

WAT IS EEN MISVERSTAND OVER GEZONDHEID?

"Het onderscheid tussen beide visies is essentieel. Waar de eerste zich richt op het onderdrukken of verwijderen van klachten, richt de tweede zich op het herstellen of versterken van het functionele vermogen van het individu."

Misschien is het interessant om eerst een antwoord te geven op de vraag wat is gezondheid. Binnen Mfi vertrekken we vanuit het inzicht dat gezondheid geen eenduidig begrip is, maar afhankelijk is van het perspectief dat men inneemt. In essentie kunnen twee visies onderscheiden worden die elk een totaal andere benadering impliceren.

Eenzijds is er de gangbare visie waarin gezondheid wordt gelijkgesteld aan het klachtenvrij zijn. In deze benadering ligt de focus op het detecteren en elimineren van symptomen. Het lichaam wordt hierbij vooral benaderd als een biologisch-mechanisch systeem waarin afwijkingen moeten worden opgespoord en gecorrigeerd.

Gezond zijn betekent in deze context dat er geen pijn, geen dysfunctioneren en geen meetbare verstoring aanwezig is. De afwezigheid van klachten vormt met andere woorden de maatstaf voor gezondheid.

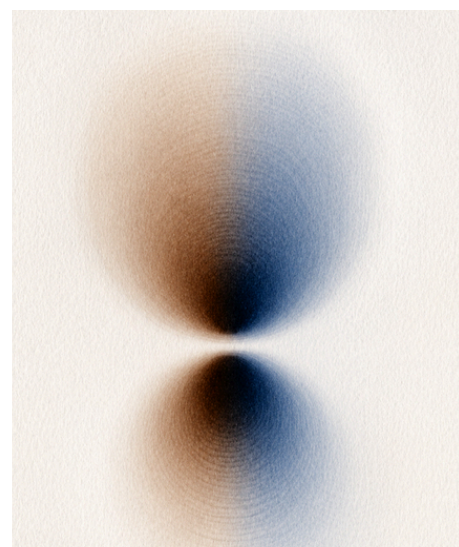
Anderzijds hanteren we binnen mfi een ruimere en meer fundamentele visie. Gezondheid wordt hier niet in de eerste plaats gedefinieerd door wat afwezig is, maar door wat aanwezig is: het vermogen van een individu om autonoom en onafhankelijk te functioneren.

Dit houdt in dat iemand in staat is om zich aan te passen, te reageren en zich te organiseren in relatie tot zijn omgeving, ongeacht het al dan niet aanwezig zijn van klachten. In deze visie zijn symptomen niet noodzakelijk een teken van ongezondheid, maar kunnen ze ook begrepen worden als signalen binnen een proces van aanpassing of herstel.

Het onderscheid tussen beide visies is essentieel. Waar de eerste zich richt op het onderdrukken of verwijderen van klachten, richt de tweede zich op het herstellen of versterken van het functionele vermogen van het individu.

Dit impliceert een verschuiving van symptoombestrijding naar het begrijpen van onderliggende processen en samenhangen. Vanuit dit perspectief krijgen klachten een andere betekenis. Ze zijn niet per definitie een teken van falen, maar kunnen begrepen worden als uitingen van een proces waarin het organisme probeert een verloren evenwicht te herstellen.

Gezondheid en ziekte worden daardoor geen absolute tegenpolen, maar maken deel uit van éénzelfde continuüm van functioneren.



Het verschil tussen beide visies is niet louter theoretisch, maar heeft verregaande gevolgen voor de manier waarop men naar het lichaam, naar klachten en naar herstel kijkt.

Waar de eerste visie gericht is op controle en correctie, richt de tweede zich op afstemming en inzicht in onderliggende processen.