische wetenschap die zich toespitst op de werking van emotionele circuits en dynamiek in de hersenen en het lichaam).
    - Mits de positieve inzet van de patiënt zien we dat iedereen die dit wil en na anderhalf jaar intensief werken stilaan een automatisme van Zelfzorg ontwikkelt (wat we de Mama-kant van jezelf noemen) en een zeer efficiënte methode om Angsten te overwinnen (wat we de Papa-kant noemen).
    - Omwille van de impact van de methodiek (er bestaat technisch gezien geen Angst die niet emotioneel herprogrammeerbaar is, enkel mensen die hun oude overtuigingen en gedrag stevig vasthouden) hebben we het therapeutisch systeem op zich Emotionele Therapie genoemd en het ontwikkelen van een zeker kunde bij de therapeuten én de cliënten, het Godconcept: een sterke mama en een efficiënte papa in jezelf ontwikkelen.
    - Op mijn 50e verjaardag stelt mijn vrouw voor om een gepersonaliseerde nummerplaat (of Vanity Plate) aan te vragen en ik had maar één voorstel: GOD. Als je erover gaat, moet je er eens goed over gaan en het systeem uitdagen doe ik graag. Ze beweerde dat dit niet kon of niet lukte, maar

had het ondertussen aangevraagd en op mijn verjaardag prijkte deze nummerplaat op mijn auto. Doordat dit nogal viraal ging op internet ('God rijdt met een Porsche' kunt U steeds googelen) hadden we meteen ook een titel voor mijn boek dat 'De Fysica van de Angst' heette, maar nu een meer spectaculaire titel er bovenop kreeg en een uitdagende cover (een combinatie tussen Freud en Winston Churchill met een dikke Cubaanse sigaar om mezelf zeker niet als de nieuwe gezondheidsgoeroe naar voor te brengen, maar eerder controverser uit te lokken).

- Mijn doelstelling was (en is nog steeds) om zo veel mogelijk mensen en eenvoudige boodschap te brengen over hoe simpel het brein en Angst eigenlijk in mekaar zitten. Er is een tweede boek in de maak in het Engels en Nederlands dat de wetenschappelijke achtergrond uitdiept, maar dit zal nog wat tijd in beslag nemen en zal iets moeilijker leesbaar zijn, vrees ik. Een korte samenvatting is wel al zichtbaar op You Tube (Tom Herregodts: '45' presentation') met een beknopte Engelstalige uitleg over de 7 Emotionele Systemen die ons brein rijk is. Inzichten die - raar maar waar - zelfs niet gekend zijn door of aangeleerd worden aan psychologen op de universiteiten of hogescholen. Hallucinant, volgens mij.

## 2. Wat betekent God voor u?

- De God van Spinoza: Moeder natuur en de kosmische wetten
- De God van de Tijdsgeest: onze cultuur of maatschappij in constante evolutie (de val van patriarchale systemen en stilaan balans tussen man en vrouw in elk van ons)
  - De eerste is doorgrondelijk door de biomedische wetenschappen
  - De tweede is ondoorgrondelijk of niet controleerbaar (tot op heden) door geen enkele mens
- De Goden die door mensen uitgevonden zijn om zin aan dood en leven te geven, daar hou ik me niet mee bezig. Filosofen, goeroes en theologen hebben hier al 3.000 jaar nutteloos hun tanden in gezet en enkel oorlog en verderf veroorzaakt.

## • Wat is een neuropsychiater precies?

- Een psychiater word je na 7 jaar studeren om arts te worden (vroeger dokter in de Genees-, Heel- en Verloskunde) en daarna 5 jaren specialisatie (bij mij met een jaar neurologie verweven, maar dit is jammer genoeg nu niet meer verplicht). Neurologie spitst zich zeer rigied (maar toch wel zeer wetenschappelijk) toe op fysieke afwijkingen van het fysieke brein en zijn zenuwstelsel: Multiple Sclerose, hersenbloedingen, hersenontstekingen of meningitis en hun behandelingen.
- Ik noem me graag nog neuropsychiater, omdat de neurofysiologie of het kennen, meten en biomedisch benaderen van het brein en het lichaam me mateloos interesseert. Door je enkel psychiater te noemen word je soms in de hoek van een pillendraaier of veredelde

psychotherapeut geduwd. Ik werk graag met zowel medicatie, meditatie als psychotherapeutische technieken en blijf me bekwamen en specialiseren op hoog kwalitatief niveau op alle drie deze domeinen.

In de praktijk blijft het én-verhaal het meest succes op te leveren en de strijd om elkaar te diskwalificeren blijkt zeer nutteloos voor zowel onszelf als de zeer zwakke en extreem hulpbehoevende patiënt of cliënt.

- Als er één gevoel centraal stond/staat tijdens deze corona-crisis, dan is het angst. Toeval wil dat u daar een boek over schreef:

1. Hoe heeft u de berichtgeving rond het coronavirus ervaren?

- eerst even kort: voor mij zijn er maar 3 Angsten die we als mensheid hebben over-ontwikkeld en die ons stilaan gevaarlijk hebben gemaakt voor onszelf en de natuur en die we als mens bij onszelf dienen te kennen en verlagen van niveau: Faalangst, Verlatingsangst en Angst voor Verandering (of dood of ziekte)
- het spreekt voor zich dat corona vooral op de Angst voor Verandering inspeelt en ons confronteert met dood en ziekte, maar ook voor verandering in maatschappelijke en wereldse structuren
- aanvankelijk heb ik zoals iedereen een schuldige (China, virologische experimenten, enz) gezocht en methodes om te overleven, wat logisch is als de dood dichterbij komt en dan zoek je naar complotten en manieren om 'het oude gekende' vast te houden (je werk, je team, je gewoontes, ...)
- geleidelijk aan merk je dat deze voor elk van ons vreemde en nieuwe levenservaring de vormen van een oorlog (elke dag kan anders verlopen, oude gewoontes worden nutteloos en de vijand is dodelijk) aanneemt waarbij we blijkbaar zelf de vijand zijn:

1/ veel reizen en virussen globaal zeer snel verspreiden doen we alsmaar meer en sneller

2/ onze ontkenningmechanismen (eigen aan Angst) hebben geleid tot geringe globale coördinatie of efficiëntie (Wereld Gezondheids Organisatie, ons Europees Parlement, Amerikaans Instituut voor Gezondheid) met betrekking tot pandemieën, terwijl intelligente en filantropische mensen als Bill Gates of Erika Vlieghe ons hiervoor al jaren waarschuwden en daarop voorbereid waren (cf. de serie Pandemic op Netflix en een oude TED-conferentie van Bill Gates die visionair en in zijn logische manier van denken de wereld waarschuwt). Ik moet zelf toegeven dat ik als arts hier totaal niet mee bezig was en kan dus ook verstaan waarom vorig jaar duizenden mondklappers vernietigd werden en elk van ons onbesuisd het vliegtuig nam en gretig microben en virussen met anderen deelde.

3/ we worden nu ook geconfronteerd met onze eigen paranoia (of een niet efficiënte vorm van wantrouwen) waar complottheorieën in de weg komen te staan voor oplossingsgericht, sociaal efficiënt en gezond denken: Bill Gates werd op bepaalde momenten als de orchestrator gezien en heethoofden met een negatief vader-complex vinden het nodig om politie en staat als doelwit voor hun frustratie aan te vallen.

Het positieve van dit alles is dat ik en veel andere mensen in een versneld tempo bewust worden van onze Angsten en in crisissen zoals deze is een mens meer dan ooit in staat om zichzelf te veranderen of opnieuw uit te vinden.

Mijn vak of werk verloopt veel makkelijker op psychotherapeutisch gebied als iemand zichzelf of zijn leven ernstig in vraag stelt, niet als alles redelijk vlotjes verloopt.

Als Corona - zoals stilaan blijkt - niet door onszelf of een kwaadaardige poenpakker zou ontstaan zijn, dan vind ik het alleszins een mooie zet van moeder Natuur (de God van Spinoza) dat ze ons pakt op net al die Angsten die ons zo ver van de natuur hebben af geneurotiseerd of ontmenselijkt. Ze verplicht ons bijna om ons grote Ego los te laten en terug te verbinden met onze diepe gevoelens, empathische en intuïtieve kant, die toch al een tijdje begraven lag onder al die onnatuurlijke Angsten en de lichamelijke vervormingen die dit met zich meebracht.

2. Werkt onze huidige maatschappij bewust te veel op die Angst?
  - Niet bewust, neen, want de meeste mensen zijn niet bewust of willen niet bewust worden van hun 3 lethale of zelfsdestructieve Angst-patronen, zelfs heel wat therapeuten, psychologen of psychiaters niet. Laat ons zeggen dat we allemaal ontoerekeningsvatbaar zijn en dat hier geen 'kwelijke maatschappij' of groep van illuminati aan de basis ligt.
  - Wij zijn de maatschappij en als je die wil veranderen, moet je er zelf iets aan doen, of deel uit maken van een organisatie die er iets aan wil doen en dankzij Corona zullen hopelijk meer mensen een meer actieve rol spelen om naar een 'nieuwe maatschappij' te evolueren.
  - Deze maatschappij is tot nog toe een wild, ongecontroleerd dier dat totaal niet weet waar en hoe het naartoe moet. En dat was het sowieso al, voor Corona.
  
2. Is Angst een gevolg van een teveel aan prikkels, een teveel 'in het hoofd zitten', door stress die een mens in zijn greep houdt, stress voor werk, om materiële rijkdom te vergaren, om overal en altijd alert en paraat te staan?

- de drie Angsten die ik graag omschrijf kun je samenvatten in één: Verlatingsangst of het diepe Verdriet dat ons raakt als gevoelig zoogdier en waar we sedert 'het denken' of complexer worden van de Taal enkel meer en meer klungelig zijn mee omgegaan en aan elkaar hebben doorgegeven via opvoeding en trauma's.
- de grote schuldige hier is eigenlijk het wonder waardoor we goden zijn geworden en meester over dier en aarde: de Taal. Descartes omschrijft onze cultuur mooi als een suprematie van het denken (Je pense, donc je suis) en we zijn de connectie met de natuur (emoties, intuïtie) stilaan verloren.
- Prikkel of hoog-prikkelbaarheid is het gevolg van 'in je hoofd zitten' en constant doemscenario's en oplossingen hiervoor proberen te bedenken en dit niveau stijgt enkel generatie na generatie en heeft ons tot nog toe enkel aangezet om nog meer diagnoses uit te vinden en niet de oorzaak aan te pakken: onze innerlijke emotionele wereld.

Maar we hebben één groot excuus: we weten niet hoe we deze emotionele wereld op een efficiënte manier kunnen betreden, exploreren en toch tot een goed eind te brengen en niemand leert het ons. Tot nog toe ...

## 2. Kunnen we angst omturnen? Is Angst omkeerbaar?

- Er bestaat technisch gezien geen Angst die niet omkeerbaar is
- Er bestaan wel zeer veel mensen die de Controle vasthouden en hun oude Vermijdingsstrategieën vasthouden en bij hoog en laag tijdens de eerste consultatie zweren dat ze hun overtuigingen en gedragspatronen willen loslaten, maar in de praktijk of sessies stevig blijven vasthouden.

Vertrouwen en overgave vergt zelfvertrouwen en kracht die bovenop liefde (voor jezelf, de andere of je nageslacht) staat. Een goede crisis of genoeg fysieke of psychische pijn kan ook helpen.

## 2. Hoe kunnen we door onze Angst gaan?

Dit vergt 2 soorten vaardigheid of kunde: de eerste vergt training, de tweede niet

- Eerste kundigheid: meditatief en enkel meditatief, wat wil zeggen met goede lichamelijke technieken en vooral deze van de Dynamische Meditatie Technieken (roepen, vloeken, kloppen, tieren, spuwen of een zeer specifieke manier en zonder pijnbeleving: enkele voorbeelden kun je gerust meevolgen en liefst meedoen om in te voelen op You Tube: Tom Herregodts).  
= mannelijke of aardse technieken.

- Tweede kundigheid: De intentie om erdoor te gaan dient vanuit onvoorwaardelijke liefde voor jezelf (of een ander), je lichaam (of dat van een ander) of je leven (of dat van anderen) te zijn  
= vrouwelijk of empathisch

## 2. Waar past het God-concept hier in?

- We leren mensen in een drietal fases van 6 maanden welke hun Angsten zijn, hoe ze zichzelf manifesteren en vasthouden in je dagelijkse gewoontes en denken en hoe je ze zelf leert overwinnen
  - We gebruiken enkel meditatie-technieken die men zelf en alleen kan toepassen in een thuissituatie, op het werk of in het dagelijks leven.
  - Na anderhalf jaar kunnen ze totaal onafhankelijk verder blijven werken, zonder onze hulp
  - Dit jaar proberen we een patiëntendossier af te werken dat toekomstige Emotionele Therapeuten en onszelf kan begeleiden om steeds meer performant te werken, nieuwe methodes en technieken te ontwikkelen en teams te begeleiden.
- In welke mate beïnvloeden angsten, depressieve gevoelens, een gebrek aan zelfzorg en emotionele uitputting de algemene gezondheid en ontwikkeling van de mens?

Angst leidt tot lichamelijke of geestelijke stress of ontregeling van het 'gezonde' lichaam of brein. Depressie, burnout, CVS, zelfmoord, automutilatie enzovoort zijn hier enkel de gevolgen van.

De kern - Angst met de grote 'A'- aanpakken zal volgens mij de focus van zowel de biomedische wetenschappen als faculteiten psychologie (die nog te wantrouwig staan tegenover de biomedische wetenschappen) dienen te worden en ik hoop dat ook therapeuten en psychologen mee op deze kar zullen springen, want de kracht van 'het woord' of praten alleen zal het niet halen.

Hoe meer de Angst baas wordt in je hoofd, hoe slechter Zelfzorg mogelijk wordt of hoe minder je in staat bent om voor jezelf (of anderen) te zorgen. Angst (en zijn compaan Woede) werken als communicerende vaten: hoe meer Angst en Woede, hoe minder een mens tot Empathie of Zorg voor zichzelf of anderen in staat is (volgens mij de voornaamste reden om blij te zijn dat recent Biden gewonnen heeft bij de verkiezingen in Amerika, ondanks de meesterlijke manier waarop een Trump Angst en Woede in Amerika heeft opgezweept).

- Als de corona crisis ons één iets heeft bijgebracht, dan is het wel een vergroot bewustzijn omtrent mentale gezondheid. Waarom was er daar voorheen zo weinig aandacht voor?

1/ De denkende mens is al 3.000 jaar - op meer en meer grootschalig niveau - de oplossing voor zijn problemen buiten zich aan het zoeken: godsdiensten, politieke systemen, rituelen, materialisme (materie verzamelen om geluk of rust te vinden) of niet-materialisme (of net alle bezit weggeven om het Nirwana te bereiken).

2/ De psychiatrie en psychologie bouwde ook niet echt een reputatie op van efficiëntie, kennis en doelgerichtheid de laatste jaren en zit nog vast in zeer oude denkpatronen en gepolitiseerde systemen, die weinig open staan voor verandering of verbetering. Waarom zou er anders zo'n wildgroei - terecht trouwens - aan therapeuten (al dan niet zeer alternatief) ontstaan zijn?

- Bij een depressie schrijft nog steeds het overgrote deel van de huisartsen meteen antidepressiva voor, zonder ook maar een bezoek aan een psycholoog of psychiater voor te stellen. Is hier sprake van een taboe, of is er meer aan de hand? Wordt geestelijke gezondheidszorg niet dé grote uitdaging waarvoor we als mensheid staan?

1/ Als we echt eerlijk zijn willen we allemaal nog een gemakkelijke oplossing voor onze Angsten en liefst één die buiten onszelf ligt. Ik noem die de blinde zoektocht naar de 'Toverstaf van Merlijn' of 'Heilige Graal'. Dit zit zowel in een pilletje als een nieuwe yoga-techniek of heilige woorden van een goeroe en we shoppen nog allemaal graag van het één naar het ander (een slimme vermijdingsstrategie).

2/ De huisarts kent alleen maar deze ingangspoort naar het 'beheersen' van de Angst, en weet dat dit in meerdere gevallen snel, deels of grondig tot resultaat kan leiden, en anderzijds is hij niet geschoold in psychotherapie of meditatie en zeker niet voor betaald. De druk die mensen op hde huisarts zetten om snel een tovermiddeltje te krijgen is ook niet gering, en om iemand naar een psycholoog/psychiater te sturen heb je toch redelijk wat zelfvertrouwen nodig om je patiënt uit zijn Angst te duwen. Gelukkig groeit of evolueert dit stilaan, maar zeker niet snel genoeg. Dat klopt

3/ Geestelijke Gezondheid zou de basis van onze gezondheidszorg moeten zijn, want deze ligt nagenoeg aan de basis van elk soort gezondheidsprobleem of maakt de meeste lichamelijke ziektes alleen maar erger.

4/ Volgens mij staat de Geestelijke Gezondheid zelf nog maar in zijn kinderschoenen en dient zowel de Psychiatrie als de Psychologie nog te bewijzen dat het een efficiënte en doelgerichte wetenschap is waar mensen kunnen op vertrouwen. Wat denk je dat de gemiddelde arbeider, rechter, advocaat, zakenman over ons denkt? En misschien ook wel terecht

We hebben ons totaal nog niet bewezen in de gezondheidszorg: elke biomedische en wetenschappelijke richting boekt resultaten op hun domein (cardiologen zorgen voor minder hartinfarcten, virologen voor

vaccins, gastro-enterologen voor minder maagzweren, enz.), maar over heel de wereld en vooral in de beschaafde landen nemen de depressies, zelfmoord en andere geestelijke problemen enkel toe. Blijven 'de maatschappij' de schuld hiervoor geven wordt stilaan zielig en wij, therapeuten, psychologen en psychiaters mogen stilaan stevig de hand in eigen boezem steken. Wij zouden het meest performant en vernieuwend moeten zijn, al is het maar vanuit een basaal respect tegenover de meest zwakke klant van de gezondheidszorg.

- Hoe kunnen mensen zelf beter leren omgaan met angstgevoelens, om hun eigen gezondheid te beschermen? Heeft u enkele onmisbare tips voor onze Bloom-lezers?

A. Voel:

"Je sens, donc je suis". Niet 'Je pense, donc je suis', volgens Descartes en 99% van de intellectuele klasse van mensen.

En laat dit vanaf nu je focus zijn in alles wat je doet.

B. Mediteer:

Voel spanning, voel je lijf (yoga, sport, chi gong, tai chi, ...) en beweeg tot je voelt dat je spanning zich lost of tot je lijf ervan geniet. Dat is meditatie.

Meditatie is drie stappen:

1/ Leren voelen hoe hoog de spanning in je lichaam staat  
In 'Traumasparen' van Bessel Van Der Kolk wordt duidelijk gemaakt en bewezen hoe 'alexithym' we allemaal wel geworden zijn of hoe weinig bewust we zijn van spanning in ons lichaam. We denken van niet en geloven het ook niet en dit klopt ook, want de zones in onze hersenen waar dit signaal zou moeten toekomen werken zelfs bij de meeste mensen niet. Ook bij therapeuten.

2/ De tweede stap is 'Lichaamswerk': doe iets met je lichaam en leer terug erop te vertrouwen dat je lichaam de weg en de kunde bezit om met spanning om te gaan. Niet je hoofd.

3/ Stap 2 volhouden tot je zeer diepe rust of tevredenheid ervaart (het Nirwana), en dit vergt enige 'moederlijke doorzetting': je zet door tot je dit bereikt en stopt niet halfweg (zou je ook niet doen met je kind) en desnoods begin je een uur later opnieuw. Een vraag die veel mensen me stellen: "En wat als de spanning na een uur terug opkomt?" - mijn antwoord: "Dan begin je opnieuw. Of zou je met je kind ook niet terug naar de dokter stappen als deze een splinter in de voetool van je kind niet had verwijderd?"-----

De meest beknopte en - volgens mij - correcte definitie in het Boeddhisme met betrekking tot 'De Verlichting' is 'Door je Angst gaan' (vanuit Onvoorwaardelijke Liefde voor jezelf).



C. Voor de gretige lezer of intellectueel:

Lees enkel zaken die je met je neus IN je Angst duwen, en niet hoe de ander fout zit, of hoe je de ander of je omgeving moet veranderen om gelukkiger te worden.

We benoemen onszelf maar al te graag als autistisch, hoogsensitief of hoog-intelligent om de andere of de wereld om ons heen te dwingen zich aan ons (gedrag of geloof) aan te passen. Zinloos

- Is de klassieke gezondheidszorg zoals we die op heden kennen aan een transformatie onderhevig?

Niet enkel een transformatie, die moet zich volledig heruitvinden en daar heb ik wel enige ideetjes over.

- U bent niet het klassieke voorbeeld van een neuropsychiater. Uw groepspraktijk Z.E.N. (ZorgEenheid voor Neuropsychiatrie) biedt Brainmanagement, Emotionele Therapie, Anger Management en meditatietechnieken aan. Dit houdt in dat u toch wel heel multidisciplinair te werk gaat en een bredere kijk hebt op het zorgproces. Is een holistische kijk van fundamenteel belang wil je de 'patiënt' de zorg verschaffen die hij verdient?

Zeker, de triade meditatie (of lichaamswerk), medicatie (of kruiden) én psychotherapie is minstens een vereiste om wat kwaliteit aan te bieden aan mensen die hulpbehoevend zijn op psychisch vlak, en ze verdienen dit ook.

Een oude shaolin traditie stelde het nog breder en maakte er een pentagon van: geneeswijzen (handelingen en middeltjes) - harde martial arts (stevige sport) - zachte martial arts (zachte en curatieve bewegingen) - creativiteit of kunstigheid - meditatie.

Maar, ik maak dingen graag eenvoudig: ken je 3 Angsten en werk er als een gek aan met alle middelen, tot je danst en springt in je lijf van 's morgens tot 's avonds. Dat is de genetische kern van hooggevoeligheid. Trouwens: een dolfijn is het meest hoogsensitieve dier ter wereld en hij danst, lacht, knuffelt en sext de ganse dag door.

Dit maakt mijn therapeuten vrij om steeds 'hun manieren' te blijven zoeken, die ervoor zorgen dat ze alsmaar meer hun Zelf, hun Lijf en hun Leven. Overigens: dat zijn de drie Positieve Emotionele Systemen van de 7. Therapeuten die dit blijven doen, blijven werken bij ons en degenen die dit niet doen, verdwijnen snel door hun of mijn toedoen. Hierdoor blijven we open staan voor steeds nieuwe inzichten, therapieën en therapeuten.

- De drempel om de stap te zetten naar professionele hulp bij mentale problemen is nog steeds heel groot, o.a. door de minieme terugbetaling voor deze diensten. Hoe kan deze drempel volgens u verlaagd worden?

De drempel is vooral op Angst zelf gebaseerd, en van de noodzaak om het goedkoop te maken ben ik niet altijd overtuigd.

Met de huidige baas van de Psychiatrie aan de unief van Gent, Prof. G. Lemmens heb ik ooit een experiment mogen uitvoeren van onze- nu overleden - opleider Dr. Luc Isebaert: we werkten als assistent beiden evenveel en waren even goed of efficiënt in ons werk en Gilbert was overtuigd dat de drempel verlaagd kon worden door minder geld te vragen, maar ik niet. Vanaf dan mocht ik 10 euro meer vragen per consultatie en stilaan zagen we dat er meer mensen naar mij kwamen. Geld is nog steeds een vorm van respect, aanzien of wat dan ook.

Natuurlijk zou er een financieel systeem mogen bestaan dat bij hulpbehoevende mensen (en dat kun je snel inschatten, geloof me) de financiële drempel verlaagt, en dit vooral als ze beslissen zeer intensief te willen werken. Daarom ben ikzelf niet geconventioneerd en vraag ik wat ik wil bij wie ik wil (het voordeel van het honorarium van de arts van destijds).

Voor therapeuten en psychologen dient nog een systeem uitgedokterd te worden en ik wens de politici het beste hiermee, want het zal niet eenvoudig worden. Ook hierover heb ik wel enkele ideetjes. Volgens mij zou de betaling zeker moeten gekoppeld worden aan de efficiëntie of het resultaat van werken van de therapeut of groep van therapeuten en een continue meting ervan (waar nu heel wat therapeuten of centra onterecht zeer bang voor zijn). Daarom heten mijn 2 groepspraktijken Z.E.N. 1 en 2 Zorg Eenheden, genoemd naar een economisch gezondheidsmodel waarbij je de kwaliteit constant verhoogt en toch betaalbaar houdt: je betaalt de meer efficiënte Eenheid meer dan de andere.

Ik raak hier meerdere pijnpunten in één, maar dat doe ik graag: als de patiënt er maar beter van wordt en dit is in het huidige Geestelijke Gezondheidssysteem zeker niet het geval, en het is nog vooral forfaitair onderbouwd, zonder enige resultaatsverbintenis.

- Als neuropsychiater bent u gespecialiseerd in brainmanagement.
  - o Hoeveel hebben we zelf in de hand? Alles, maar als je niet weet hoe hieraan te werken, eigenlijk niets en dit laatste blijkt het te stroken met onze wereldgeschiedenis en hoe we grootse culturen hebben opgericht om ze erna fenomenaal ten gronde te brengen.
  - o De Amerikaanse Dr. Joe Dispenza, gespecialiseerd in epigenetica, kwantumfysica en neurowetenschappen, stelt dat ook gewone mensen in staat zijn om het ongewone te doen, dat we allen bovennatuurlijk kunnen worden. Hoe kijkt u tegen deze visie aan? Ik heb 2 boeken van de man grondig doorgenomen en heb me laten fascineren, maar hij slaat zoals heel wat 'spiritueel gedreven' mensen (met goede bedoelingen, neem ik aan) de stap over dat je niet kunt komen tot positieve programmatie of intenties als je de mechanica van je Angsten overslaat (ook wat je NIET wil zal je geest creëren of uitvoeren). Dit laatste is waar ik mij met Emotionele Therapie op toespits en graag succes in boek, want het blijkt telkens weer dat je bijvoorbeeld niet jezelf of je lijf kan graag zien als je Angsten of Trauma's er nog voor zitten.

Maar ik kan er zeker in komen dat we nog het einde van onszelf en onze mogelijkheden als mens niet kennen en dat deze tocht nog maar net begint. Dit fascineerde me wel bij deze man.

- o Wanneer is er externe hulp vereist? Zonder externe hulp kun je onmogelijk weten waar je Angsten zitten, hoe ze zichzelf hebben vast geankerd in je doen en laten, en hoe slimmer je bent op intellectueel gebied, hoe beter je jezelf (onbewust) om de tuin leidt met je 'slimme' Controle- en Vermijdingsstrategieën.
- Neuroloog Steven Laureys pleitte een tijdje geleden voor een vak 'mentale gezondheid' naast de reguliere 'lichamelijke opvoeding'. Een goed idee volgens u?

Zeker akkoord (heb zijn boek ook gelezen) en dit komt er hoe dan ook van. De toekomstige leraar zal therapeut worden en omgekeerd en de onderwijzer mag ook gerust uit zijn ivoren toren komen, zoals de psychiater, psycholoog en therapeut. Geen kotjes meer.

Net zoals de Moderne Man zal de Moderne Leraar zichzelf ook op therapeutisch niveau dienen open te stellen en te herbronnen. Onderwijs is één van de vier poten waar onze maatschappij op steunt en zal nog dienen open te staan voor heel wat verandering.

- Vooral de gebrekkige mentale gezondheid van jongeren komt tegenwoordig ter sprake, maar dat botst op heel wat tegenkating. Is de nieuwe generatie minder weerbaar en 'emotioneel zwakker', of was kwetsbaarheid vroeger simpelweg een teken van zwakte?

Welke de tegenkating je bedoelt is me onduidelijk, maar hierover kan ik wel enkele uren doorgaan.

Zoals in alles zijn er steeds twee kanten aan een verhaal:

1/ We zijn nu 3 tot 4 generaties oorlog-vrij en hebben een maatschappij opgebouwd (in Europa en Amerika, tenminste), waar de kinderen enerzijds bedolven worden in materie en zekerheden, die lange tijd of misschien nooit voor de grote massa bestond.

Dit creëert een soort Peter Pan-generatie die wat minder bereid of kundig is om 'volwassen' te worden en heel wat ouders houden dit al dan niet bewust ook in stand.

2/ Of ze dan emotioneel zwakker zijn dan vroeger kunnen en mogen we zeker ook niet beweren, want zowel de ouders als de kinderen zijn nog bezig om tools te ontwikkelen om deze nieuwe tijd in te stappen en kunnen zich niet meer beroepen op de 'oude tools'.

Heel wat werk aan de winkel voor ouders, pedagogen en therapeuten ...  
Akkoord

- Hoe ziet uw 'ideale wereld' eruit?

Volgens mij is de Liefde-Maatschappij al in de maak en zal niemand dit nog kunnen tegenhouden. We moeten het enkel onszelf zo vlot en makkelijk mogelijk maken en eerst toegeven dat we nog deftig aan het sukkelan zijn.

Wat houdt zo'n Maatschappij in: een evenwicht tussen man en vrouw en de vrouw in de man en man in de vrouw, en daar zijn we (onbewust) naartoe op weg (zie de huidige president van Amerika, die wat zachter en vrouwelijker is dan de vorige en zijn stoel en zelfs zijn vlag deelt met een vrouw, die redelijk mannelijk naar voor komt). Heeft de Amerikaan hiervoor bewust gekozen? Natuurlijk niet maar 80 miljoen van hen wel tegenover 70 in een tijd waar Woede en Angst meesterlijk werd bespeeld door de vorige president. Voor mij een prachtig experiment!

In die Ideale Wereld heeft iedereen geleerd om van zichzelf, zijn lijf en het leven te houden en beschermt elkeen deze kant van zichzelf, zodat hij eindelijk kan doorgaan in het houden van, zorgen voor en respect hebben voor de ander. De Geestelijke of Mentale gezondheid wordt het centrum van de Geneeskunde. Overigens, ooit was er een Universiteit van de Oorlogskunde in China waar Meester Sun de professor was en de Sun Tzu schreef. Onderwijs, Politiek en Recht en Emotionele Therapie wordt een verplicht vak in elke universitaire discipline met veel practica en persoonlijke doorlichting. Nu zijn ze zelfs nog bij de Assistenten in de Psychologie bang om hun Angsten te doorprikken en er wordt in de Psychologie niet bij aanvang een therapeutische opleiding opgestart: waanzin.

In die Ideale Wereld zijn we de echt Goden en zorgen we voor dier en natuur omdat we zelf terug verbonden zijn met onze natuur en gevoelens en hier alsmaar beter in worden. Logischerwijze volgt dat we dermate de wereld bevolken dat de dieren en planten geen last meer hebben van ons en zelfs niet meer merken dat wij hier rondlopen. We managen enkel de grote lijnen zoals het Goden betaamt en treden eerder beschermend of organiserend op, zodat we geen diertje meer hoeven op te sluiten voor ons vertier. Zalig

Ook hierover kan ik uren doorgaan.

- Welke boodschap heeft u voor de lezers van Bloom?

Simpel, alles wat jullie doen is nuttig: hypnotherapie, hippotherapie, mindfulness, hypnose, regressietherapie, familieopstelling, lichaamswerk, werken met kruiden of gezonde voeding, kinesiologie. Op korte en lange termijn leer je altijd maar bij en zullen massa's mensen van jullie inspanningen kunnen genieten en jullie nodig hebben.

- Welke boodschap heeft u voor de jongeren van vandaag, de volwassenen van morgen?

Gasten, we kunnen het ons nog niet niet voorstellen wat er op ons af komt en dit hoeft helemaal niet, maar weet dat het voor elk van ons nog bloed,

zweet en tranen zal kosten om zelf in balans te komen en de reis naar de binnenkant te voleindigen. We zitten nog allemaal met massa's Faalangst, Verlatingsangst en Angst voor Verandering in ons systeem en we moeten er toch zelf elke Angst per Angst uithalen, mits de juiste hulp te blijven zoeken. Niemand zal het voor jou doen en vermoedelijk zul je er heel je leven mee bezig zijn, tenminste als je enig respect of liefde over hebt voor je nakomelingen, en 1 leven zal hoogstwaarschijnlijk niet voldoende zijn.

Als je maar elk jaar het volgende aan jezelf kunt zeggen:

“Ik was dit jaar toch weer zoveel rustiger en krachtiger als mens en nog liefdevoller en emotioneel wijzer dan het vorige.”