

Fysieke dr. Reckeweg Schema & een Psychisch 'Reckeweg' Schema

Om inzicht te krijgen in iemands immuniteit gebruikte en gebruikt de natuurgeneeskunde nog steeds het schema van dr. Reckeweg. Hij schetste zes stadia, waaraan je kunt afmeten hoe goed of slecht een lichaam in staat is zich te verdedigen. Voor de gewone mens is het in de gaten houden van het eerste stadium een goede graadmeter. Dit helpt om de eigen gezondheid goed te kunnen inschatten. In het tweede stadium heeft het lichaam het al moeilijker. Dit toont dit door allerlei verschillende vormen van ontstekingen.

Liefst wil je aandoeningen niet verder laten komen dan uiterlijk het tweede dr. Reckeweg stadium. Daarna is professionele hulp nodig.

Ik heb een hypothese opgesteld voor een psychisch 'Reckeweg' schema. Ook hier zijn de eerste twee stadia goed als 'leek' te herkennen. Ook bij dit schema is het zaak om ervoor te zorgen, dat verschijnselen uit de andere stadia voorkomen worden. Zolang je dus merendeels kenmerken van deze eerste twee stadia vertoont, groeit de kans van geestelijk gezond blijven.

Fysiek: Stadium 1 van dr. Reckeweg

Het eerste stadium is van alle zes stadia het meest onschuldig. Daarmee ook het meest makkelijk om van te herstellen. Hieronder staan enkele voorbeelden:

- meer dan anders urineren
- meer dan anders zweten
- tranende ogen
- jeuk (aan/in huid, ogen, mond, neus)
- oorafscheiding
- neusafscheiding
- slijmontwikkeling (in mond, darmen, en/of vagina)
- opboeren
- gebrek aan eetlust
- vermoeider dan anders
- concentratiestoornissen
- lichte gewrichtspijnen
- hoesten
- ophoesten
- kuchen
- waterige ontlasting
- veranderde urinegeur
- veranderde transpiratiegeur
- circulatiestoornis (kouder dan anders)
- brandend maagzuur
- zuurstofarmoede
- ademhalingsproblemen (hoge ademhaling, gevoel niet goed te kunnen ademen, de hik, et cetera)
- lymfoedeem
- bloedsuikerschommelingen
- gevoel alsof er een prop in de keel zit
- verkoudheid
- gevoeligheid voor infecties

Fysiek: Stadium 2 van dr. Reckeweg

Hieronder staan diverse voorbeelden van het tweede stadium. Worden klachten van het eerste stadium genegeerd of niet herkend en behandeld, dan kunnen deze uitgroeien tot een aandoening, die valt in het tweede stadium. De lichamelijke afweer moet in dit stadium harder werken om de aandoening te laten verdwijnen. Natuurlijk in de hoop dat dit lukt, en deze zich niet verergert.

- acné
- eczeem
- roos
- steenpuist
- hersenvliesontsteking
- oogbindvliesontsteking
- middenoorontsteking
- arthritis
- acute bronchitis
- koorts
- griep
- ontstekingen v/h hart (endocarditis, pericarditis, myocarditis)
- maag/darmont. (gastro-enteritis), maagslijmvliesont. (gastritis)
- urineweginfectie
- verhoogde aanmaak witte/rode bloedcellen
- ontsteking van lymfevaten (lymfangitis),
- amandelontsteking (tonsillitis),
- ontsteking v/d lymfklieren (lymfadenitis)
- stoornissen in de vetstofwisseling (lever)
- galblaasontsteking
- schildklierontsteking
- acute infectie
- alles wat eindigt op 'itis' (= ontsteking)

Psychisch 'Reckeweg' Schema

Zoals eerder beschreven heb ik gepoogd een psychisch dr. Reckeweg schema op te stellen. Als maatstaf ben ik uitgegaan van het soort afweermecanisme dat iemand toont. Zoals een praktische manier hiervan is het onderscheid maken tussen rijpe en onrijpe afweermecanismen.

Welke dat allemaal zijn, hoe deze zich uiten, en hoe je deze energetisch kunt ervaren staat beschreven in '*Ik ben van gisteren*' (en hetzelfde boek maar dan met de titel '*Ik voel n/iets voor verandering*').

Psychische Stadium 1

Het eerste psychische stadium heeft als kenmerk, dat iemand goed zichzelf kent, en ook goed voor zichzelf zorgt. Het is weten en daarnaar handelen. Het is ook herkenbaar doordat de persoonlijkheid een hoge mate heeft van onder andere: zelfkennis, integriteit, ontspannenheid, authenticiteit, betrouwbaarheid, zelfbeheersing, verantwoordelijkheidsbesef.

Rijpe afweermecanismen

De herkenning van kenmerken uit het eerste psychische stadium komt tot uiting in een merendeel van zoals dat heet 'rijpe' afweermecanismen. Voorbeelden hiervan zijn:

- zelfobservatie,
- humor,
- anticiperen (= emotioneel een voorschot nemen op reëel te verwachten moeilijke situaties. Zoals een naderend overlijden, ontslag, scheiding, et cetera.),

- sublimatie (= het omzetten van gevoelens/gedachten in een kunstzinnige vorm, die openlijk getoond wordt. Zoals een schilderij of ander kunstwerk.),
- altruïsme (= de eigen behoeften opzij zetten om klaar te staan voor anderen),
- assertiviteit (op vriendelijke en constructieve wijze voor jezelf opkomen),
- relativeren,
- affiliëren (op volwassen wijze om hulp kunnen vragen),
- onderdrukken.

In dit eerste stadium vertoont iemand slechts enkele onrijpe afweermechanismen. En als deze voorkomen, dan in ieder geval niet dagelijks. Slechts incidenteel.

Onrijpe afweermechanismen

Bovendien, gebruikt diegene van alle onrijpe afweermechanismen die er zijn, de relatief minst destructieve vormen. Zoals **lichte vormen** van:

- vermijding,
- rationaliseren (= goedpraten),
- intellectualiseren (in algemene termen praten/denken),
- projectie (het toedichten aan anderen).

Psychische Stadium 2

In het tweede psychische stadium verandert de verhouding tussen rijp en onrijp. Het aantal soorten onrijpe afweermechanismen stijgt, en de frequentie. Onrijpe afweermechanismen komen nu vaker dagelijks voor.

Kortom: een afname van rijpe afweermechanismen, en toename van de onrijpe.

Bij de toename van onrijpe afweermechanismen, zonder het in vakjargon uit te drukken, kan dit zich uiten in:

- doen alsof,
- of net doen alsof iets er niet is,
- gemaakt doen,
- zaken fraaier voorstellen,
- kop in het zand steken,
- onnozelheid voorwenden,
- Zwarte Pieten uitdelen/aanwijzen,
- mooi weer spelen,
- zaken weglachen / wegwuiven
- in het hoofd zitten
- et cetera

Zou je wel de vaktermen willen gebruiken, denk dan aan afweermechanismen als: verdringing, projectie, vermijding (= uit de weg gaan van situaties, maar nu in een ernstigere vorm dan tijdens het eerste stadium), rationaliseren, intellectualiseren.

Sowieso zie je in dit stadium, dat iemand minder echt is dan in het eerste psychische stadium. Je kunt het (c.q. afweer) dus ook herkennen aan de mate van echtheid. Wat iemand echt voelt en denkt, en hoe degene dit omzet in zijn uitingen. In het tweede stadium is de afstand tot iemands ware zelf, of zo je wel zijn kern, verder weg dan in het eerste stadium.

Naarmate iemand opschuift naar andere stadia, vergroot zich telkens die afstand.