

Ontcijfer je Pijn Werkboek

Jouw lichaam en emotie in balans

Het werkboek
voor persoonlijke ontwikkeling
en de eerste stappen
naar een pijnvrij leven

Irene Duijm

Copyright © 2021 Irene Duijm

Grafische vormgeving cover:	Pamella Peverelli
Grafische vormgeving binnenwerk:	Tara Duijm
Omslagfoto:	Briam-Cute (pixabay)
Redacteur:	Esther Houps
Foto's:	Pamella Peverelli
Uitgeverij:	Brave New Books
ISBN:	9789464482577
Eerste druk:	november 2021

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Disclaimer

De informatie in dit boek bevat geen medisch advies. Daar waar wel een advies wordt gegeven, mag de informatie niet alleen of uitsluitend worden gebruikt als diagnose of behandeling van lichamelijke en/of psychische klachten of ziekte.

Dit boek is géén vervanging voor een gekwalificeerd arts of therapeut. Bij lichamelijke en/of psychische klachten of ziekte zal je je altijd eerst moeten wenden tot een gekwalificeerd arts of therapeut. Voor het geven van een goed gericht advies is een goede anamnese (vraaggesprek met een arts), een overzicht over de voorgeschiedenis en erfelijke belasting, inzicht in sociaal en psychisch functioneren, een lichamenlijk onderzoek en eventueel aanvullend onderzoek, te allen tijde noodzakelijk.

Dit boek vormt één geheel waarbij alle losse onderdelen onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden. Het is daarom onverantwoord om losse delen van dit boek als op zichzelf staande informatie met derden te delen; juist het grotere geheel is van belang bij mijn methode, niet de losse stukken op zichzelf.

Ook voor aanvullende behandeling van diverse ziektebeelden met natuurgeneeskundige therapieën, voeding en supplementen is het raadzaam niet zelf te dokteren en ook niet adviezen op te volgen van mensen/therapeuten zonder een deugdelijke medische scholing, bijscholing en controle door een tuchtrechter.

Ontcijfer je Pijn aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor zowel indirecte als directe schade die kan ontstaan als gevolg van de publicatie van informatie in dit boek. Ontcijfer je Pijn wijst alle mogelijke garanties af in verband met informatie die in dit boek wordt verstrekt en aanvaardt evenmin verantwoordelijkheid voor beslissingen, welke op basis van deze informatie door de lezer van het boek en/of derden wordt genomen.

Inhoud

Disclaimer	3
Inhoud	4
Voorwoord	8
De belangrijkste regels van dit werkboek	9
Wie ben ik	11
Instructies voor het werkboek	12
Het Mind Body Syndroom	14
Waarom fysieke behandeling alléén niet de oplossing is voor je pijn	14
De oorzaak van verminderde doorbloeding en zuurstoftekort	15
Hoe weet je dat jouw pijn MBS is	17
Afgeleide pijn	17
Veel voorkomende verschijnselen van MBS	18
Onderzoek van Dokter Sarno	19
De oorzaak van pijn	20
Afgeleid gedrag	22
Vormen van MBS	23
Waarom krijg je MBS	24
Je karakter en chronische pijn	25
Het onwillekeurig zenuwstelsel	27
De Nervus Vagus	28
De drie staten van de Nervus Vagus	29
Wat is stress	30
Hoe verlaag je stress	32
Oefening	32
Oefening	33
Water drinken	33
Voeding	34
Slaap	34
Bewegen	35
Maak een weekplanning voor beweging	36
Week 1 Introductie	37
Dag 01 Inventarisatielijst klachten	38
Algemene vragenlijst (nulmeting)	40
Geef je pijnklachten aan	43
Dag 02 Ga je voor verandering of niet	44
Wat is het voordeel	44
Wat is het nadeel	45
Dag 03 Doelen stellen	47
Opdracht: Vul in welke doelen je de komende zes weken gaat halen.	49
Dag 04 Ont-moeten	50
Opdracht 1	51
Opdracht 2	53
Dag 05 'Ik' in plaats van 'jij'	55

Dag 06 Documentaire 'All the Rage'	57
Opdracht 1	57
Opdracht 2	57
Opdracht 3	58
Dag 07 'Wie, wat, waar' lijst	59
Terugblik week 1	61
Geef je pijnklachten aan	62
Algemene vragenlijst week 1	63
Week 2 Introductie	65
Rollenlijst	65
Dag 08 Wie of wat is de oorzaak van mijn negatieve emoties	66
Opdracht 1	67
Opdracht 2: vul de kolom in	71
Dag 09 Ik ben, ik voel en ik doe (deel 1)	72
Opdracht 1: 'Ik ben'	72
Opdracht 2: 'Ik voel'	73
Opdracht 3: vul de kolom in	75
Dag 10 Ik ben, ik voel en ik doe (deel 2)	76
Opdracht 1: 'Ik doe'	76
Opdracht 2: vul de kolom in	78
Dag 11 Ik ben, ik voel en ik doe (deel 3)	79
Opdracht: vul de kolom in	81
Dag 12 Reflexmatig gedrag en kopieergedrag	82
Negatieve emoties moeder	85
Dag 13 Negatieve emoties vader	88
Dag 14 Boosheid naar broer(s) en/of zus(sen)	90
Opdracht 1	90
Opdracht 2	92
Terugblik week 2	93
Geef je pijnklachten aan	94
Algemene vragenlijst week 2	95
Week 3 Introductie	97
Dag 15 Bekentenis aan jezelf	99
Dag 16 Bekentenis aan jezelf	104
Dag 17 Bekentenis aan jezelf	109
Dag 18 Bekentenis aan jezelf	114
Dag 19 Bekentenis aan jezelf	119
Dag 20 Bekentenis aan jezelf	124
Dag 21 Bekentenis aan jezelf	129
Terugblik week 3	134
Geef je pijnklachten aan	135

Algemene vragenlijst week 3	136
<i>Week 4 Introductie</i>	138
Dag 22 Waar en wanneer voelde ik mij verdrietig	140
Opdracht: vul de kolom in	148
Dag 23 Waar en wanneer voelde ik mij ongelukkig	149
Opdracht: vul de kolom in	159
Dag 24 Waar en wanneer voelde ik angst	160
Opdracht: vul de kolom in	171
Dag 25 Waar en wanneer voelde ik verbazing	172
Opdracht: vul de kolom in	179
Dag 26 Waar en wanneer voelde ik afkeer	180
Opdracht: vul de kolom in	187
Dag 27 Waar en wanneer voelde ik mij hulpeloos	188
Opdracht: vul de kolom in	195
Dag 28 Waar en wanneer voelde ik schaamte	196
Opdracht: vul de kolom in	204
Terugblik week 4	205
De herberg	205
Geef je pijnklachten aan	206
Algemene vragenlijst week 4	207
<i>Week 5 Introductie</i>	209
Dag 29 Het resetten van je Nervus Vagus	210
Dag 30 Nervus Vagus 1	212
Opdracht	214
Dag 31 Nervus Vagus 2	215
Opdracht 1	215
Opdracht 2	215
Dag 32 Affirmaties 1	216
Opdracht: affirmaties over gezondheid en ziekte	217
Dag 33 Affirmaties 2	219
Opdracht: affirmaties over relaties, familiebanden en vriendschappen	221
Dag 34 Affirmaties over werk en geld verdienen	223
Dag 35 Je gedrag veranderen	225
Dag 36 Je emotionele staat veranderen	227
Terugblik week 5	230
Geef je pijnklachten aan	231
Algemene vragenlijst week 5	232
<i>Week 6 Introductie</i>	234
Dag 37 Dankbaarheidsverklaring	235
Opdracht	236
Dag 38 Je mindset veranderen	238

Dag 39 Wie ben je en wat wil je	240
Dag 40 Een anker plaatsen	242
Stap 1	242
Stap 2	242
Stap 3	243
Stap 4	243
Dag 41 Jouw identiteitsverklaring schrijven	244
Opdracht 1	244
Opdracht 2	245
Dag 42 Laatste dag	246
Doelen behaald?	246
Waar sta je over 3, 6 en 12 maanden	247
Terugblik wie of wat is de oorzaak van mijn negatieve emoties	248
Opdracht: vul de kolom in	248
Geef je pijnklachten aan	249
Algemene vragenlijst week 6	250
<i>Nawoord</i>	252
<i>Bijlagen</i>	253
Lijst negatieve emoties	254
Lijst positieve emoties	256
Lijst met rollen	257
Bekentenis aan jezelf	258
Dankbaarheidsverklaring	263
Bibliografie en aanbevolen lijst	265
Documentaires en televisieprogramma's	268
<i>Dankwoord</i>	269

Voorwoord

Ik ben therapeut, trainer en coach en ik wil je ondersteunen nu je besloten hebt dat je *zelf* iets wilt doen aan je klachten. Ik ben geen arts, fysiotherapeut of psycholoog. Ik heb de nodige kennis en informatie voor je verzameld en geef je daarmee een leidraad. Uiteindelijk bepaal jij zelf hoe je deze informatie en kennis gebruikt en welke resultaten je daarmee behaalt. Helaas lukt het niet iedereen om pijnvrij te worden. Ga met nieuwe klachten altijd eerst naar de huisarts om medische aandoeningen uit te sluiten.

Sta open voor ontwikkeling en nieuwe inzichten en wees coachbaar.

De belangrijkste regels van dit werkboek

1. VERTROUW HET PROCES

Dit werkboek is zo geschreven dat het jou bewust maakt wat de oorzaak van jouw pijn is.

2. DETAILS ZIJN BELANGRIJK

De aandacht voor detail houdt in dat je niet alleen oog hebt voor de grote lijnen. Juist het zien van kleine details kan een beter resultaat opleveren.

3. ZORG DAT JE IN HET HIER EN NU BENT

Zorg dat je aanwezig en gefocust bent: dit levert de resultaten op waar je naar op zoek bent. Zorg dat je niet gestoord wordt en leg jouw telefoon uit het zicht.

4. STOP NOOIT

Jouw leven is belangrijk. Het is belangrijk voor jou, voor jouw gezin en voor de mensen om je heen die je zowel zakelijk en/of persoonlijk steunen. Hoe confronterend dit proces ook is, geef niet op.

5. ZELFDISCIPLINE

'Vandaag geen tijd' is geen optie. Gun jezelf iedere dag minimaal twintig minuten om de toegewezen opdrachten te maken. Wees trouw aan jezelf en verzin geen leugens om een dag over te slaan. Zelfdiscipline is hierbij het sleutelwoord.

6. WEES COACHBAAR EN OPEN MINDED

Er zullen theorieën uitgelegd worden die nog niet als jouw waarheid zullen voelen.

7. BLIJF ACTIEF EN IN BEWEGING

Hoe eerder je alle dagelijkse activiteiten oppakt en opbouwt, hoe beter.

8. ACCEPTEER

Accepteer dat onderdrukte emoties oorzaak kunnen zijn van je pijn en veroordeel jezelf niet. Iedereen heeft negatieve emoties en dat hoort bij het leven.

9. BEWUSTZIJN

Word je bewust van je emoties, schrijf deze op en spreek deze uit. Het is niet nodig dat je dit tegen een concreet persoon zegt: doe dit voor jezelf!

10. VERTROUW OP HET ZELFGENEZEND VERMOGEN VAN HET LICHAAM

Het lichaam is erop gericht om te overleven, het past zich aan om in verschillende omstandigheden te kunnen blijven functioneren. Het doel is te allen tijde om de natuurlijke balans te herstellen (bijvoorbeeld koorts bij griep). Het zelfgenezend vermogen is heel krachtig, maar kan door allerlei factoren negatief beïnvloed worden, waardoor de werking vermindert.

11. WEES EERLIJK EN JEZELF

Vergelijk jezelf niet met anderen. Jij bent wie je bent met al je goede en slechte eigenschappen. Wanneer je niet eerlijk bent in je antwoorden en je keer op keer een leugen aan jezelf vertelt, ben je niet in staat om je chronische pijn op te lossen en is de investering in dit werkboek weggegooid geld en zonde van je tijd.

Veel mensen hebben deze methode met succes toegepast om van hun pijn af te komen. Ik ga jou vragen om bij jezelf dóór te vragen naar de echte pijnlijke en onderliggende oorzaak van je klacht(en). Je gaat begrijpen wat de werkelijke oorzaak van je pijn is en je bent in staat om deze te herkennen als afgeleide pijn. Ook leer je hoe je dit zelf kunt veranderen. Jouw coach of therapeut kan jouw klachten en afgeleide pijn niet voor je oplossen, dit ga je zelf doen.

Je zult misschien vinden dat veel informatie herhaald wordt. Dat klopt, want de kracht van herhaling is nodig om het proces succesvol te laten zijn. Dit werkboek bevat veel schrijfo opdrachten, omdat schrijven één van de krachtigste manieren is om jezelf inzichten te verschaffen.

Maak deze opdrachten zonder te veel eisen te stellen aan jezelf en aan je antwoorden. Spellingsfouten mogen worden gemaakt en een onjuiste zinsbouw is ook toegestaan. Probeer je antwoorden snel te formuleren en schrijf vanuit je gevoel. Wees je hierbij bewust van de reacties van je lichaam, eventuele afgeleide pijn en de daarmee gepaard gaande emoties.

Het is van belang om te weten dat tijdens het maken van de opdrachten in het werkboek je klachten kunnen verergeren, veranderen of zelfs verdwijnen. Dit hoort bij het proces, omdat bepaalde opdrachten je kunnen triggeren. Wanneer je je bewust wordt van de daarbij behorende emoties heb je de keuze om hier iets mee te doen.

Naast het werken uit dit werkboek adviseer ik je het volgende:

- Om alle oefeningen en opdrachten in dit werkboek met focus te doen
- Om te investeren in je gezondheid en een leven met minder pijn
- Boeken te lezen over pijnvrij leven
- Audio boeken te beluisteren via Audible
- Documentaires te kijken over dit onderwerp op YouTube en/of Gaia TV

In de bibliografie van dit werkboek vind je een lijst met aanbevelingen van boeken, audioboeken en documentaires. Het vergaren van meer kennis zorgt ervoor dat je sneller inzicht krijgt in de oorzaak van je pijn.

Begin niet aan dit werkboek of stop als je merkt dat je er niet 100 procent voor kunt gaan!

Wie ben ik

Mijn naam is Irene Duijm en mijn achtergrond is massagetherapeut oosterse filosofie. Als massagetherapeut ben ik altijd op zoek naar mogelijkheden om mensen van hun klachten af te helpen. De inzichten die ik door mijn werk doorlopend krijg op het gebied van chronische klachten zijn hierbij enorm waardevol.

Ik zie en hoor dat veel mensen pijnklachten ervaren en kan zelf door 1-op-1 coaching een beperkt aantal mensen helpen. Dit werkboek heb ik ontwikkeld als ondersteuning voor hulpverleners zoals ik. Ik heb het boek echter zo opgesteld dat dit ook als zelfhulpboek gebruikt kan worden.

Ik ben niet per se voor- of tegenstander van reguliere of alternatieve zorg, ik geloof in de kracht van allebei. Ik ga uit van de mens als één geheel en klachten vormen een onderdeel van dit geheel. Ik kijk met een holistische blik. Een mens is meer dan alleen een verzameling van symptomen. Alleen klinisch een klacht behandelen, is in de meeste gevallen te kort door de bocht en blijkt op de lange termijn vaak niet effectief.

Ik heb in het verleden met veel plezier een kantoorbaan gehad. In 2016 ben ik begonnen met de opleiding oosterse filosofie en massage. In mei 2017 heb ik mijn diploma behaald. Door de positieve reacties die ik kreeg van de personen waarop ik mocht oefenen, heb ik besloten mijn eigen praktijk te starten. Naast de oosterse filosofie, ben ik inmiddels ook Guasha-therapeut en Hypnotherapeut. Door de Triggerpoint Reset Methode Mentor Class van Tim van Orsouw werd ik geïnspireerd door de connectie tussen de hersenen, het zenuwstelsel en het lichaam. Daarna heb ik jaarprogramma's gevolgd bij Joseph McClendon III, *Stop Chasing Pain* van Dr. Perry Nickelston, *Functional Patterns* van Naudi Aguilar en seminars van celbioloog Bruce Lipton en Byron Katie. Ook heb ik op het gebied van voeding en beweging inmiddels de nodige kennis opgebouwd en (coach) ervaring opgedaan.

Door de vele cliënten die ik in mijn praktijk tegenkom, blijf ik continu gemotiveerd op zoek naar de daadwerkelijke oorzaak van hun klachten en merk ik dat er nog heel veel te leren valt. Daarom volg ik met veel enthousiasme opleidingen, seminars en masterclasses, nationaal en internationaal.

Ik hoop dat ik met mijn brede kijk op chronische klachten meer mensen kan helpen en inzichten kan geven in wat nu de daadwerkelijke oorzaak is van hun pijn. Niet iedereen heeft de mogelijkheid om persoonlijk met een coach samen te werken. Dit werkboek maakt het mogelijk om ook zelf de daadwerkelijke oorzaak van je pijn te ontcijferen. Als coach en trainer weet ik inmiddels dat een kant en klaar werkboek de ideale basis is om met cliënten samen te werken. Tot nu toe heb ik voornamelijk met Engelstalige boeken gewerkt. Dit werkt helaas niet voor iedereen even fijn. Er is behoefte aan Nederlandstalig materiaal en ik hoop hierin met dit werkboek te voorzien.

Instructies voor het werkboek

Nogmaals: bedenk van tevoren of dit het juiste moment is om met dit werkboek aan de slag te gaan. Het vraagt namelijk nogal wat van je!

Dit werkboek biedt jou de mogelijkheid om grote stappen te maken in je persoonlijke ontwikkeling. Daarnaast krijg je inzicht in de oorzaak van je fysieke en/of emotionele pijn en de handvatten om zelf je pijn te verminderen of mogelijk op te lossen. Belangrijk is dat je alle informatie goed leest en begrijpt.

Voer de opdrachten uit zoals ze gevraagd worden. Geef altijd eerlijk antwoord en denk niet dat je antwoorden te negatief of te confronterend zijn. In je antwoorden zullen emoties, zoals schaamte of afwijzing, zitten of welke vervelende ver weg gestopte emoties dan ook. Opdrachten overslaan of niet geconcentreerd uitvoeren, kunnen ertoe leiden dat je niet het gewenste resultaat behaalt. Een andere invulling geven aan opdrachten, om wat voor reden dan ook, verkleint de kans op succes. Elke opdracht is met zorg en met een goede reden gekozen. Veroordeel jezelf niet tijdens het doen van de opdrachten. Je meest ongecensureerde antwoorden mogen er gewoon zijn. Het gaat om herkennen en erkennen van de emotie. In de 1-op-1 coaching met cliënten komt het wel eens voor dat ik een traject voortijdig beëindig, omdat de cliënt zich onvoldoende inzet. Dit geeft het belang van de opdrachten aan.

Neem contact met mij op als je merkt dat je moeite hebt om opdrachten goed en volledig uit te voeren, je weinig resultaat boekt, als je moeite hebt om je gevoelens op papier te zetten of als schrijven überhaupt een probleem is. Ik bied zelf 1-op-1 begeleiding aan en ik heb ook contacten met andere geschikte coaches/behandelaars naar wie ik je eventueel kan verwijzen.

Als je aan de slag gaat met het werkboek:

- Zoek een plek waar je ongestoord en comfortabel kunt werken
- Neem de tijd voor de opdrachten
- Ga nog even naar het toilet
- Leg je telefoon opzij of liever nog in een andere ruimte
- Zorg dat je gegeten en gedronken hebt
- Zorg dat je je volledig kunt concentreren op je opdrachten (al je mails beantwoord, boodschappenlijstje gemaakt, etc.)
- Wees eerlijk in je antwoorden en houd jezelf niet voor de gek

In dit werkboek worden bij veel opdrachten rollen genoemd. Als er een rol genoemd wordt die voor jou niet van toepassing is, kies dan een andere rol, in welke relatie dan ook, die wel van toepassing is op jouw situatie. Zie de pagina met rollen achter in dit werkboek. Voor elke rol kan ook ex-, stief-, bonus- of pleeg- worden gebruikt.

Als een opdracht niet van toepassing is, omdat je bijvoorbeeld geen broers of zussen hebt, vraag ik je om je meer te verdiepen in de materie.

Dit kan je doen door het lezen van een boek, het luisteren van een audioboek of het kijken van een documentaire kan je pijnklachten al verminderen. Er zijn mensen die door het kijken van de documentaire *'All the Rage'* al klachtenvrij zijn geworden.

Het is belangrijk dat je blijft onthouden dat er niets mis is met je lichaam en dat je hersenen je klachten creëren. Het primitieve brein houdt niet van veranderingen. Dat heb je mogelijk al eerder in je leven ervaren als je bijvoorbeeld een slechte gewoonte wilde afleren of een goed voornemen wilde uitvoeren.

Het is makkelijker om iets nieuws aan te leren. Hoe leer je iets nieuws aan?
Door herhaling. Ik geef je een voorbeeld:

Stel, je loopt in een veld met hoog gras. Er is een pad dat je al vele keren hebt bewandeld, waardoor het pad eenvoudig begaanbaar is. Je bent toe aan een ander uitzicht en om daar te komen, zal je een nieuw pad aanleggen. Je begint de nieuwe route te bewandelen, door het hoge gras gaat dit moeizaam. Elke keer als je hierna dit nieuwe pad neemt wordt het gemakkelijker. Het gras wordt steeds platter. Het andere pad wordt ondertussen moeilijker begaanbaar, want het gras begint daar weer te groeien.

Denk nu even terug aan je hersenen: hoe vaker we 'iets' nieuws herhalen, hoe sterker de nieuwe gewoonte of gedrag wordt. Het tegenovergestelde is ook waar.

Vertrouw het proces en maak het af!

Het Mind Body Syndroom

De komende weken ga je stap voor stap op zoek naar de oorzaak van je pijn en leer ik je hoe je hiermee om kunt gaan. Van chronische pijn afkomen is een proces, iets dat niet van de ene op de andere dag zal plaatsvinden. Echter kan het, in verhouding tot wat je gewend bent, verrassend snel gaan. Je gaat leren wat je lichaam doet en waarom het dat doet. Als je weet wat de oorzaak is van je klachten, kun je jezelf ook beter helpen. Hoe heerlijk zou het zijn als je je leven kunt leven met minder en wellicht zonder pijn?

Als je op zoek gaat naar meer informatie over pijnvrij worden, kom je verschillende benamingen tegen. Laat je daardoor niet van de wijs brengen: het gaat om hetzelfde.

Voorbeelden:

- TMS = Tension Myositis Syndrome/Tension Myoneural Syndrome
- DPS = Diversion Pain Syndrome
- MBS = Mind-Body Syndroom
- MOP = Meerdere Oorzaken Pijn

Ik gebruik in dit werkboek de term Mind-Body Syndroom (MBS).

Chronische pijn komt naast hartaandoeningen, kanker en diabetes veel voor. Helaas wordt er nog te weinig onderzoek gedaan naar de echte oorzaak van chronische pijn. In het reguliere circuit van de westerse geneeskunde is de oorzaak van pijnklachten meestal logisch en helder, wanneer deze wetenschappelijk en meetbaar te verklaren zijn. Hier is niets mis mee, maar de kans bestaat wel dat er dan factoren worden gemist die van cruciaal belang zijn. Het risico is behandeling van pijnbestrijding in plaats van het oplossen van de oorzaak van de klacht.

Waarom fysieke behandeling alléén niet de oplossing is voor je pijn

Je hebt waarschijnlijk al lange tijd klachten en pijn. Daarom ga je naar de fysiotherapeut, manueeltherapeut, masseur, acupuncturist, chiropractor, osteopaat, noem maar op. Je voelt je een stuk beter als je er vandaan komt en de dagen erna voelt het ook nog lekker. Dan komt de pijn langzaam terug. Het wordt na twee weken wel weer tijd voor een nieuwe afspraak. Herkenbaar?

De reden dat zo'n behandeling tijdelijk werkt, is omdat het gebied dat behandeld wordt weer goed doorbloed wordt. In bloed zit zuurstof. Er komt dus meer zuurstof in de weefsels waar jij klachten ervaart. Betere doorbloeding verbetert bijna elke klacht. Het vervelende is alleen dat je lichaam vanzelf weer terugvalt in de situatie die er was vóór de behandeling. De doorbloeding en het zuurstofgehalte normaliseren zich weer, je hebt immers alleen maar een symptoom aangepakt en niet de oorzaak.

De oorzaak van verminderde doorbloeding en zuurstoftekort

Het is belangrijk dat je eerst weet hoe je hersenen, je zenuwstelsel en je lichaam met elkaar samenwerken. Elke dag heb je te maken met gedachten en emoties, positieve en negatieve. Je rationele kant kan hier over het algemeen goed mee omgaan en je kunt zaken logisch benaderen. Een goed ontwikkeld gedeelte van de hersenen zorgt hiervoor. Een ouder, primitief deel van je hersenen echter, is slechts gericht op overleven en niet in staat om zaken logisch en rationeel te beredeneren. Het reageert primair op potentieel gevaarlijke situaties.

Je kent vast wel het voorbeeld van hoe men vroeger in de natuur leefde met gevaarlijke dieren. Als er een roofdier in de buurt kwam, reageerde het menselijk brein direct met een primaire reactie: vechten, vluchten of bevriezen. Deze primaire reacties zijn nog steeds aanwezig in onze hersenen, ook al komen we nu nog nauwelijks gevaarlijke dieren tegen.

De 'bedreigingen' waar onze hersenen tegenwoordig mee te maken krijgen zijn van een heel andere orde: werkdruk, financiële zorgen, familieruzies, slechte relaties, erbij willen horen en alles wat negatieve emoties bij je oproept.

Emoties zoals verdriet, frustratie en woede worden door je primitieve brein als 'ongewenst' en 'gevaarlijk' gezien. Deze emoties brengen je uit balans, verminderen je functioneren of brengen je positie in deze wereld in gevaar. Denk bijvoorbeeld aan onbewuste woede of frustratie over je strenge opvoeding, teleurstellingen in je leven, familieruzies, zorgen om je kind(eren) of mensen die je lichamelijk en/of geestelijk pijn gedaan hebben.

De emoties die je in dit soort situaties ervaart, kan je soms niet direct of op dat moment uiten. Soms wil je je emoties simpelweg niet tonen, in andere gevallen zal je reactie door je omgeving niet geaccepteerd worden.

Ik geef een voorbeeld om het te verduidelijken. Elke week moest je in het weekend mee naar opa en oma, netjes aangekleed. Buiten spelen met het risico om vies te worden mocht uiteraard niet. Bij opa en oma zat je apart met alle kleinkinderen aan de kindertafel, kregen jullie een eigen schaalje met koekjes en dronken jullie als je geluk had ranja, terwijl aan de andere tafel van alles geserveerd werd, 'want dat ging nou eenmaal zo'. Hoe frustrerend was het om urenlang op een plek te zitten waar je niet wilde zijn, goedkope kaakjes te eten in plaats van zelfgebakken roombotercake en dat je dat weg moest spoelen met waterige limonade, terwijl de vers getrokken thee binnen handbereik stond? En waagde het niet om er iets van te zeggen!

Jouw emoties waren voor jou of voor je omgeving niet acceptabel. Je primitieve brein was er dan ook supersnel bij om die emoties weg te stoppen in je onbewuste. Daar zitten emoties veilig opgeborgen en de meesten kun je later niet eens meer herinneren. Opgeruimd staat netjes. Of toch niet?

Helaas...!

Jouw zenuwstelsel kan niet goed tegen onderdrukking. En dat is precies wat er gebeurt als je primitieve brein je negatieve emoties voor je parkeert in het onbewuste deel van je hersenen. Dit veroorzaakt spanning. Spanning in het lichaam gaat gepaard met verkramping van onder andere de bloedvaten. Verkramping leidt tot een tekort aan circulerend bloed. Bloed dat de zuurstof moet vervoeren die jouw lichaam hard nodig heeft. Sommige weefsels en organen krijgen niet de zuurstof die ze nodig hebben en de zenuwen reageren daarop met een pijnprikkel. Het liefst op een plek die jij toch al als zwak ervaart. Voor veel mensen is dit de onderrug of een schouder, maar het kan zich ook uiten in hoofdpijn, spierpijn, fibromyalgie, last van je darmen, ontstekingen, etc. Wat het lichaam doet, is een pijn creëren. Een pijn die ervoor zorgt dat jij je focust op je pijn en niet op de onderliggende emotie: een afgeleide pijn.

Het is toch bijzonder dat emoties -een psychisch 'dingetje'- uiteindelijk een fysieke reactie tot gevolg hebben. Met deze wetenschap gaan we op zoek naar een manier om dit proces te stoppen. Je snapt nu ook waarom alléén fysiek behandelen niet gaat werken. De oorzaak ligt in je hersenen en om je pijnklachten op te lossen is het nodig om de onderliggende emotie in beeld te krijgen.

Tot nu toe heb je je klachten mogelijk elke keer vanuit dezelfde (lichamelijke) invalshoek behandeld, met elke keer hetzelfde, niet bevredigende resultaat. Een andere benadering en een andere wijze van behandelen, zal ook tot een ander resultaat leiden. We zoeken continu naar redenen, oorzaken of gevolgen in dingen, situaties en mensen en dit allemaal buiten onszelf. Door de wereld te zien door jouw bril, houd je er nooit rekening mee dat wat je in jouw beleving ziet verschijnen, een resultaat is wat je zelf creëert. Het kan pijnlijk zijn om deze waarheid onder ogen te zien.

Eigenlijk beweer ik nu dat jouw pijn door jouw hersenen veroorzaakt wordt. De pijn die je voelt, kan heel heftig zijn en je bent ook niet kleinzerig. In de basis komt elke pijn uit je hersenen. Als er weefselschade is, omdat je bijvoorbeeld je enkel gekneusd hebt of je arm hebt gebroken, sturen de lokale zenuwen deze informatie naar je hersenen, die deze informatie verwerken. Je hersenen bepalen vervolgens of je pijn gaat voelen. Bij weefselschade ben je over het algemeen binnen zes weken klachtenvrij.

Zoals hierboven uitgelegd, is er bij chronische pijn sprake van spanning op het zenuwstelsel, verkramping van bloedvaten, zuurstoftekort en een verminderde doorbloeding. Hierdoor ontstaan vaak kleine verkrampingen in de spieren, zogenaamde triggerpoints. Deze verkrampingen veroorzaken inderdaad pijn, soms zelfs helse pijn. Aangezien triggerpoints moeilijk te constateren zijn, worden emoties nauwelijks als mogelijke oorzaak onderkend. Op beeldmateriaal zijn ze vaak niet zichtbaar.

MBS is de naam voor het fenomeen dat in veel gevallen de oorzaak van chronische klachten is. Eigenlijk ken je MBS al zonder dat je je daar bewust van bent. Ben je wel eens heel zenuwachtig geweest voor een examen of sollicitatie? En heb je toen allerlei verschijnselen gevoeld zoals klamme handen, zweten, warm worden, misselijkheid, diarree, buikpijn? Het lichaam reageert hier op jouw emotie van zenuwachtig zijn.

Het is niet zo dat je ineens ziek geworden bent, want als het voorbij is, gaan deze klachten ook weer weg. Je buikpijn en diarree zijn fysieke reacties en de oorzaak is een emotie.

Nog een paar voorbeelden:

- Je ziet of ruikt eten en het water loopt je in je mond. De aanmaak van speeksel is een fysieke reactie en de aanleiding is psychisch/emotioneel. Je hebt het eten immers nog niet in je mond gehad en je weet niet eens of het wel lekker is
- Je bevindt jezelf in een gênante situatie en je wordt rood. Dat je gezicht rood wordt is duidelijk zichtbaar en fysiek, de aanleiding is psychisch/emotioneel
- Een erectie bij een man is fysiek, de aanleiding is psychisch/emotioneel
- Tranen zijn fysiek en de aanleiding is psychisch/emotioneel

Emoties hebben een grote invloed op de fysieke reactie(s) van je lichaam.

Hoe weet je dat jouw pijn MBS is

De kans dat er sprake is van MBS is groot als je klachten langer dan zes weken aanhouden. Verdere aanwijzingen van MBS kunnen zijn:

- Je klachten verergeren bij stress.
- Warmte of kou beïnvloeden je klachten.
- Je klachten kunnen wisselen van locatie en zijn niet elke dag in dezelfde mate aanwezig.

Als er een diagnose gesteld is, betekent dit niet per definitie dat er niet eveneens sprake van MBS kan zijn. De westerse wetenschap is nog nauwelijks geïnteresseerd in MBS. Het is belangrijk dat je gaat begrijpen dat geparkeerde of onderdrukte emoties een verandering veroorzaken.

Afgeleide pijn

Het doel van afgeleide pijn is jou afleiden van de emoties die jouw onbewuste brein als gevaarlijk of destructief ervaart. Als het lichaam deze omzet in fysieke klachten of fysieke reactie, heb je geen tijd en aandacht voor datgene waar het écht om gaat: jouw goed weggestopte emoties.

Afgeleide pijn is een signaal van je hersenen. Deze ontstaat door een emotie die je in een bepaalde situaties hebt ervaren én die jouw hersenen als destructief hebben opgeslagen. Vaak kon je deze emotie niet direct uiten. Soms wil je je emoties simpelweg niet tonen, omdat ze wellicht door je omgeving niet worden geaccepteerd. De 'destructieve' opgeslagen emoties kun je je later niet eens meer herinneren. De emoties die jij je niet herinnert, kunnen de oorzaak zijn van jouw pijn. De emoties die je goed kunt benoemen, hoeven niet de oorzaak van je afgeleide pijn en klachten te zijn.

Wat doen je hersenen als je de 'destructieve' emotie ervaart? Deze geven dan een signaal in de vorm van afgeleid gedrag.

Voorbeelden:

- Kriebel aan je bovenlip
- Steek in je knie
- Aandrang tot plassen terwijl je net geweest bent
- Hoesten zonder reden
- Wiebelen met je voeten
- Krabben op een plek op je lichaam
- Een slokje drinken willen nemen
- Je tranen wegvegen als je huilt
- Eten uit verveling
- Pijn in je schouder

Het onderdrukken van onbewuste emoties is een beschermingsmechanisme van je lichaam. Je kunt het maar moeilijk voorkomen. Wat je wel kunt doen is de keuze maken om je hersenen en je zenuwstelsel te trainen en te resetten. De eerste stap heb je al gezet door dit werkboek te lezen en de beslissing te nemen dat je nu zelf de controle wilt over je leven.

Je wil dit, je kan dit, je doet dit!

Veel voorkomende verschijnselen van MBS

Aangezichtspijn	Kaak problemen
Algehele spierspanning	Lage rugpijn
Bekkenpijn	Migraine
Borstpijn	Nekklachten
Brandend maagzuur	Pijnlijke spieren en pezen
Buikpijn	Pijnlijke benen, billen
Carpaal tunnel syndroom	RSI
Chronische peesontsteking	Slaapproblemen
Chronisch vermoeidheid	Schouderklachten
Duizeligheid	Slaapproblemen
Fibromyalgie	Spanningshoofdpijn
Frozen Shoulder	Tintelingen in ledematen
Hielspoor	Tinnitus
Huidproblemen	Triggerpoints in spieren
Heesheid	Whiplash
Hyperventilatie	

Onderzoek van Dokter Sarno

Ik herhaal het graag nog een keer: begin niet aan dit werkboek of stop als je merkt dat je er niet honderd procent voor kunt gaan. Het goede nieuws van het hebben van MBS is dat je mogelijk gedeeltelijk of volledig van je pijn af kunt komen. Dit klinkt eenvoudig, maar dat is het vaak niet.

In minder dan drie procent van de gevallen wordt pijn veroorzaakt door een blessure of weefselbeschadiging. Er worden vaak diagnoses gesteld zoals hernia of versleten tussenwervelschijven, maar de ervaring leert dat dit zelden de oorzaak van de pijn is.

Dr. John E. Sarno was tot zijn pensioen arts en professor aan de New York University Medical Center en hoogleraar revalidatiegeneeskunde aan de New York University School of Medicine. Hij heeft de term Tension Myositis Syndrome (TMS) bedacht, een andere benaming voor het Mind Body Syndroom (MBS).

Dr. Sarno zag veel patiënten met chronische pijn. Vooral rugpijn was een veelgehoorde klacht. Het viel hem op dat deze mensen zelden met reguliere hulp van hun klachten afkwamen. Operaties, medicijnen, injecties, fysiotherapie behandelingen: vaak keerde de klacht terug of er ontstond pijn op een andere plek in het lichaam. Hij ging zijn patiënten met elkaar vergelijken.

Ze hadden allemaal chronische pijn met elkaar gemeen, maar wat nog meer? Hij ontdekte, door gesprekken met ze te voeren, dat ze allemaal karaktereigenschappen hadden die ervoor zorgden dat ze hun échte emoties wegstopten. Perfectionisme, gedrevenheid, extreme zorgzaamheid, willen pleasen, etc. Maar ook nare gebeurtenissen in hun jeugd kwamen bij veel chronische-pijn-patiënten terug. Een streng religieuze opvoeding, mishandeling, seksueel misbruik, niet gehoord of gezien worden, geen liefde ervaren, afgewezen of verlaten zijn.

De overtuiging dat lichamelijke pijn een lichamelijke oorzaak moest hebben, kwam door Dr. Sarno in een ander daglicht te staan. Hij geloofde dat de geest lichamelijke pijn en andere klachten gebruikt als afleidingsstrategie van pijnlijke emoties. Zijn ervaring was dat de symptomen geen doel meer hebben en verdwijnen, wanneer patiënten nadenken over wat hen onbewust van slag maakt.

Het leek er op dat onderdrukte emoties zoveel impact hadden op de mens, dat deze heftige lichamelijke klachten veroorzaakten. Hij deelde zijn inzichten met collega-artsen die niet open stonden voor zijn zienswijze. Ondanks dat Dr. Sarno geen steun kreeg ging hij wel door met zijn onderzoeken. Hij besloot zijn patiënten anders te benaderen. Hij leerde ze weer vertrouwen te hebben in hun lichaam. Deze patiënten kregen psychische behandelingen in plaats van fysieke behandelingen. De meeste patiënten waren binnen enkele weken van hun pijn af, mits ze bleven geloven dat hun pijn geen lichamelijke oorzaak had.

De oorzaak van pijn

Het helen of repareren van je lichaam houdt in dat je terug zult gaan naar de oorzaak en niet gaat kiezen voor een tijdelijke oplossing. De meeste behandelingen zijn immers een placebo en werken tijdelijk. De daadwerkelijke oorzaak is hiermee niet weggenomen.

Laten we er even van uitgaan dat een MRI geen aanwijsbare schade kan aantonen die de pijn kan verklaren. De universiteit van Minnesota heeft in 1995 een onderzoek gedaan bij negentig personen zonder rugklachten. Deze negentig personen kregen een MRI en het opmerkelijke resultaat was dat maar zevenendertig procent geen afwijking vertoonde aan hun ruggengraat. Drieënzestig procent had uitstulpende tussenwervelschijven en toch ervaren deze personen geen pijn en/of rugklachten. De Hoag Hospital en Cleveland Clinic (1994) onderzocht achtennegentig mensen zonder rugpijn. Vierendertig procent had normale tussenwervelschijven en bij zesenzestig procent waren er uitstulpingen van tussenwervelschijven te zien. Ook hieruit blijkt dat de 'afwijking' geen reden is voor rugpijn. De Universiteit van Kopenhagen vergeleek röntgenfoto's van tweehonderdachtendertig mensen mét rugpijn en zesenzestig mensen zonder rugpijn. Er was geen verschil te zien in de wervelkolommen van beide groepen. Uit deze onderzoeken kun je concluderen dat afwijkingen in de wervelkolom regelmatig voorkomen en dat de pijn hier meestal niet door veroorzaakt wordt.

Een operatie aan een hernia, terwijl de hernia niet de oorzaak is van je pijn, betekent dat je de oorzaak niet hebt aangepakt en wel je lichaam een litteken hebt bezorgd. De pijn kan na verloop van tijd terugkomen of manifesteert zich op een andere plaats, bijvoorbeeld in de vorm van hielspoor, pijnlijke knie, schouder of heup. Herkenbaar?

De meeste mensen met chronische pijn zijn hard voor zichzelf. Ze zijn over het algemeen pleasers, zorgzaam, perfectionistisch en kiezen ervoor om zichzelf onder druk te zetten. Ook druk en verwachtingen die je ouders je vroeger oplegden kunnen onbewust stress veroorzaken. Hoe vaak is het in je leven voorgekomen dat je je echte emoties niet kon uiten? Of dat je werd verteld hoe je je moest gedragen?

“Ik zou maar eens heel lief zijn en goed luisteren de komende tijd, anders krijg je vast geen cadeautjes van Sinterklaas”.

“Stel je niet aan, zo hard ben je niet gevallen.”

“Als je gepest wordt, moet je gewoon maar terugslaan, hoor.”

“Als je nu niet stopt met huilen, geef ik je een reden om te huilen.”

We gaan ervan uit dat de meeste ouders het echt niet slecht bedoelen. Zij doen op dat moment het beste wat in hun vermogen ligt. Dat neemt echter niet weg dat het tegelijkertijd ook zo kan zijn dat jouw emoties niet altijd serieus genomen werden en dat er zelfs momenten geweest kunnen zijn waarop je helemaal niet gezien of gehoord werd. Van binnen veroorzaakt dit boosheid, woede, angst en afwijzing. Dit zijn heftige emoties, zeker voor een kind.

De personen in je directe omgeving leren je dingen die jij als 'waar' aanneemt, gebaseerd op *hun* overtuigingen. Als kind ben je net een spons: je zuigt alle informatie op die je waarneemt en je beschikt dan nog niet over een rationeel denkvermogen wat twijfelt aan het waarheidsgehalte hiervan.

Je wordt blootgesteld aan allerlei nieuwe ervaringen en bijbehorende emoties die worden opgeslagen in je hersenen. Bijvoorbeeld: de eerste keer dat je vader boos op je werd en jij voelde dat je iets niet goed had gedaan, de eerste keer dat je moeder geen tijd voor je had en jij de emotie afwijzing voelde of de eerste keer dat je gepest werd om de kleding die je aanhad en je onzeker voelde. In alle drie de voorbeelden gaat het om afwijzing.

Afwijzing is één van de grootste triggers voor pijn. Afwijzing ervaar je eigenlijk al als baby. Een baby die honger heeft, geeft dit aan door te huilen. De moeder begrijpt dit huilen (nog) niet. De baby huilt harder, omdat het honger heeft.

De meeste moeders is door het consultatiebureau, hun moeder of mensen uit hun omgeving verteld dat het best oké is om je baby te laten huilen en te voeden op vaste tijden. De baby huilt dan nog harder, tegen kriesen aan. De baby heeft echt honger, maar moeder reageert nog altijd niet. De baby gaat zachtjes huilen, is teleurgesteld, voelt zich niet gehoord en gaat dan toch weer harder huilen om vervolgens stil te vallen. Er is geen aandacht geschonken aan het huilen, terwijl huilen de enige manier is waarop de baby kan communiceren.

De eerste afwijzing is een feit. De baby heeft geen reactie gekregen op een primaire behoefte. Een andere primaire behoefte is lichamelijk contact. Geen aandacht besteden aan of het niet reageren op deze behoeften geeft stress en ondermijnt je immuunsysteem. Je immuunsysteem wordt daarentegen wel versterkt als je liefde, verbondenheid en lichamelijk contact ervaart of eten krijgt.

Je hersenen maken associaties. Als jij als volwassene in een situatie komt waarbij je bijvoorbeeld afwijzing ervaart, hebben jouw hersenen supersnel de link gelegd met de gebeurtenis uit het verleden. De hersenen herkennen deze emotie en de kans is heel groot dat je hierdoor gaat overreageren. Jouw emotie(s) over de gebeurtenis kunnen erg overdreven zijn ten opzichte van wat er feitelijk gaande is.

Vraag jezelf bij een dergelijke heftige reactie af:
Wat raakt mij nu zo? Welk diep gevoel brengt dit naar boven?
We noemen dit soort reacties een '*trigger*'.

Sommige mensen triggeren je veel meer als andere. Ze hoeven maar iets te zeggen of te doen en het roept al een heftige reactie bij jou op. Deze reactie zegt iets over jou en niet over die andere persoon. Alles wat er in je leven gebeurt is in principe neutraal. Jij bepaalt hoe je gebeurtenissen interpreteert en met welke context je ze opslaat. Een emotie duurt maximaal tussen de 30 en 90 seconden, maar kan door je hersenen heel lang in stand gehouden worden, je koppelt er telkens weer een verhaal aan. Door dit keer op keer te herhalen, creëer je je eigen negatieve cirkel. Dit verklaart waarom mensen een jarenlange familieruzie in stand kunnen houden. Niet omdat de emotie er na al die jaren nog is, maar omdat de emotie met negatieve gedachten in stand gehouden wordt.

Het onbewuste brein heeft een ingebouwd beschermingsmechanisme om je te behoeden voor emotioneel lijden. Het helpt jou door de negatieve emotie op te bergen. Je voelt de emotie dan niet meer zo heftig en soms heb je er zelfs later geen herinnering meer aan. Een emotie wil echter altijd erkend worden, dus wegstoppen veroorzaakt een intern conflict. Dit zorgt voor spanning op je zenuwstelsel. Deze spanning leidt tot verkramping van bloedvaten en weefsels, waardoor je pijn krijgt of andere ongemakken. Deze pijn komt het onbewuste brein goed van pas, want jij houdt je dan vooral bezig met je pijn en niet met die negatieve emotie. De pijn wordt gebruikt als afleiding. Zodra een negatieve emotie aan de oppervlakte dreigt te komen, reageert het onbewuste brein met een afleidende pijn. Als volwassene voelen emoties wellicht anders dan toen je kind was, maar elke emotie die je ervaart, linken je hersenen terug naar eerdere ervaringen met een soortgelijke emotie. De oorsprong hiervan ligt in de meeste gevallen in de jeugd. Zonder dat jij het doorhebt, hebben je hersenen al besloten dat deze emotie verdrongen moet worden en creëren ze een afgeleide pijn.

Nu je dit weet, kun je bepalen hoe je voortaan omgaat met je pijn. Als je snapt en accepteert dat je pijn ook het gevolg kan zijn van een emotionele blokkade, kun je herstellen. Als je dit niet doet, zal je vermoedelijk pijn blijven houden. Je hersenen gebruiken lichamelijke pijn om emotionele pijn niet te hoeven voelen.

Afgeleid gedrag

Niet alle onderdrukte emoties uiten zich in pijn. Naast afgeleide pijn vertonen veel mensen ook afgeleid gedrag. Denk hierbij aan verslavingen aan drugs, alcohol, roken, sporten en seks. Andere vormen van afgeleid gedrag zijn: depressie, negatieve gevoelens, eetstoornissen of je reageert je boosheid af op iemand anders of op een andere plek. Bijvoorbeeld boos worden op andere weggebruikers, terwijl je diep van binnen eigenlijk woedend bent op je collega, moeder, werkgever of ex.

Vormen van MBS

Acute MBS

Je ervaart acute pijn in tijden van overbelasting, stress, negatieve emoties of het verlies van een dierbare. Er is geen aantoonbare reden voor de fysieke pijn te vinden. Als er bij een scan 'toevallig' een hernia wordt geconstateerd, wordt deze als oorzaak van de klacht aangewezen. Meestal kom je met acute pijn niet direct in aanmerking voor een scan. Een reguliere arts zal vrijwel altijd adviseren om een paar weken te wachten, omdat de meeste klachten met een fysieke oorzaak, zoals eerder geschreven, binnen een paar weken vanzelf overgaan. Dit is vaak frustrerend, omdat je direct een oplossing wilt voor de pijn die jij ervaart. In plaats van ontevreden te zijn over de reactie van je arts, kan je nu onderzoeken of er een psychische reden zou kunnen zijn voor je pijn.

Gelegenheid MBS

Door het maken van een verkeerde beweging of iets optillen krijg je ergens in je lichaam, meestal rug, schouder of arm, een scherpe pijscheut die overgaat in een aanhoudende en/of zeurende pijn. Het lijkt alsof de fysieke actie de oorzaak is van deze pijn, maar meestal gaat er een periode van stress, onzekerheid, frustratie, boosheid en/of verdriet aan vooraf.

Het lichaam heeft gezocht naar een geschikt moment om toe te slaan. De kans dat je een verkeerde beweging gemaakt hebt is namelijk niet zo groot. Je lichaam is sterk en kan echt wel een stootje hebben. Een boodschappentas uit je auto pakken of een doos van de grond oppakken kan eigenlijk geen schade aan je rug toebrengen. Natuurlijk gebeurt het wel eens dat je even niet sterk genoeg bent of dat iets zwaarder of lichter is dan dat je had verwacht. Welke vreemde beweging je ook maakt, na de pijscheut gaat het ook weer over. Het wordt MBS als de klachten langer dan gebruikelijk blijven bestaan.

Oude klacht MBS

Een oude klacht lijkt teruggekomen te zijn. Als de pijn weer opduikt op de plek waar je een blessure hebt ervaren, heb je de neiging om aan te nemen dat je blijvende schade hebt opgelopen. Dit is niet aannemelijk als er na het incident ook een pijnvrije periode is geweest. Je hersenen en zenuwstelsel zullen nu kiezen voor een oude pijnplek om jou te misleiden.

Stilte na de storm MBS

Deze vorm van MBS is vast herkenbaar voor veel mensen. Een lange periode heb je moeten presteren, jezelf sterk moeten houden en je hebt onder hoge druk gestaan. Denk hierbij o.a. aan het langdurig verzorgen van een zieke dierbare, hoge werkdruk of een slechte relatie.

Waarom krijg je MBS

De meeste mensen die MBS ontwikkelen, hebben minstens één, maar vaak meerdere, van de volgende eigenschappen:

- Perfectionisme
- Graag aardig gevonden willen worden/pleasen
- Hoog gevoeligheid/spiritualiteit
- Control freak
- Jezelf wegcijferen
- Kritisch op zichzelf en op anderen
- Zorgzaamheid
- Moeite met het tonen van emoties

Jij hebt een bepaald beeld van jezelf. Bijvoorbeeld, je vindt jezelf lief, zorgzaam en je vindt het fijn als mensen je aardig vinden. Wanneer je dan een keer boos wordt, zal je dat niet laten merken, omdat dat niet strookt met je imago van lief en zorgzaam. Als iemand dan iets doet wat jij niet leuk vindt, zal je je boosheid of irritatie onderdrukken. Je wilt immers geen ruzie of confrontatie. De emotie wordt nu onderdrukt. Zodra die dreigt naar boven te komen, wordt een afgeleide pijn gecreëerd om dit te voorkomen. De emotie die je pijn veroorzaakt zit in je onderbewustzijn.

Nog een voorbeeld: je bent mantelzorger voor je moeder en je hebt je verheugd op een leuke dag met een vriendin die al weken in de agenda staat. Je hebt al een paar keer moeten afzeggen, omdat je moeder je nodig had. Nu lijkt het erop dat je echt kunt gaan. Net voordat je opgehaald wordt, belt je moeder. Ze is gevallen en voelt zich niet goed. Jij moet met haar naar de dokter, want je broer en zus zijn onbereikbaar. Achteraf is er gelukkig niets ernstigs aan de hand, maar je hebt je uitje weer gemist. Hoe voel je je in deze situatie? Natuurlijk veroordeel je de negatieve emoties die bij je opkomen meteen, want de zorg voor je moeder is veel belangrijker dan jouw uitje.

Het hoeft niet per se zo te zijn dat jij je zo voelt in zo'n situatie, het is maar een voorbeeld. Waar het om gaat, is dat je bepaalde emoties kunt voelen, of ze nu terecht zijn of niet. Jij ervaart ze en voelt dit als jouw werkelijkheid.

Er wordt in je hersenen geen onderscheid gemaakt tussen waarheid of fictie en een terechte of onterechte emotie. Een emotie is een emotie. Welk verhaal jij ervan maakt, is ondergeschikt. Weet dat zelfs de meest heftige emotie tussen de 30 en 90 seconden duurt. Dat is de tijd tussen het ontstaan en het verdwijnen van de emotie uit je lichaam. Wanneer je de emotie gewoon kunt toestaan merk je dat je er bewuster naar kunt kijken. Het blijven hangen in het verhaal van de intense emotie is een keuze. Helaas ervaar je dit nu nog niet zo, omdat je je daar nog niet bewust van bent.

Je karakter en chronische pijn

Je denkt misschien dat het krijgen van chronische klachten iedereen kan overkomen. Toch zijn er karaktereigenschappen die mensen met chronische klachten in veel gevallen met elkaar gemeen hebben.

Perfectionisme

Perfectionistisch zijn kan veel voordelen opleveren, zeker in je werk. Je werkgever of je collega's kunnen ervan op aan dat jij tot het uiterste gaat om perfect werk af te leveren. Veel mensen trekken dit ook door in hun privéleven, ze willen altijd alles heel goed doen. Helaas kent perfectionisme een grote valkuil: het is nooit goed genoeg. Dit zorgt continue voor stress, bewust en onbewust. Wat perfectionistische mensen ook vaak doen: ze verwachten van anderen dezelfde instelling, waarmee ze hun behoefte aan controle projecteren op de ander. Als jij last hebt van perfectionisme, vraag jezelf af waar deze drang naar perfectie en controle vandaan komt. Was het vroeger nooit goed genoeg bij jou thuis? Moest je presteren om waardevol gevonden te worden? Heb je geleerd dat het altijd beter kan? Wees dan eens wat milder voor jezelf, je verdient het niet om jezelf zo hard aan te pakken.

Meer zorgzaam zijn voor anderen dan voor jezelf

Zorgzaam zijn wordt overwegend als positief ervaren en het is natuurlijk fijn als er mensen zijn die anderen graag willen helpen. Maar wat is je motivatie als je altijd maar voor iedereen klaarstaat? Vind je het fijn om complimenten en waardering te krijgen? Ben je bang dat mensen je niet aardig vinden als je 'nee' zegt? Heb je vroeger geleerd dat het nu eenmaal zo hoort?

Mensen die zorgzaam zijn vanuit een dergelijke motivatie voelen zich vaak beledigd als ze er niets voor terug krijgen (bijvoorbeeld een dank je wel), of vinden het vreemd dat anderen niet zo zijn of denken als zij. Zorgzaam zijn is prachtig als het vanuit een oprechte intentie komt. Wees zorgzaam voor jezelf, dat is wel zo eerlijk.

Kritisch

Wat vind je van jezelf? Accepteer je jezelf zoals je bent of ben je jezelf steeds naar beneden aan het halen? 'Daar ben ik niet slim genoeg, mooi genoeg, slank genoeg, intelligent genoeg, stoer genoeg, creatief genoeg, enz. voor.' Hoeveel kritiek geef je jezelf dagelijks? En hoe zit het met kritiek op anderen?

Vraag jezelf eens af bij elke vorm van kritiek: 'Is het echt waar wat ik nu denk?'

Maak jij je eigen keuzes of weegt de mening van iemand anders zwaarder? Als jij graag wilt gaan schilderen, maar je moeder zegt dat je geen talent hebt, wat doe je dan? Als je een bepaald soort werk overweegt, maar je vrienden vinden dat het totaal niet bij je past, laat je het dan maar zitten? In hoeverre vraag je altijd om de mening van een ander? Hoe zou het zijn om een keer gewoon je beslissing en jouw mening te delen in plaats van altijd goedkeuring te zoeken bij een ander?

Over je grenzen (laten) gaan

Grenzen aangeven is heel belangrijk, het geeft aan in hoeverre jij jezelf waardeert. Waardeer je jezelf genoeg om rekening te houden met wat jij nodig hebt, dan zullen anderen dat ook vanzelf doen.

Hoge verwachtingen

Je kunt voor jezelf de lat hoog leggen en het daarmee onmogelijk maken om überhaupt tevreden te zijn over jezelf. Veel mensen hebben daardoor ook te hoge verwachtingen van een ander zonder dat ze dat zelf beseffen. Als je vaak teleurgesteld wordt door vrienden, familie of collega's, betekent dit dat je meer van ze verwacht dan ze waar kunnen maken. Hoe minder je van mensen verwacht, hoe kleiner de teleurstelling. Je kunt van veel dingen denken dat jij het anders zou doen, maar daar kan je de ander niet mee veranderen en is jouw manier echt de enige juiste manier?

Jezelf wegcijferen

Jezelf wegcijferen gaat vaak hand in hand met onvoldoende grenzen aangeven. Je wordt geen beter mens door jezelf minder belangrijk te maken. Iedereen heeft het nodig om gezien en gehoord te worden. Jezelf wegcijferen veroorzaakt een opeenstapeling van emoties die er vroeg of laat toch uit komen.

Gedreven, competitief of ambitieus

Honderd procent voor iets gaan kan veel energie geven. Mits je er mee om kunt gaan als het niet gaat zoals je gehoopt had. Hoe goed of slecht ben je in verliezen of accepteren als iets niet lukt? Zie je het als een leermoment of voel je je dan een *loser*?

Hoog gevoelig, spiritueel of religieus

Bij mensen die zichzelf als hoog gevoelig beschouwen, komen alle prikkels van buitenaf hard binnen. Ook emoties lijken heftiger binnen te komen dan bij anderen. Het is belangrijk om te voorkomen dat je er steeds in meegesleept wordt. Mensen die spiritueel of religieus zijn hebben vaak de overtuiging dat ze een goed mens moeten zijn en dat negatieve emoties zoals woede niet in dit beeld passen. Zij vertellen dat er vaak geen ruimte was voor het uiten van emoties. Deze overtuiging, dat emoties uiten niet gewenst is, nemen zij mee naar hun volwassen leven.

Het onwillekeurig zenuwstelsel

Nu ik het MBS aan je hebt uitgelegd, ga ik je meer vertellen over het zenuwstelsel. Het zenuwstelsel is eigenlijk je communicatienetwerk dat zorgt voor een goed functionerend lichaam. Er is contact tussen de spieren, organen en ledematen. Je lichaam heeft twee zenuwstelsels, namelijk:

- 1) Het willekeurig zenuwstelsel dat onder invloed van onze wil staat. Hiermee kun je, bijvoorbeeld je spieren aansturen; bewegen dus.
- 2) Het onwillekeurig zenuwstelsel dat niet onder invloed van onze wil staat. We kunnen dit slechts indirect beïnvloeden door bijvoorbeeld een ademhalingsoefening. Dit zenuwstelsel regelt automatisch de processen in je lichaam, zoals je ademhaling, je hartslag, je bloeddruk, de energieproductie, de spijsvertering en de stofwisseling. Eigenlijk alle functies waar je niet bij nadenkt.

Het onwillekeurig zenuwstelsel wordt vervolgens onderverdeeld in twee takken: Het sympathische- en het parasympathische zenuwstelsel.

Het sympathisch zenuwstelsel

Staat voor ACTIE.

Het zorgt ervoor dat je kunt overleven in een levensbedreigende situatie. Je vecht of je vlucht. De reactie van het sympathisch zenuwstelsel zorgt ervoor dat je adrenaline in je bloed krijgt waardoor je hartslag, bloeddruk en ademhaling verhoogt.

Je hebt dan een hoge lichaamsenergie.

- Je bent alert
- Je lever geeft suiker af voor meer energie
- Je zweetklieren zijn actief (afkoeling)
- Je hartslag en ademhaling gaan omhoog
- Je buik- en blaasspieren trekken samen
- Je arm- en beenspieren zijn gespannen

Het parasympathisch zenuwstelsel

Staat voor HERSTEL.

Deze is verantwoordelijk voor je herstel en rust. Als het parasympathisch zenuwstelsel actief is, daalt je hartslag, je bloeddruk en krijgen je spieren en organen voldoende bloed en zuurstof. Dit deel van het zenuwstelsel zorgt voor lichamelijke ontspanning.

- Je ademhaling wordt weer rustig
- Het zweten stopt
- Je spierspanning daalt
- Je hartslag en bloeddruk nemen af
- Je voedsel wordt weer verteerd