


SASKIA DE BRUIN

A watercolor illustration of a person in a dynamic, expressive pose, possibly dancing or performing. The figure is rendered in shades of green and blue, with a dark, textured area on the torso. The background consists of soft, overlapping washes of light blue and green, creating a sense of movement and depth. The overall style is artistic and fluid.

De mind-body-connectie
herstellen om onbegrepen
pijnlachten op te lossen

WEG VAN DE PIJN

Saskia de Bruin

WEG VAN DE PIJN

**DE MIND-BODY CONNECTIE HERSTELLEN OM ONBEGREPEN
PIJNKLACHTEN OP TE LOSSEN**



AnkhHermes

INHOUD

INLEIDING 7

DEEL I - HET PATROON DOORBREKEN MET INZICHT II

- 1 - Mijn eigen reis 12
- 2 - Het fenomeen pijn 18
- 3 - Onbewuste oorzaken van pijn 25
- 4 - De behandeling van TMS 49

DEEL II - HET PATROON DOORBREKEN MET OEFENINGEN EN BEOEFENING 75

- 5 - Schrijven voor inzicht en gewaarzijn bij TMS 76
- 6 - Mindfulness, het beoefenen van gewaarzijn 92
- 7 - Ontspanning door lichaamsgewaarzijn 104
- 8 - Het wonder van adem en ruimte 130
- 9 - De kracht van visualisaties 144
- 10 - Gewaarzijn van emoties 150
- 11 - Bewegen, dans en de kracht van muziek 164
- 12 - Ondersteunende therapie 173

12 KERNPRINCIPES VAN TMS 177

NAWOORD 183

DANKWOORD 184

VERDER LEZEN EN ZOEKEN 186

These pains you feel are messengers, listen to them (Rumi)

INLEIDING

Dit boek gaat over het ervaren, onderzoeken en loslaten van chronische klachten, met name pijn. Zelf heb ik daar ruim 20 jaar mee geworsteld. Twee vriendinnen hielpen me op pad te gaan. Midden in een reumatisch dieptepunt kwam een vriendin op bezoek. Ze bracht geen bloemen voor me mee. Ze had een vraag voor me. Vragen zijn belangrijk voor haar en ze wist ... ook voor mij. Vragen bepalen de richting waarin je kijkt en zoekt naar antwoorden. Vragen zijn wegwijzers, als je tenminste bereid bent een tijd met de vragen te leven en ermee op reis te gaan. Dit was de vraag van mijn vriendin: *Hoe kan dit het mooiste worden dat je ooit is overkomen?*

Veel mensen die ik dit vertelde, vonden het een belachelijke en beledigende vraag. Ik niet. Ik vond het een groot geschenk. En richtte mijn blik een heel andere kant op. Dit boek en de manier waarop ik leef en werk, getuigen van mijn zoektocht naar het antwoord op die vraag.

Ik ben geen dokter, geen fysiotherapeut en geen psycholoog, al had ik dat allemaal best willen zijn, want het is een prachtige missie om mensen te helpen helen. Wel ben ik schrijver en verdiep ik me in gewaarzijn en meer tot leven komen. Daarom heb ik geschreven over wat ik heb ontdekt.

HELEN OF GENEZEN

Helen is iets anders dan genezen. Met helen bedoel ik niets zweverigs. Helen is een meer omvattende vorm van herstellen. Genezen wil zeggen dat een fysiologisch probleem is verholpen. Helen wil zeggen dat onderliggende patronen en oorzaken, onderliggende wanorde (denk aan het Engelse woord *disorder*) weer in orde komen.

Soms kun je genezen en niet helen. Je rug doet bijvoorbeeld geen pijn meer, maar de onderliggende stress die de pijn deed ontstaan, is niet ontdekt en niet in orde gebracht. Dan is de kans aanwezig dat het probleem zich nogmaals zal voordoen of in een andere vorm terugkeert. Soms kun je wel helen maar niet genezen. Dit leerde ik van een heel dierbare vriendin en levenskustenares, tijdens mijn zoektocht

naar de bronnen van mijn eigen chronische pijn. Ze was té ziek, in haar lichaam was te veel wanorde ontstaan. Toen ze te horen had gekregen dat de wanorde in haar lichaam onherstelbaar was, trok ze een kaartje uit een setje helpende teksten die ik voor haar had geschreven. Er was in de hele set maar één kaartje dat ging over sterven en juist dat trok ze op de dag dat ze hoorde dat ze zou gaan sterven. Dit stond op het kaartje:

Er is een verschil tussen helen en genezen. Genezen is herstellen en weer zo worden als je was. Maar vaak is ziekte transformerend. Eigenlijk wordt niemand ooit meer zoals hij was. Wel word je een completer mens. Je wordt wijzer, liefdevoller, sterker en laat je masker vallen. Zo kun je helen ook al genees je niet (helemaal). Helen is het vinden van genade, liefde, vergeving, vrede. Je kunt volkomen geheeld sterven. Dat is net zo'n groot wonder als genezen.

Ze keek me aan en zei: 'Dan is dat nu mijn nieuwe missie: volkomen geheeld sterven.' We lagen samen in haar ziekenhuisbed en maakten een plan van aanpak en bedachten een ideale sterfscène. De tijd daarna zag ze de diepe wanorde in de ogen, ging ze confrontaties aan, trok ze grenzen en sprak ze uit wat altijd onuitgesproken was gebleven. Daardoor ontstond er een heel bijzonder soort vrede: heling. Ik draag dit boek op aan haar. Doordat zij durfde te helen, durfde ik mijn weg richting heling te gaan.

In dit boek vertel ik je over een weg naar heling bij chronische en onbegrijpelijke (pijn)klachten. Je denkt misschien dat ze onoplosbaar zijn. Je zult ontdekken dat wanneer de oorzaken van je klachten overeenkomen met de oorzaken die ik beschrijf in dit boek, je niet 'stuk' (niet ziek) bent en je dus ook niet hoeft te genezen. We onderzoeken de diepere oorzaken van de pijn en ontdekken hoe we die wanorde weer in orde kunnen brengen, heling dus. Als je bereid bent met mij mee op onderzoek te gaan, kun jij jouw eigen weg vinden naar jouw vorm van heling. Mits er geen medische oorzaken zijn voor je klachten, is de kans dat het jou ook lukt echt groot. Groter dan je nu denkt. Veel groter.

HOE LEES JE DIT BOEK?

In dit boek leggen we samen een weg af. De weg van pijn. Ik vertel je over mijn reis en help je door je nieuwe inzichten te geven. We begin-

nen met de theorie, het ontdekken van de landkaart. Waar ben je nu? Hoe is het allemaal ontstaan? Wat is er precies gaande in je lijf? En wat zijn de wegen naar heling? Hoe kan alles weer ‘in orde’ komen? Dat vormt deel 1 van dit boek.

Deel II begint met veel schrijfoefeningen. Die helpen je om je situatie verder in kaart te brengen. Ze helpen je de onontgonnen gebieden in je denken en voelen te onderzoeken. Schrijven helpt bewust te worden en patronen te doorbreken. Schrijven is een zelfreflectiemiddel dat de kracht van therapie heeft; iedereen kan het en je kunt het altijd en overal toepassen. Vervolgens komen de stappen om je weer te verbinden met je gevoel. Want pijn is een gevolg van een disconnectie van mind en body, van je denken en je voelen. Ik leer je hoe mindfulness je helpt meer in het moment te zijn, meer op te merken van wat er in je omgaat en wat er om je heen gebeurt. Dan vertel ik over de ontspanning die ontstaat wanneer je je lichaam meer gewaarwordt. Door je lichaam, je adem en emoties gewaar te zijn, ontstaat er heelheid van denken en voelen. Visualisaties kunnen hier heel goed bij helpen. Vervolgens moedig ik je aan om lichamelijk in beweging te komen. Voor ons helende doel is het belangrijk te bewegen met lichaamsgebaarzijn en met ruimte voor de emoties. Daarom vertel ik over biodanza en andere holistische beweegmethodes die je kunnen helpen. Uiteindelijk kan therapie de diepste lagen helpen helen als dat nodig is. Ook hier is een holistische aanpak essentieel, omdat we een weg afleggen naar de verbinding van denken en voelen, een mind-body aanpak. Sommige therapievormen zijn daarvoor beter geschikt, zoals bijvoorbeeld haptonomie.

DOORGEVER VAN INZICHTEN

Ik ben een verzamelaar en doorgever van inzichten en ideeën. Ik zoek ze, verbind ze met elkaar, orden ze en geef ze graag door. En ik ben een creatieveling. Soms vind ik het moeilijk om al mijn ideeën aan de man te brengen, want ik heb vaak veel meer ideeën dan ik in mijn eentje uit kan voeren. Ik heb dus andere mensen nodig om mee samen te werken en echt uit de verf te kunnen komen.

Daarom bedank ik iedereen die me heeft geholpen op de reis die leidde naar het schrijven van dit boek. Mensen met wie ik werk, cursisten die naar mijn lessen komen, schrijvers van boeken, therapeuten en artsen die met de beste wil van de wereld probeerden mijn klachten te verminderen, iedereen die me bewust of onbewust stukjes van

de puzzel aanreikte. Ook wil ik alvast iedereen bedanken die dat nog gaat doen. Want leren en ontdekken komen nooit ten einde. De dag nadat dit boek in de winkel ligt, ontdek ik vast weer iets nieuws ... en dat is geweldig.

En ik bedank jou, voor het oppakken van dit boek. Ik voel me altijd heel erg vereerd als mensen bereid zijn zich te openen voor mijn opgeschreven ontdekkingen.

VERWACHT WONDEREN

Het wonder is niet dat je klachten stoppen. Het wonder gebeurt daarvoor. Vaak buiten je bewustzijn om. Wat gebeurt er vlak voor je je opent voor een nieuw inzicht, vlak voor er een bereidheid opwelt om een nieuw perspectief en daarmee een nieuwe werkelijkheid toe te laten? Wat daar gebeurt, dát is het wonder. En misschien is dat ergens diep in jou al lang gaande. Waarom zou je anders dit boek lezen? Verwacht dus wonderen.

Het schrijven van dit boek heeft mij ontroerd, gerustgesteld en geheeld. Ik hoop dat het lezen bij jou hetzelfde teweegbrengt. Moge het lezen je pijn verzachten, dat is mijn innigste wens.

Saskia de Bruin

DEEL I

HET PATROON DOORBREKEN MET INZICHT

We beginnen met het zoeken naar inzicht. Het is nodig om te begrijpen wat er in ons lichaam en onze geest gebeurt dat pijn en andere klachten veroorzaakt. Probeer alles wat je al weet over je klachten even los te laten en open je voor een nieuw perspectief. Dit openstaan vraagt moed en nieuwsgierigheid. Stap voor stap zul je nieuwe inzichten opdoen over je klachten en een oorzaak ontdekken die je tot nu toe niet kende.

I MIJN EIGEN REIS

The cure for pain is in the pain – Rumi

In een kringloopwinkel waar ik graag naar schatten zoek, vond ik jaren geleden een gedichtenbundeltje. Het heette *Overgave*, geschreven door Chris Veraart (1944-2014). Chris was advocaat, schrijver en dichter. Hij leed aan MS (multiple sclerose). De titel riep me. *Overgave*, ongeveer het moeilijkste dat ik me voor kon stellen. Daarom sloeg ik het open. Dit is wat ik als eerste las:

Beter

*Wat zou er gebeuren
Als ik plotseling
Beter zou worden
Ik zou
Volkomen
In paniek raken ...*

De tranen sprongen in mijn ogen. Het raakte me zo enorm. Wat een gedachte ... Ik had al jaren chronische pijn en verlangde zo erg naar heling. En toch klopte het wat hier stond. Ik zou helemaal van slag zijn als het gebeurde. Maar ik voelde, ik wil het toch ... ik wil het echt. Ik kocht het boekje, schreef het gedicht over en begon vervolgens te schrijven over deze schokkende ontdekking. Waarom zou ik in paniek raken? Ik onderzocht het stilletjes en veilig in mijn dagboek.

Een week later tipte iemand me over het werk van dokter Sarno. En dat veranderde alles. Wat ik dacht te weten over pijn nam een heel andere wending ...

DE ONTWIKKELING VAN MIJN KLACHTEN

Maar eerst ga ik vertellen hoe ik verzeild ben geraakt in allerlei onduidelijke klachten die ik lange tijd niet begreep.

Ik werd blij en blond geboren in Den Haag in 1964. Ik was een

emotioneel, licht, speels kind. Gevoelig, creatief en spontaan keek ik de wereld in. Mijn emoties waren los en vrij. Ik lachte, huilde en speelde in het moment, zoals het was.

Op mijn zesde gingen mijn ouders scheiden. Dat kwam als een donderslag bij heldere hemel. Er ontstond een besef dat dingen plotseling totaal konden veranderen. Ik concludeerde dat mijn wereld onzeker was, dat ik verlaten kon worden en er ontstond angst. Het jaar daarop werden mijn amandelen geknipt. Ik had steeds vaker bronchitis en volgens de artsen was het knippen van mijn amandelen dé oplossing. Op de dag van de operatie was ik de oudste van de groep kinderen. De verpleegster op de poli zei een aantal keer tegen mij: 'Jij moet flink zijn, jij bent de grootste, jij mag niet huilen hoor.' Ze bedoelde het vast heel goed, maar juist doordat ik de oudste was, besefte ik beter dan de kleintjes dat er iets naars ging gebeuren en ik was werkelijk doodsbang. Maar ik hield me flink en slikte al mijn tranen in (het verdringen van emoties leer je op onverwachte momenten). Met een verkrampde keel ging ik de operatie in, en met een nog verkrampere keel kwam ik eruit. Na de operatie kon ik niet meer huilen. Niet alleen vanwege de keelpijn na deze ingreep, maar vooral vanwege de verkramping en de weggestopte emoties. Dat was het begin van een verkrampingsgewoonte.

De jaren die volgden waren vol van onveiligheid: mijn vader vertrok en begon steeds meer te drinken. Mijn broer ging bij hem wonen; ik miste ze allebei. Mijn moeder worstelde flink door, maar was eigenlijk best depressief. Ik was vooral flink en lief. Ik kreeg angstaanvallen, vooral 's nachts, aanvallen van misselijkheid die zich uitbreidden tot een overgeeffobie. Ik was bang, werd misselijk, dan werd ik bang dat ik moest overgeven en zo lag ik nachtenlang bibberend in mijn bed. Huilen kon ik niet meer, maar wel had ik dan een verkrampde, zere keel en heel stijve kaken.

Op school werd ik gepest; er kwamen nieuwe mannen in huis; we gingen verhuizen; mijn vader werd steeds meer een alcoholist. En ik kon maar niet huilen. Soms vroeg ik mijn moeder of ze me een klap wilde geven, zodat ik kon huilen. Maar dat deed ze natuurlijk niet. (Bijzonder hoe ik toen kennelijk al dacht dat fysieke pijn me kon helpen emotionele ontspanning te vinden ... Dat bleek later een cruciale aanwijzing.) Naar buiten toe was ik lief, meegaand, helpend, flink en deed ik me wijzer voor dan ik was (het prototype van iemand die een

pijnpatroon kan ontwikkelen zou ik later ontdekken).

In mijn puberteit ontwikkelde ik anorexia. Ik deed vanaf mijn vierde aan ballet en had niet het ideale fragiele balletfiguurtje. Zoals vroeger mijn angst me enorm in beslag nam, deed nu de anorexia dat. Ik heb jaren met eten en met mijn lichaamsgevoel geworsteld.

Toen ik trouwde en kinderen kreeg begon dat langzaam te helen. Ik ontwikkelde echter maagklachten. Na onderzoek vonden ze galstenen en een ontstoken galblaas, die werden verwijderd. De maagklachten verdwenen en toen begon mijn chronische pijn.

Als je dit boek gelezen hebt, zul je zien dat het overgaan van de ene in de andere klacht een aanwijzing is voor de diepe oorzaak van chronische en onverklaarbare klachten. Destijds snapte ik er niets van. Waarom had ik zoveel pech met mijn gezondheid? Ik voelde me een slappeling en een mislukking. Ik was heel onzeker. Over mijn uiterlijk, over mijn talenten, over mijn fysieke gezondheid.

Chronische pijn werd mijn blijvende metgezel. Wat begon met een stijve nek, leidde tot fibromyalgieachtige klachten, TMJ-syndroom (temporo mandibular jointsyndroom; kaakgewrichtklachten) en uiteindelijk reuma. Ik had een heel stijve nek, pijn in mijn nek aan beide zijden, pijn en stijfheid in mijn schouders, hier en daar vermeende slijmbeursontstekingen, peesklachten, en uiteindelijk werd reuma geconstateerd (reumafactoren in het bloed). Door die laatste diagnose raakte ik volkomen in paniek. En een aantal weken later duizelde de wereld in het rond. De oorzaak was onduidelijk: een virus aan het evenwichtsorgaan, uit positie geraakt gruis in het evenwichtsorgaan of een te hoge spanning in de diepe halsspieren, misschien hyperventilatie ... de artsen wisten het niet.

Dat was mijn dieptepunt. Ik zat op de bank. Met ontstekingen in twee kniegewrichten, mijn pols, en mijn enkel, ontstoken pezen in mijn schouders, soms in mijn handen. Bij vlagen heel erg duizelig. En tot overmaat van ramp kon ik niet eten, omdat volgens de kaakfysiotherapeut in mijn linker kaakgewricht een schijfje helemaal uit positie was geraakt. Alle spieren van die kaak waren verkrampd en enorm pijnlijk. Ik kon amper mijn tanden poetsen. Ik viel af en mijn haar werd dun. Ik voelde me verbleekt, stuk en wanhopig. Naar een concert van Stevie Wonder werd ik gereden in een rolstoel, en daar zat ik tussen de andere lieverds op wielotjes.

MIJN ONTDEKKINGSTOCHT

Al voor dit dieptepunt was ik begonnen met mijn ontdekkingstocht naar oorzaken, al wist ik niet goed waar ik zoeken moest. Ik had toen een geweldige huisarts, de enige in dit hele verhaal die zei: 'Sas, je bent gewoon overspannen, maak je niet te veel zorgen, dit gaat ook weer over.' Hij stelde me net genoeg gerust om op onderzoek uit te gaan, en niet alleen in het reguliere circuit.

Ik wist uit eerdere ervaringen dat ik het niet aan de buitenkant moest zoeken. Door een opleiding intuïtieve ontwikkeling ontdekte ik hoe intuïtief en gevoelig ik was. Ik volgde allerlei communicatietrainingen en studeerde neurolinguïstisch programmeren (NLP). Ik werkte met mensen en gaf les.

Na een opleiding over creatief en reflectief dagboek schrijven, ging ik ook workshops geven over de kracht van schrijven. Schrijven is een geweldige manier om te reflecteren, jezelf creatief te bevrijden, je te uiten en je onbewuste aan het woord te laten. Het is nog steeds mijn meest favoriete manier om jezelf te leren kennen en een stem te geven. Ik ging werken bij een tijdschrift, schreef veel, gaf trainingen en begon boeken te schrijven over de kracht van schrijven.

Naar aanleiding van een artikel dat ik voor een tijdschrift moest schrijven, volgde ik een aantal workshops van verschillende nieuwe dansmethoden die steeds meer in zwang kwamen. Methoden die bewegen gebruikten zoals ik het schrijven gebruikte. Bewegen om jezelf te leren kennen, om meer open en spontaan te worden. Zo ontdekte ik biodanza. Biodanza gaat over bewegen in verbinding met je gevoel, over contact maken met jezelf, de ander en het leven. Het helpt je om een levendiger en spontaner mens te worden. De kracht van de muziek bevordert dat proces. Ik volgde uiteindelijk de biodanzaopleiding, ging lesgeven en ben inmiddels ook didactisch docent en verbonden aan de opleiding als supervisor.

Tijdens die biodanzaopleiding kwam ik op het spoor van een bijzondere vrouw, Elaine Petrone. Ze was ooit ballerina en leed aan chronische pijn. Ze ontwikkelde een methode die haar hielp de pijn te boven te komen. Een methode die me enorm aansprak. Met behulp van zachte kleine ballen leerde ze mensen hun lichaam te voelen, het gewicht van lichaamsdelen te voelen en zo heel diep te ontspannen. Inmiddels was mijn chronische pijn vrij ernstig geworden, dus ik volgde haar opleiding in de hoop er zelf door te helen. Samen met een lieve vriendin reisde ik naar het ziekenhuis in Stamford waar Elai-

ne Petrone werkte en haar opleiding gaf. Tot op de dag van vandaag werk ik met deze prachtige methode.

Ten slotte volgde ik een mindfulnessopleiding bij Edel Maex, een psychiater en zenleraar in Antwerpen. We leerden eerst zelf onze aandacht en compassie te ontwikkelen, om die daarna in te zetten in het werken met mensen. Ook volgde ik een compassietraining bij Frits Koster, die een mooie verdieping is van mindfulness.

STEEDS MEER PIJN

Zo had ik in de loop van de tijd een prachtige verzameling wijsheid en gereedschap verzameld, die erg goed bij elkaar aansloot en elkaar versterkte. Het bizarre is echter dat mijn pijn alleen maar erger was geworden, waardoor ik op het eerdergenoemde dieptepunt belandde. Het probleem dat me had aangezet tot deze zoektocht had me een heel andere richting in mijn leven op gestuurd. Daar was ik innig dankbaar voor. Maar de kern, de oorzaak van mijn klachten, loste zich niet op. Ik kon er beter mee omgaan, ik werd liefdevoller, meer ontspannen, spontaner, creatiever, maar ik had nog steeds veel pijn.

Totdat op een dag – de reuma was zo rustig dat ik weer kon bewegen – iemand me een boek aanraadde. Ik reageerde eerst geïrriteerd. Alweer een ongevraagd advies, de zoveelste goedbedoelde tip. Mijn stijve nek valt mensen meteen op als ze me ontmoeten en vaak krijg ik dan een advies. Ik was onderzoeksmoe, therapiemoe, methodemoe. Ik had alles al geprobeerd: fysiotherapie, chiropraxie, manuele therapie, haptonomie, triggerpoint-therapie, dry needling, osteopathie, een pijnprogramma in een regulier ziekenhuis, reumamedicatie, pijnstillers, diëten, homeopathie, acupunctuur, regressietherapie, noem maar op. Ik had geen zin meer. Niet weer een boek, weer een methode, weer een studie. Ik moest er maar mee leren leven, had ik voor mezelf besloten. Bovendien had mijn reumatoloog werkelijk reumafactoren in mijn bloed gevonden. Ik ben dus echt ziek, dacht ik, ik ben stuk, voor altijd.

Toch zocht ik even op internet de naam op van de schrijver van het boek dat me werd aangeraden: John E. Sarno. Een Amerikaans arts die vrij recent overleden is. Hij heeft zijn hele leven gewerkt met mensen met chronische rug- en pijnklachten en er een aantal boeken over geschreven. Ik had geen idee dat dit boek alles wat ik had bestudeerd en alles waarmee ik worstelde met elkaar in verband zou brengen ...

EN TOEN ... WAS DE PIJN WEG

Vier weken later werd ik wakker zonder pijn. Mijn nek nog wel stijf van het jarenlang stilhouden, mijn schouders nog knakkend van wat geweest was, maar zonder pijn. Eerst dacht ik dat het een toevallig goede dag was. Die had ik weleens meer gehad, alhoewel erg lang geleden. Maar ochtend na ochtend werd ik wakker in een lichaam met veel minder pijn. Mijn pezen begonnen te ontspannen. Mijn knieën die nog stijf waren van de reuma-aanval een paar jaar geleden, versoepelden weer. Ik kon me veel vrijer bewegen, geen ochtendstijfheid en geen avondpijn meer. 's Nachts niet meer wakker worden van de stijfheid en pijn. Dit kon niet waar zijn ...

Hoe kun je door het lezen van een boek beter worden? Hoe kon mijn echt ernstige pijn zomaar verbeteren? Ik ga je vertellen hoe het werkt. En wat jij voor jouw heling kunt doen.