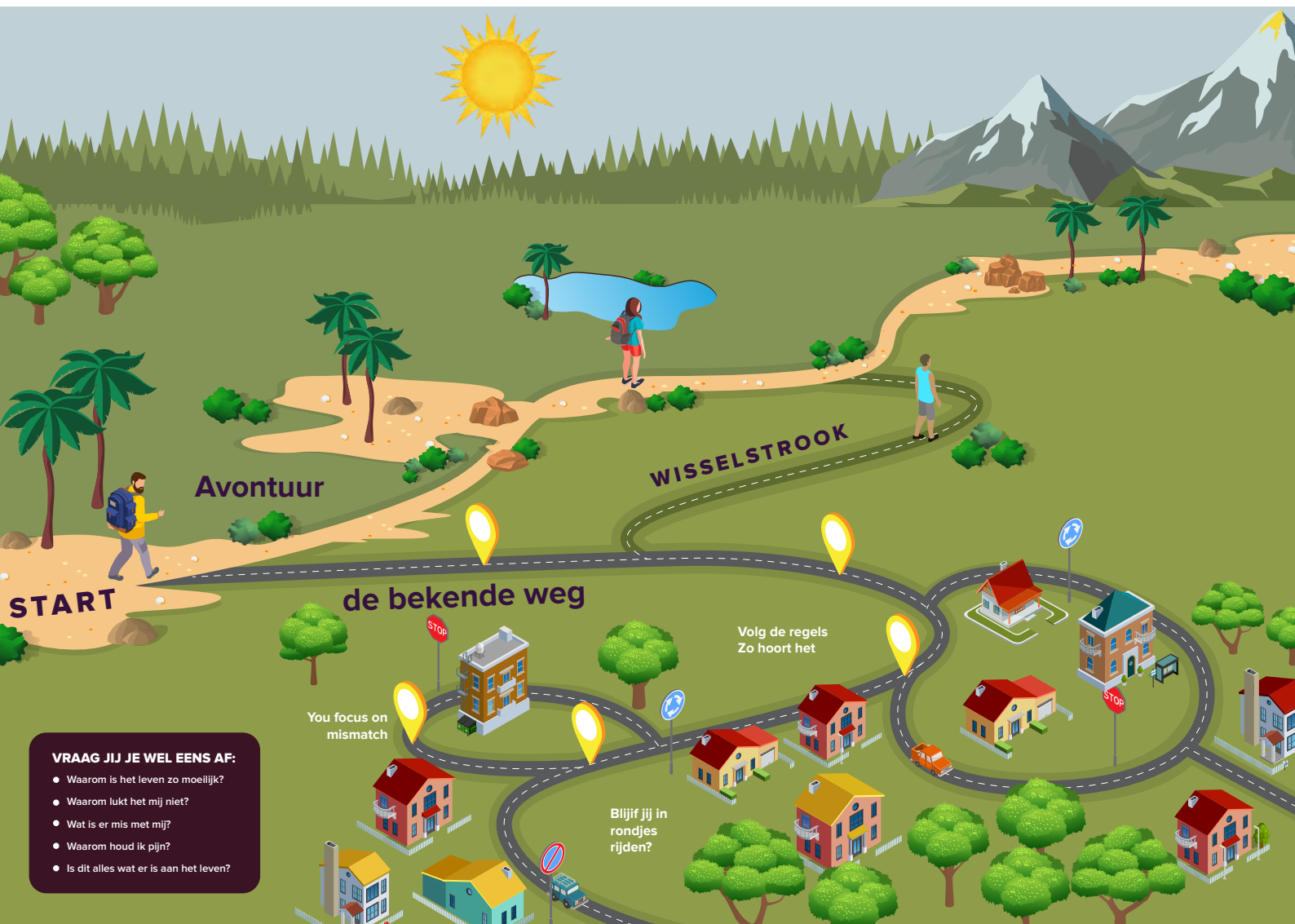


WEG MET CHRONISCHE PIJN



Welke weg kies jij?

Zes tips voor grip op chronische pijn en andere klachten

INHOUDSOPGAVE

1. WELKE WEG KIES JIJ ?	3
2. WANDEL IK WEL OP DE GOEDE WEG?	4
3. DE AANLEIDING VOOR MARK'S ZOEKTOCHT	4
3.1 IK GING OP ONDERZOEK	6
3.2 IK ONTDEKTE EEN AANTAL ZAKEN	8
3.3 IETS OPVALLEND	9
4. IK KAN JOU VEEL TIJD BESPAREN	
TIP 1	11
TIP 2	13
TIP 3	14
TIP 4	15
TIP 5	16
TIP 6	17
5. BONUS HECHTINGSSTIJLEN	19
6. HET VERHAAL VAN MARLOES	21
7. IN 4 STAPPEN GRIP OP JE CHRONISCHE KLACHT	23

WELKE WEG KIES JIJ?

Mijn naam is Mark ten Seldam en ergens in mijn leven ben ik op een weg terechtgekomen die ik niet bewust gekozen heb. Het is de weg van mijn ouders en grootouders. Onbewust ben ik die gaan imiteren en volgen. Het is de weg van 'hoe het hoort', met normen en waarden, met regels, beloningen en straffen. Het is de weg die door anderen reeds is glad gestreken, de bekende weg, de vertrouwde weg, de easy road.

Zo goed als ik kon volgde ik de uitgesproken en onuitgesproken verwachtingen van mijn ouders en de maatschappij. Die verwachtingen waren voor mij alleen niet zo eenduidig en helder. Noch in het gezin waar ik opgroeide, noch op de basisschool, middelbare school of op het HBO. Vaak begreep ik anderen niet zo en ik voelde mij een vreemde eend in de groep. Om dit "probleem" met onheldere verwachtingen op te lossen heb ik mijzelf al op jonge leeftijd maximaal weggecijferd. Ik werd "onzichtbaar". Misschien is dit iets universeels, want een Oosterse wijsheid zegt: **als je de wereld wilt leren kennen, dan moet je jezelf verlaten.**

Hoewel dit aanvankelijk een veilige en gemakkelijke weg leek (ik hoefde het wiel tenslotte niet zelf uit te vinden), begon er na verloop van jaren iets bij mij te knagen van binnen. Het leven was voorspelbaar, saai en eigenlijk wist ik niet zo goed wie ik was en wat ik wilde. Ik liep leeg en voelde mij vast zitten op meerdere vlakken.

In mentaal en energetisch opzicht was ik moe en in emotioneel opzicht was ik vlak, gevloerd en voelde ik mij van binnen bevroren. De aanvankelijke veilige 'easy road' paste niet meer bij mij. Maar wat dan wel? Dezelfde Oosterse wijsheid geeft hier ook een antwoord op: **als je jezelf wilt leren kennen, dan moet je de wereld verlaten.**

Als je de veilige weg verlaat, dan kom je op de weg van de ontdekkingsreiziger. Deze weg is avontuurlijk, hobbelig, ruig, ongebaand en zowel vol van kansen als van gevaren. Het vraagt moed, lef, nieuwsgierigheid en doorzettingsvermogen om je in het ongewisse te begeven. Het is de weg waar je je waarden, behoeften, verlangens en uiteindelijk jezelf leert kennen. Pas achteraf kun je van deze weg zeggen "dit is de weg die ik heb afgelegd", dat was mijn weg.

Als je op weg bent en ervoor kiest om jouw eigen avontuurlijke weg te bewandelen, dan kun je direct positieve veranderingen opmerken in je energie systeem en natuurlijk ook in je lichaam. De weg van niet-weten is opwindend en een tikkeltje spannend.

Gevoelens van straling, stroming, een gevoel van vrijheid zijn een direct gevolg als je kiest voor de ongebaande weg. Ook lichamelijke ontspanning, een gevoel van blijheid en een weten van "ik ben er" worden vaak genoemd.



WANDEL IK OP DE GOEDE WEG?

Misschien vraag je je af, hoe kom ik op de goede weg? De oplossing is gelukkig erg simpel. Het begint met het realiseren waar je nu bent. Als je op de kaart weet waar je zit, kun je zien waar je gevoelsmatig vast loopt. Vervolgens kun je een route gaan bepalen in de richting van het doel waar je naar toe wilt. Er is altijd een 'wisselstrook'.

Mijn naam is Mark ten Seldam en ik hou me al 40 jaar bezig met de behandeling en begeleiding van mensen die last hebben van chronische pijn. Dat is pijn die maar blijft aanhouden of die steeds terugkeert na een aanvankelijk succesvolle behandeling.

Ik werk vanuit mijn achtergrond als fysiotherapeut, osteopaat en als traumacoach. Dit laatste vanuit de Grinberg methode en als Breakthrough coach. Wil je meer over mij weten kijk dan op www.innerchange.nl of op www.wegmetchronischepijn.nl

Ik heb met vallen en opstaan in de praktijk ontdekt hoe patiënten met pijn en andere aanhoudende klachten soms vastlopen in een onzichtbare beschermingsreactie. Gevoelsmatig zijn ze verstrikt geraakt in de vertrouwde 'easy road'.

Niemand die ik ken wil pijn ervaren en de meeste mensen die ik ken zijn bang voor pijn (ik ook). Maar pijn heeft niet alleen een signaalfunctie in weefselschade. Een negatief gevoel, zoals chronische pijn, geeft in mijn visie aan dat aan dieper liggende verlangens, behoeften of waarden, niet in voldoende mate is voldaan.

De weefselschade zoals bij acute pijn staat in dit geval veel meer op de achtergrond.

Chronische negatieve gevoelens geven je de mogelijkheid om je te bezinnen of je wel op de goede weg zit of dat je op de weg van routines bent beland. Op de easy road voel je je comfortabel maar tegelijkertijd kijk je door de bril van het verleden, dus vanuit oude ervaringen. Ik noem dat wel eens gekscherend het Calimero perspectief.

Als je kijkt vanuit dat oude perspectief dan voel je je altijd minder en kleiner dan anderen en heb je de neiging om je af te vragen: wat is er mis met mij? Vanuit dat perspectief zijn het de anderen die de oorzaak zijn van jouw slechte gevoel. Je verzet je daar tegen met uitingen als: "waarom doe je zo moeilijk" of "wat is die persoon irritant".

Je ergert je waarschijnlijk aan je pijn, want je wil er tenslotte vanaf. De meest logische oplossing voor veel mensen is om hun aandacht dus steeds op de pijn te richten.

Helaas blijkt het dat je daardoor steeds gevoeliger wordt voor pijn. Het gevolg is dat je pijn en andere ongemakken in je lichaam steeds sneller opmerkt, waardoor de pijn meer een chronische vorm krijgt. Dat heet sensitisatie.

Als je tegelijkertijd ook je spieren aanspant om pijn te vermijden of om je ergernis in emotioneel opzicht te onderdrukken, dan geeft dat op de lange termijn spieren die stijf, hard en vermoeid aanvoelen.

Door de mentale aandacht en de lichamelijke aanspanning hou je klachten als pijn en vermoeidheid helaas dus in stand. Daarom trekken veel mensen daarnaast ook hun energie en emotie terug uit het pijnlijke gebied. Ze onderdrukken hun emoties. Maar op den duur brengt dit ook geen definitieve verlichting! Het kost energie om dit te doen en draagt bij aan uitputting.

Al deze beschermende anti-pijn patronen verlopen voornamelijk automatisch en onbewust. Het vergroten van inzicht en bewustzijn in deze beschermende patronen, zijn daarom voor mij speerpunt nummer één in de behandeling en begeleiding van mensen met chronische pijn.

Daarom geef ik je de zes voornaamste patronen die ik tegen kom bij mensen die, in mijn optiek, zich op de easy road bevinden. Als dit een bewuste keuze is, dan is er niks mis mee! Maar als het onbewust is, dan raak je verder af van jouw onontdekte avontuurlijke weg. Weet dat er een shortcut is die je op elk moment kunt nemen om terug te komen op de weg van de ontdekkingsreiziger. Ik geef je zes tips om hier los van te geraken.

Wil je direct weten welke deze patronen zijn, scroll dan snel door naar pagina 11. Als je wil weten hoe ik deze patronen ontdekte, lees dan verder.



DE AANLEIDING VAN MIJN ZOEKTOCHT

Het was zo rond 1989 denk ik, toen een patiënte van mij aan het einde van een behandeling een opmerking maakte, waar ik zeker een paar jaar door van slag ben geweest.

Ik behandelde destijds een mevrouw met schouder en neklachten. Na zes behandelingen gaf ze aan dat haar pijn bijna 80% verminderd was. In die tijd vond ik dat een super resultaat, want het behandelgemiddelde lag destijds rond de 27 behandelingen. Ik dacht toen bij mijzelf, "nou, de volgende keer is waarschijnlijk de laatste keer, want het gaat voorspoedig". Toen die mevrouw aan het einde van de daaropvolgende behandeling aankondigde te willen stoppen, lag dit geheel in lijn met mijn verwachting. Maar op haar mededeling "ik denk dat ik maar stop" volgde nog een nabrander. Ze vervolgde haar zin en sprak de legendarische woorden: want het helpt toch geen zak.....

Ik was sprakeloos, ik stond met mijn bek vol tanden, maar vooral begreep ik er niets van. Ik was in totale verwarring, want ik had toch echt gehoord dat ze de vorige behandeling zei dat het 80% beter ging en ik had gemerkt dat haar nek en schouders veel soepeler aanvoelden en de beweeglijkheid fors was verbeterd.

Ik weet niet eens meer hoe ik de behandeling heb afgesloten, maar ik voelde mij in de war en ik begon te twijfelen aan wat ik gehoord had. Ik begon zelfs aan mijn competenties en aan mijzelf te twijfelen. Ik voelde me niet zo'n goede fysiotherapeut. Ik fantaseerde dat al mijn collega's het kennelijk beter deden. Ik benaderde mijn patiënten sindsdien ook anders en ik nam het niet meer als vanzelfsprekend aan wat mijn patiënten mij vertelden.

Ik denk dat het niet alleen voor mij, maar ook voor haar een nare ervaring was om de behandeling zo af te sluiten.

Als ik toen geweten had wat ik nu weet, dan had ik de behandeling waarschijnlijk veel efficiënter en harmonisch kunnen afronden maar nog beter: waarschijnlijk zelfs kunnen voortzetten met het accent op haar belevingspatroon.





IK VERDIEPTE MIJN ONDERZOEK

Er waren meer patiënten die ik qua gedrag niet zo goed begreep. Zo behandelde ik een keer een man met een hernia. Het ging de goede kant op, zijn pijn nam af, maar na het weekeinde had hij weer klachten zonder duidelijke oorzaak. Hij zei "ik heb alweer weer zo'n pijn" (hij wees naar zijn rug en ik kreeg daarbij het vage gevoel dat hij vond dat ik mijn werk niet goed had gedaan).

Ik vroeg of er iets aan zijn pijn vooraf was gegaan. Hij antwoordde: "nee, ik heb niks bijzonders gedaan". Ik wist ondertussen wel dat veel patiënten hier in de buurt een groentetuin hadden, dus ik vroeg: "heb jij een groentetuin"? Hij antwoorde bevestigend. Dus ik vroeg door: "heb je nog in de groentetuin gewerkt"? Ja, hij had 'een paar' boerenkoolplantjes gepoot. Voor de zekerheid vroeg ik nog even: "hoeveel plantjes heb je dan gepoot"? Het bleken er 400 te zijn. Wow, 400 planten .. als ik er aan dacht dan werd ik al moe. Maar ik viel bijna van mijn stoel toen hij de verbazing van mijn gezicht las en zei: "dat moet toch kunnen". Daarbij verwachtte hij dat ik zijn rugpijn wel weer zou oplossen als 'goede' therapeut.

In plaats van mij te ergeren, omdat ik het gedrag van mijn patiënt niet begreep, koos ik ervoor om nieuwsgierig te worden. Wat wilde hij zeggen met "dat moet toch kunnen" en waarom negeerde hij zijn pijn? Voelde hij misschien geen pijn? Hij wist toch hoe zijn rug in elkaar zat, of had hij mijn uitleg niet echt begrepen?

Ik bleek meer patiënten te hebben die ik niet zo goed begreep als ik dacht . Veel patiënten verwachtten eigenlijk dat ik hun klachten wel (even) zou oplossen. Ze dachten er niet aan dat het misschien nodig was om hun leefstijl aan te passen. Dat het nodig is om zelf verantwoording te nemen voor je lichaam en de beperkingen daarvan.



IK ONTDEKTE EEN AANTAL ZAKEN

Ik ontdekte dat, hoewel hun lichamelijke klachten fors konden verschillen, er een aantal overeenkomsten waren in de verwachtingen van mijn patiënten ten aanzien van hun klacht en ten aanzien van mijn hulp.

Misschien een open deur nu, maar geleidelijk aan merkte ik dat iedere patiënt blijvend van zijn/haar pijn af wil om een zinvol leven te kunnen leiden.

- Iedereen die ik ken doet daarvoor zijn/haar stinkende best!
- Iedereen doet dat op zijn/haar unieke wijze!

Maar .. helaas hebben mijn patiënten niet in de gaten dat ze door hun manier van denken en de gemaakte keuzes, hun eigen pijn in stand houden of verergeren.

IK INTENSIVEERDE MIJN ONDERZOEK

Ik wilde mijn patiënten nog beter begrijpen om ze effectiever te kunnen helpen,

- Want als ik snap hoe mijn patiënten denken over hun pijn en
- Als ik ontdek wat een zinvol leven voor hen betekent en
- Als ik weet hoe zij over hun klacht denken en
- Als ik begrijp hoe zij met hun klacht omgaan om toch nog een zinvol leven te kunnen leiden, dan kan ik ze helpen als ik zie dat het averechts werkt.

Ik ben dan de stuurman die aan wal staat en die dingen ziet die de kapitein op het schip niet kan zien.



IK ONTDEKTE IETS OPVALLEND



Ik zag vooral bij patiënten met chronische klachten dat zij een bepaalde karakterstructuur en denkwijze hebben die je graag ziet bij je werknemers:

- Doorzetter,
- Betrouwbaar,
- Eerlijk,
- Loyaal,
- Gedegen,
- Hoog verantwoordelijkheid gevoel, etc..

Maar ten aanzien van hun klacht en hun leven pakte deze waarden negatief uit omdat ze dat deden vanuit de Calimero optiek van de 'easy way'.

Als je pijn hebt en je zet de kwaliteit 'doorzetten' in, dan kan dat verkeerd uitpakken als je dat structureel doet ("nu echt even doorbijten", "niet aanstellen"). Die Calimero optiek leidt dan uiteindelijk tot onproductief gedrag en pijn.

Ik noem al deze patronen anti-pijn patronen. Ze zijn bedoeld om je te beschermen, maar merkwaardig genoeg remmen ze je zelf herstellend vermogen en verergert het je klacht als je in deze Calimero optiek blijft zitten.

Deze anti-pijn patronen zijn vaak aangeleerd in de jeugd. Het zijn dus 'oude' technieken. Soms zijn ze niet meer zo efficiënt. Patronen hebben echter geen bewustzijn. Ze 'doen'. Ze zijn niet in staat om over zichzelf na te denken en zichzelf te controleren. Ik zeg wel eens gekscherend dat je kamer thermostaat op een bepaalde manier intelligenter reageert dan je anti-pijn patronen.

Omdat veel mensen niet in de gaten hebben dat het juist bepaalde gedachten en gedragingen zijn die hun klacht in stand houden of verergeren, noem ik deze denkwijzen ook wel eens 'valkuilen'.

Als je je valkuilen in de gaten krijgt biedt dit vaak een opening om iets nieuws te kunnen leren. Iets dat je dichterbij brengt op weg naar je doel, namelijk: pijnvrij zijn.



IK KAN JOU VEEL TIJD BESPAREN

Het kostte mij meer dan 10 jaar voordat ik in de gaten kreeg waarom mijn patiënte met nek/schouder klachten zo ontevreden was. Daarna duurde het ook nog een paar jaar voordat ik geleerd had wat er in haar omging, hoe ze zelf haar klacht onbewust verergerde en hoe ik met haar reactie kon omgaan.

Mijn patiënten vertellen mij nu dat ze nu veel profijt hebben van mijn tips en trucs.

Ze zijn blij als ze visueel zien en mentaal begrijpen hoe stress werkt in je lichaam. Ze begrijpen daardoor dat ze er zelf wat aan kunnen doen en hoe je daarmee onafhankelijk kan worden van 'behandelaars'. Zelf vind ik dit ondertussen 'gewoon', maar mijn patiënten vinden dat ik een unieke wijze van kijken en handelen heb.

Ik wil mijn ervaring en visie graag met je delen, want ik denk dat dat jou kan helpen als je last hebt van aanhoudende lichamelijke en emotionele klachten. Het kan je jaren aan zelfonderzoek en therapie besparen.

Ik hoop dat dit E-book er aan bijdraagt om je te helpen **direct winst** te kunnen pakken ten aanzien van je chronische pijn. Als iemand bij mij in begeleiding komt zijn de in dit E-book behandelde zes punten het eerste waar ik op check. Hier valt de **grootste** winst te boeken als je dit doorhebt.

In de praktijk vervolg ik dan met het lichaamsgerichte werk. Ik laat je ervaren **dat** je onbewust aanspant, **hoe** je aanspant, **waar** je aanspant en **wat** de reden daarvan kan zijn. En tenslotte help ik je **hoe** je zo'n patroon **los** kan leren **laten**. Zo maak je een begin om vrij te kunnen leven.

Weg met chronische pijn start nu. Herken of jij vast zit op de easy road zodat je kan kiezen of je toch liever de gemakkelijke weg bewandeld en de klachten voor lief neemt, of dat je de weg van de ontdekkingsreiziger wilt opgaan waar niks zeker is en het verminderen van pijn hiervan vaak wel een gevolg is, maar geen garantie biedt.



1

MINDSET: JE CHECKT CONTINU OP PIJN

Ik behandel een mevrouw met rugklachten en merk dat haar weefsel ontspant. Ik vraag haar: "wordt de pijn minder"? Als antwoord hoor ik haar zeggen: "nou hier in mijn nek doet het nog zeer" en ze wijst met haar vinger naar de plek.

Het kan zijn dat je pijn op de behandelde plek weg is. Maar blijf jij zoeken of er nog op andere plekken in je lichaam ongemak of pijn is? Vraag jij je regelmatig af: "wat is het" en check je opnieuw: "voel ik nog ergens pijn in mijn lichaam?"

Dit is een prima techniek bij acute pijn! Maar wanneer je dit blijft doen bij chronische pijn, dan gaat dit gedrag je pijn verergeren! Je wordt daardoor namelijk een **expert** op pijn gebied. Je wordt steeds **gevoeliger** en je komt steeds sneller en **méér** subtielere **pijn** tegen. Je wordt sensitief voor pijn. Dit proces heet sensitisatie.

De pijnlijke gevolgen:

a. Je pijn wordt versneld en versterkt doorgegeven (hyperalgesie). Je pijn-systeem wordt geïntensiveerd. Dat betekent dus méér pijn in plaats van minder.

b. Daardoor kunnen ook onprettige gevoelens, die normaal geen pijn geven, op den duur als pijn vertaald gaan worden in je brein.

Denk bijvoorbeeld aan gevoelens als:

- Jeuk,
- Druk door aanraking,
- Strakke spieren of huid,
- Harde spieren,
- Stugge spieren en bindweefsel
- Opgeblazen gevoel

Je krijgt dus méér klachten door sensitisatie.

c. Je pijngebied kan zich uitbreiden. Ook kan er een uitstraling plaatsvinden naar andere gebieden van je lichaam. Dat zijn gezonde gebieden die niks mankeren maar waar je nu pijn gaat ervaren.

d. Naast je pijn-systeem gaan ook je andere zintuigen op scherp staan zoals ogen, oren etc. Het gevolg is dat je alert blijft en soms zelfs hyperalert wordt, op alle mogelijke alarmsignalen in je lichaam (hypervigilantie).

Als Esther mijn kamer binnenkomt kan ik al bijna voorspellen wat ze gaat zeggen: "Ik voel me weer zo naar. Alles bonst en gonst in mijn lijf. Het bloed suist in mijn oren. Ik vraag me af of dit door mijn hart komt". Ik zie dit bij meer mensen, dat ze zich zorgen gaan maken om andere onbegrepen gevoelens in hun lichaam.

Is dit herkenbaar voor jou: 'alles draait om me heen', 'het trilt in mijn lichaam', 'ik een constante ruis en piep in mijn oren', 'er zit een brok in mijn keel'.

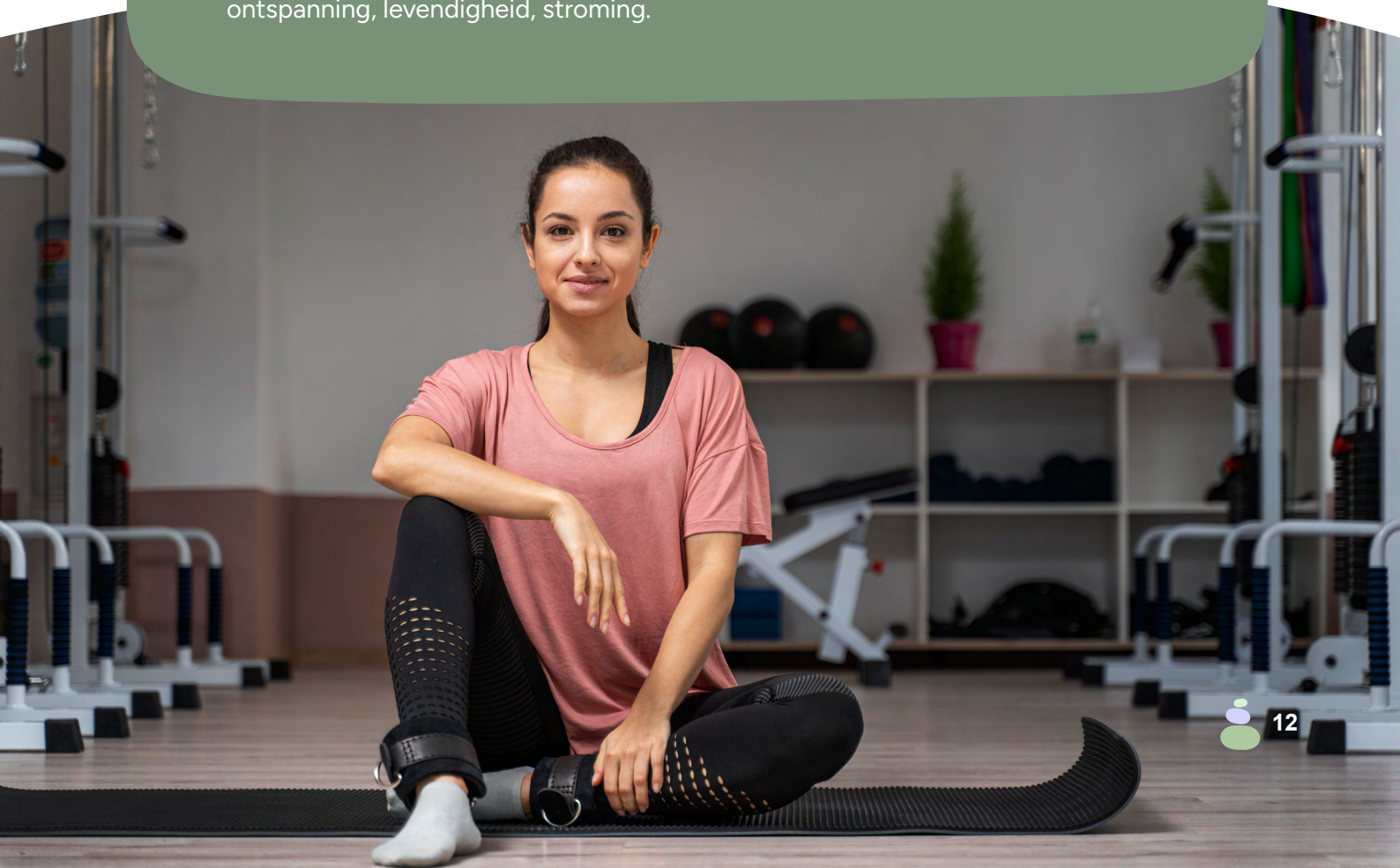
Er ontstaat een **overgevoeligheid** voor **licht**, **geluid** en **aanraking** en geweld op TV.

e. Je piekert ook 's nachts door. Vaak leidt dit tot slaapproblematiek.

Soms gaat dit gepaard met het aanspannen van spieren: je ligt met gebalde vuisten, je partner zegt dat je tandenknarst. Je wordt niet meer uitgerust wakker en je blijft moe! Daardoor kun je overdag minder aan en er ontstaat een vicieuze cirkel.

TIP 1

Beschrijf voor jezelf waar er iets positief veranderd is in je lichaam. Beschrijf waar je fijne sensaties in/aan je lichaam voelt. Denk b.v aan los, zacht, soepel, warmte, ontspanning, levendigheid, stroming.



MINDSET:

2

JE BENT ONTEVREDEN MET DE MATE VAN PIJNVERMINDERING

Als ik iemand behandel vraag ik altijd wat er veranderd is. Regelmatig krijg ik een antwoord als "de pijn is ietsje minder". Dat is een goed begin als antwoord. Maar ik wil dat je het getalsmatige brein gaat gebruiken, want dat heeft een remmende invloed op pijn. Dus ik vraag dan verder: "hoe veel procent is de pijn dan minder"? Soms is het antwoord 10% maar ik hoor ook regelmatig een antwoord dat rond de 60%-80% ligt.

60%-80% ietsje?? Voor mij is dat een mega verandering. Als ik dat expliciet benoem als mega verandering, dan veranderd dat bij sommige mensen hun beleving. Maar sommigen blijven nog ontevreden. Dus ik vraag verder door: "ben je tevreden als je pijn 80% verminderd is"? Heel veel mensen antwoorden "Nee!".

En dan ga ik door met vragen:

Ben je tevreden als de pijn 90% weg is? Sommigen zijn dat wel, maar er is een grote groep die nog steeds "Nee!" zegt.

En ik vervolg met "ben je tevreden als je pijn 95% weg is?", "98% weg is?", "99% weg is?". Dan zijn er nog steeds mensen die "Nee!" antwoorden. En zo ga ik door tot; "stel je voor dat je pijn voor 99,999% weg is". Dus er is nog maar 0,001% aan pijn. Ben je dan tevreden?

Deze mensen stel ik dan de vraag: stel dat je baas zegt dat hij zo tevreden over je is, dat hij je 10% opslag geeft. Vind je daar dan wat van? Dan krijg ik vaak antwoorden als: "dan zou ik superblij zijn".

"Apart", zeg ik dan, bij 10% meer geld ben je superblij en bij 35% aan minder pijn ben je ontevreden. Hoe zit dat? Mogelijk heb je dan last van **perfectionisme!**

Veel mensen krijgen na deze feedback pas in de gaten dat ze eigenlijk iets verwachten dat onrealistisch is of misschien zelfs onhaalbaar.

Als je ontevreden bent met de mate van pijnvermindering dan heeft dat een gevolg. Je blijft in emotioneel opzicht chagrijnig! Dat terwijl er tegelijkertijd behoorlijke vermindering van pijn is! Dit ontevreden gevoel leidt weer tot een toenemende spierspanning en stress levels waardoor uiteindelijk **de pijn verergert !!** Tot slot zijn er dan nog patiënten die, echt waar, slechts genoeg nemen als hun pijn 100% weg is. Voor deze groep kan ik helaas niets betekenen.

Heb je in de gaten dat je ontevredenheid zowel lichamelijk als in emotionele zin iets met je doet dat negatief voor je uitpakt? Er is niks mis mee om te **verlangen** dat je 100% pijnvrij bent, maar als je dit eigenlijk **eist** dan pakt dat averechts voor je uit!

Je krijgt namelijk **méér spierspanning, verzuring, stress, frustratie en méér pijn.**

TIP 2

Leer genieten van de kleine verbeteringen t.a.v. je klacht. Leer genieten van wat je bij tip 1 aan fijne gevoelens hebt wargenomen. Als je dat niet lukt, geef dan een procentsgewijs getal aan de verbetering. Vraag je af als je dit percentage als loonsverhoging zou ontvangen, zou ik dan wel blij zijn?

MINDSET:

3

JE STELT EISEN T.A.V. EEN ZINVOL LEVEN, ZONDER JE AF TE VRAGEN OF DEZE EISEN REALISTISCH ZIJN

Ik heb de afgelopen twintig jaar geleerd om goed te luisteren naar WAT er gezegd wordt, maar ook naar wat er VERZWEGEN wordt, en ik luister vooral naar HOE iets gezegd wordt. Misschien is de volgende tekst voor nu een beetje onnavolgbaar (ik kom er in andere lessen op terug), maar 'HOE' iets gezegd wordt heeft meestal te maken met macht en dominantie.

Veel mensen dwingen zichzelf om op de een of andere manier iets te bereiken. Ze zijn hard naar zichzelf. Zeg jij wel eens tegen jezelf:

- Ik MOET van de pijn af (het is niet te doen)
- Ik MOET hier geen last van hebben
- Ik MOET mij niet aanstellen (niet 'piepen')
- Ik MOET dit kunnen, (dat MOET toch kunnen?)
- Ik MOET dit afmaken,
- Ik MOET mij staande houden,
- Het MOET sneller,
- Ik MOET er voor mijn kinderen, partner, ouders, collega's zijn

Met deze eisen zet je jezelf onder druk.

Het gevolg hiervan is dat de spierspanning in je lichaam toeneemt hetgeen verzuring en pijn in de hand werkt. Ook andere stress symptomen kunnen opspelen zoals vermoeidheid en machteloosheid.

Verder leidt ik uit je taalgebruik af dat je verdeeld bent. Er is een symptoom (pijn), een gevoel en een soort 'dwingeland' die dit gevoel niet wil hebben.

Vaak zijn de bovenstaande zinnestjes, zinnestjes die je als kind in je omgeving hebt opgepikt.

TIP 3

Als je jezelf weer onder druk zet, vraag je dan eens af:

- Van wie moet ik dat?
- Wat gebeurt er als ik het niet doe?
- Waarom moet ik dat?
- Hoe zou het zijn als ik het niet moet?

4

MINDSET: JE GEBRUIKT CALIMERO TAAL

Esther, Marlous en meer van mijn patiënten gebruiken wat ik noem 'calimerotaal'. Ze proberen aandacht te vragen voor iets of ze proberen zich uit te drukken op een wijze waarin de volgende woorden voorkomen:

- Moeilijk,
- Lastig,
- Verschrikkelijk,
- Ingewikkeld,
- Vreselijk,
- Zwaar.

Als je deze woorden gebruikt duidt er in mijn visie op, dat je op dat moment denkt en praat vanuit een deel van je brein waarin je je ergens onmachtig voelt. Je spreekt vanuit de Calimero optiek van de easy road. Op zich is daar niks mis mee, zolang je het maar bewust bent (of bewust leert worden)!!

Want vanuit dat onmachtige deel maak je in je beleving de situatie zwaarder dan nu nodig is. Hierdoor houd je jezelf onbewust in een kleine positie (wil je dat?). Een voorbeeld: Esther krijgt ontspanningsoefeningen mee om thuis te herhalen. Als ik haar de keer erop vraag hoe het ging zegt ze: "Ik vond het best lastig en ingewikkeld om...".

Als Esther 'Calimerotaal' gebruikt, dan zie ik een frons in haar voorhoofd trekken en rimpels die zich verdiepen. Ze maakt een zorgelijke indruk. Haar schouders heft ze dan licht omhoog en naar voren. Het lijkt alsof Esther onder een last gebukt gaat en zich daarover schuldig voelt. Ik zie dat de spanning in haar hele lichaam toeneemt en haar ademhaling oppervlakkig wordt. Al deze spanning leidt op termijn tot méér pijn.

TIP 4

Gebruik realistische taal.

Als ik bij Esther verdiepend vraag wat ze nou echt wil zeggen als ze iets moeilijk vindt dan luidt het antwoord bijna ALTIJD iets in de trant van:

- "Ik weet nog niet hoe ik"
- "Ik heb geen idee of ik dat kan" etc.
- "Ik vraag mij af of dat haalbaar is"
- "Ik wil niet met mijn pijn geconfronteerd worden" etc.

Dat is in mijn ogen realistisch taalgebruik. Bij Esther zie ik dat ze zich ontspant en een krachtige uitstraling krijgt wanneer ze dit realistisch verwoord. Haar X-factor neemt toe, ze kijkt ineens blij, soms stralend en de rimpels in haar gezicht verdwijnen!

MINDSET:

5

JE HEBT EEN INNERLIJKE CRITICUS MET MORELE OORDELEN

Bij punt 3 heb je al gezien dat er een deel in jou is waarvan je veel MOET. Hier is er echter ook een deel dat zowel uitgesproken als onuitgesproken morele oordelen heeft als je iets niet kan b.v. door je pijn. Er is een innerlijk deel dat beveelt, dat je belachelijk maakt of je vernedert.

Dit soort feedback aan jezelf is dodelijk voor je welzijn en je energiebalans. Het blokkeert je zelf herstellend vermogen. De impact hiervan is dat je in een afschakel reactie kan komen waar je zelfstandig niet uit komt.

Denk jij of zeg jij wel eens tegen jezelf:

- | | |
|------------------------|-----------------|
| ○ doe normaal, | - moeilijk, |
| ○ stel je niet aan, | - veeleisend, |
| ○ doe niet zo stom, | - lastig, |
| ○ kom op, niet zeuren, | - ingewikkeld, |
| ○ maak je nuttig, | - verwaand, |
| ○ wees niet zo lui, | - gemakzuchtig, |
| ○ wees geen nietsnut, | - overdreven, |
| ○ je stelt me teleur, | - luidruchtig, |
| ○ doe niet zo | |
- (voor de oplettende lezer:
inderdaad, de andere kant van
calimerotaal)

Als je deze oordelen hebt, voel je je op zijn minst schuldig of schaam je je. Nog noodlottiger is het, als je het idee krijgt dat je niets waard bent. Er volgt vanuit dit moreel oordelende deel geen feedback op je gedrag maar er volgt feedback op je gevoel, op jou als persoon en op je persoonlijke kwaliteiten.

Nogmaals: dit soort feedback vanuit deze valkuil is dodelijk voor je welzijn en je energiebalans.



TIP 5

Je kritische deel heeft verbeterpunten ontdekt. Gebruik realistische taal om te beschrijven welke taken en of processen je anders zou kunnen uitvoeren, waardoor je een beter resultaat krijgt. Vraag je af: wat gaat er goed en wat wil ik verbeteren? Wat zou mij nu kunnen helpen?

MINDSET:

6 COMPLIMENTEER JEZELF OP INZICHT!

Heb jij in je verleden ooit iets te horen gekregen in de zin van:

- "Wat een briljant inzicht! Ik had daar nog helemaal niet aan gedacht."
- "Je hebt een heel unieke manier om naar dit probleem te kijken."
- "Ik bewonder je vermogen om complexe informatie zo helder samen te vatten."
- "Je hebt een scherp oog voor detail en ziet verbanden die anderen missen."

Of kreeg je alleen complimenten als je een prestatie had geleverd: je eerste stapjes als baby, een voldoende op school, een snelle tijd met sport, een medaille of oorkonde.. Etc.

Als je alleen geconditioneerd bent op prestatie, kan dit verschillende nadelen hebben voor zowel je mentale als fysieke welzijn, en voor de kwaliteit van je leven in het algemeen. Hier zijn enkele van de belangrijkste nadelen:

- **Verminderde intrinsieke motivatie:** Wanneer je prestaties steeds centraal staan, kan je intrinsieke motivatie - de motivatie om iets te doen omdat je het leuk vindt of belangrijk vindt - afnemen. Je gaat dan vooral dingen doen omdat je er iets voor terug verwacht, zoals erkenning of beloning.
- **Verhoogde stress en angst:** Een constante focus op prestaties kan leiden tot hoge verwachtingen van jezelf en een angst om te falen. Dit kan resulteren in chronische stress en angst.
- **Burn-out:** Als je jezelf voortdurend onder druk zet om te presteren, kan dit leiden tot een burn-out. Je lichaam en geest hebben dan geen tijd om te herstellen.
- **Verminderde creativiteit:** Een sterke focus op prestaties kan de creativiteit belemmeren. Wanneer je bang bent om fouten te maken, ben je minder geneigd om nieuwe dingen te proberen.
- **Negatieve impact op relaties:** Een overmatige focus op prestaties kan ten koste gaan van je relaties met anderen. Je kunt minder tijd hebben voor je vrienden en familie, en je kunt ook meer kritisch zijn naar hen toe.
- **Gebrek aan balans:** Als je leven volledig draait om presteren, kan het moeilijk zijn om een gezonde balans te vinden tussen werk en privéleven.
- **Verminderde veerkracht:** Wanneer je alleen maar successen kent, kan het moeilijk zijn om om te gaan met tegenslagen. Je kunt minder veerkrachtig worden en sneller opgeven.

Het is belangrijk om te onthouden dat prestaties slechts één aspect van jouw leven zijn!

Het is minstens zo belangrijk om te kunnen genieten van het leven, om te leren, te groeien en om verbinding te maken met anderen.

Wil je nog meer redenen hebben waarom complimenten op inzicht zo waardevol zijn:

- **Motivatie:** wanneer je jezelf of iemand anders complimenteert voor zijn inzicht, voelt hij of zij zich gezien en gewaardeerd om zijn intellectuele capaciteiten. Dit kan een sterke motivatie zijn om verder te denken en nieuwe inzichten te ontwikkelen.
- **Ontwikkeling:** door op inzicht te complimenteren, stimuleer je jezelf of iemand anders om verder te denken en nieuwe perspectieven te verkennen. Het moedigt een groeiend bewustzijn bij jezelf of anderen aan.
- **Vertrouwen:** complimenten op inzicht versterken het zelfvertrouwen. Vooral als het gaat om het vermogen om complexe problemen op te lossen en kritisch te denken.
- **Diepere verbinding:** wanneer je jezelf of iemands inzicht waardeert, toon je interesse in je eigen en andermans gedachten en ideeën. Dit kan een diepere verbinding creëren in jezelf maar ook met anderen. Je creëert in jezelf een cultuur waarin kritisch denken en innovatie wordt gewaardeerd.

Samengevat: Als je leert complimenteren op inzicht dan krijg je een krachtig middel om jezelf of anderen motiveren, te ontwikkelen en te waarderen voor wie je bent, voor wie anderen zijn. Het is een manier waarin je aan jezelf laat zien dat je niet alleen geïnteresseerd bent in het resultaat, maar ook in de kwaliteiten van jezelf met het proces en de gedachten erachter.

TIP 6:

Een goede reden om jezelf en anderen te complimenteren op inzicht in plaats van op prestatie is dat je daarmee je Zijn, de diepte van denken en het vermogen om verbanden te leggen waardeert. Het gaat hier niet alleen om wat je bereikt hebt, maar ook om hoe je daar gekomen bent en wie je bent.

Maar het mooiste is, je kan het niet fout doen! Stel dat je je hebt voorgenomen om niet meer uit te vallen naar je partner of kinderen, maar het gebeurt je toch weer.

Als je dit in de gaten krijgt (inzicht) dan kun je je zelf complimenteren op dit inzicht dat je het 'fout' hebt gedaan. Dat geeft je positieve ruimte om te kunnen onderzoeken waardoor je eigenlijk uit je slof schoot.

Op deze wijze leer je een gezondere balans te vinden tussen kunnen presteren en andere aspecten van je leven. Hierdoor kun je gelukkiger en meer vervuld zijn, ook al ben je niet perfect.

JE KAN HET DUS ALLEEN MAAR GOED DOEN !

BONUS: HOE ZIT HET MET JOUW HECHTINGSSTIJL?

Ik heb gemerkt dat chronische klachten vaak samengaan met een ontregeld centraal zenuwstelsel en een zogenaamde onveilige hechtingsstijl. Met hechting doel ik op de onzichtbare band die er tussen jou en je ouders of verzorgers* gevoelsmatig wordt opgebouwd. Vanaf de conceptie hoor je al bij een familie, maar dat hoeft voor jou niet zo te voelen.

*N.B. Dat hoeft niet perse de moeder of vader te zijn. Als een kind meer tijd doorbrengt met een oppas of opa of oma, is het ook goed mogelijk dat een kind zich meer aan hen gaat hechten.

De basis voor deze gevoelsmatige hechting begint al terwijl je nog in de buik van je moeder zit, dus tijdens haar zwangerschap. Na de geboorte zet dat hechtingsproces zich voort en zal je je, als het goed gaat, in de eerste twee jaren in positieve zin gevoelsmatig gaan hechten aan degenen die het meest met jou zijn. Je voelt je dan veilig en geborgen.

Hechten betekent zoiets als “ik wil bij je zijn”, terwijl ont-hechten zoiets betekent als “ik vertrouw jou niet zo” en/of “je moet bij mij blijven”. Het hechtingsproces is ontzettend belangrijk voor iedere baby en dreumes. Als je het gevoel hebt van gewenst zijn, van veilig te zijn en je leert dat je anderen kunt vertrouwen, dan blijkt dat essentieel voor een gezonde emotionele en cognitieve ontwikkeling van jou als kind.

Als je veilig gehecht bent aan één of meerdere ouders of verzorgers, dan zal je je zelfverzekerd voelen, vertrouwd en authentiek voelen. Je durft de wereld te gaan verkennen en je bent toegerust om om te kunnen gaan met stress en heftige emoties die bij het leven horen. Je weet dat er een back-up is die je steunt en opvangt als er iets misgaat.

Als je onveilig gehecht bent, dan voel je je onveilig, onzeker en ervaar je een gebrek aan vertrouwen in jezelf. Als je je in de nesten werkt, dan verwacht je eerder kritiek dan steun. Je trekt je daarom terug of je claimt je moeder omdat je je zo bang voelt. Veel mensen die hier komen begrijpen die onveiligheid in zichzelf niet en zeggen “maar ik heb een prima jeugd gehad” (en dat klopt meestal ook).
Hoe zit dat dan?



ONVEILIGE HECHTING ONTSTAAN VANUIT JE FAMILIESYSTEEM

Problemen in de hechting kunnen met trauma te maken hebben zoals je misschien weet. Maar er is nog een andere, veelvuldiger voorkomende oorzaak: dat is je familie van herkomst. In de eerste twee jaar van je leven imiteer je – en reageer je op het gedrag en de overlevingspatronen van je ouders /verzorgers. Als kind vul je als het ware de leegtes en tekorten van je ouders op. Zo kom je onder invloed van het familiesysteem en familietrauma's, die eigenlijk niks met jou te maken hebben.

Meestal blijven de familiegeheimen onbewust voor je. In het verleden van je ouders en grootouders werd over veel zaken gezwegen. Dat kan te maken hebben met zaken als miskramen, abortus, overspel, buitenechtelijke kinderen, oorlog, seksuele geaardheid, overledenen, geld etc.

Het gevolg is echter dat er een onzichtbare negatieve lading over je jeugd komt te hangen. Je weet niet waar het over gaat, maar je voelt wel dat er iets niet klopt of dat er iets mist in je gezin van herkomst.

Als iets naar en onhelder aanvoelt binnen je gezin, dan kan je als klein kind niet anders dan je aan te passen. Bijvoorbeeld door je terug te trekken en afstand te creëren, door nabijheid te zoeken en aanhankelijk te worden, of tussen deze twee posities heen en weer te pendelen. Het lukt je daardoor niet om je natuurlijke plek in te nemen.

Deze negatieve familiebanden gaan je aldus in je ontwikkeling, verlangens en lichamelijk functioneren beknellen. Ze beperken je in je vrijheid, heelheid, kracht, innerlijke rust en je energie. Je bent onbewust op de easy road beland. Maar onthoud dat er altijd een short-cut is naar de weg van de ontdekkingsreiziger. Je kunt altijd kiezen. Wil je weten wat jouw hechtingsstijl is? Kijk dan op mijn site naar: "wat is mijn hechtingsstijl"



HET VERHAAL VAN MARLOES

Marloes kampt in toenemende mate met vage klachten. Soms heeft ze last van nekpijn en duizeligheid, dan weer kan ze niet goed scherp zien. Een ander moment heeft ze een duidelijk gevoel van ademnood en luchttekort en kan ze moeilijk slikken en voelt het net alsof er iets in haar keel zit.

Ze heeft geen controle over haar klachten en ze ziet er steeds vaker tegenop om naar andere mensen te gaan. "Je weet maar nooit" of daar plots klachten opspelen. De laatste tijd heeft ze daarnaast weinig energie en krijgt ze ook last van haar hart dat plotseling bonst en overslaat.

De opticien heeft haar ogen gecontroleerd maar kan niets abnormaals vinden en de dokter kan voor haar hartkloppingen geen duidelijke oorzaak vinden. Hij stelt ontspanningstherapie door een fysiotherapeut voor. Marloes ziet dat niet zitten, ze zegt: "ik ben niet gespannen!" Ze is ook niet gerust gesteld omdat haar huisarts niets heeft gevonden. Het maakt haar juist angstig, want als er niets te vinden is, dan moet er toch wel iets ernstigs aan de hand zijn! Ze is wel eens bang dat ze op korte termijn 'iets krijgt' of dood zal gaan.

Haar carrière vraagt veel van haar en als ze thuiskomt dan werkt ze hard en nauwgezet door. Haar kleding en die van de kinderen is om door een ringetje te halen. Daar mankeert gelukkig niets aan. Iedere dag wordt er even stof gezogen en elke avond kookt ze zelf. Haar man heeft ook een drukke baan waardoor ze van hem geen steun kan verlangen. Maar de laatste tijd raakt Marloes echter steeds meer vermoeid. Zij voelt zich soms moedeloos.

Ten einde raad vertelt dit aan haar vriendin. Deze zegt dat ze een coach kent die haar

goed heeft geholpen toen ze zelf een moeilijke periode doormaakte. Ze adviseert Marloes om eens met Mark ten Seldam te gaan praten. Met tegenzin, maar gesteund door het verhaal van haar vriendin, maakt Marloes een afspraak in de hoop om verlost te worden van haar klachten.

Mark luistert met aandacht naar het verhaal van Marloes, maar hij komt niet met een oplossing of advies. Hij tracht te achterhalen in wat voor een situatie haar klacht optreedt en hij doet samen met haar enkele ontspanningsoefeningen. Hij zegt dat Marloes, als ze wil, kan leren om bij zichzelf stil te staan en zo bewust gaan te voelen. Zo maakt ze een begin om 'naar zichzelf te leren luisteren'.

Ze kan haar klachten als signalen leren herkennen. Dan is het volgens Mark niet nodig om ervan verlost te worden, want er is niks mis met haar. Het draait om vertrouwen te krijgen in haar lichaam en te gaan begrijpen waarom deze klacht optreedt.

Marloes is verbaasd en sceptisch tegelijk. Dit is niet wat ze verwachtte,



Ze voelt zich helemaal niet gestrest! Toch neemt ze het moedige besluit om, onder begeleiding van coach Mark haar klachten met een 'open houding' tegemoet te treden.

In de therapeutisch veilige setting blijkt zij in staat om in een aantal sessies contact te maken met de diepere lagen van haar klacht. Ze durft te voelen. Ze ontdekt dan dat haar klachten ontstaan uit perfectie. Ze wil alles zo goed mogelijk doen: een alleskunner op haar werk, een goede moeder en echtgenote zijn en tegelijkertijd een steun voor haar vriendinnen.

Eigenlijk blijkt ze heel bang te zijn om tekort te schieten. Dat geeft haar een idee van afgewezen te worden. En een afwijzing geeft haar een gevoel van eenzaamheid en een idee van "niets waard" te zijn.

Dat blijkt een heel oud gevoel te zijn. Via enkele, voor Marloes, pijnlijke situaties herinnert ze zich een situatie op de kleuterschool. Daar herinnert ze zich weer die situatie met de juffrouw. Toen voelde ze zich zo afgekeurd, zo waardeloos. Die pijn van toen voelt ze nu weer in haar hart.

Om die verschrikkelijke pijn nooit meer te hoeven voelen heeft Marloes, toen ze vier jaar was, onbewust besloten dat kennelijk alleen iets wat "goed" was meetelde. In vergelijkbare situaties heeft Marloes sindsdien altijd haar best gedaan want dan voelde zij de pijn niet meer. Nu ze 35 is, lukt het niet meer zo goed om zo te blijven doorgaan. Marloes is erg gechoqueerd als ze erachter komt dat ze op dat vlak nog steeds vanuit een jeugdig perspectief reageert.

Ze ziet ineens allerlei recente situaties in een volwassen perspectief. Eén van de eerste beslissingen die ze neemt is: nu te gaan doen wat goed voor haar zelf is, in plaats van te doen wat anderen mogelijk van haar verwachten. Ze beseft dat ze heus wel haar best mag doen maar dat dit niet meer constant, en eigenlijk dwangmatig, hoeft plaats te vinden.

Die wisselende klachten van haar ziet ze nu ook in een ander perspectief. Ze begreep die klachten toen niet zo. Als ze nu diezelfde signalen krijgt, dan weet ze dat ze onbewust het idee heeft dat 'er nog iets van haar wordt verwacht'. Marloes wordt zich zo veel bewuster van haar leven en beleven. Zij kan nog steeds op haar oude manier reageren maar ze heeft er nu een keuzemogelijkheid bij gekregen en ze heeft geleerd haar grenzen aan te geven.

Marloes heeft na deze ontdekking duidelijk meer energie en haar klachten zijn bijna verdwenen. Ze kan het nog nauwelijks geloven. Nu ze veel bewuster leeft ontdekt ze ook nieuwe pijngebieden rond het thema 'moeder'. Hoewel ze het daar eigenlijk wel eens moeilijk mee heeft, denkt ze het nu op eigen kracht te kunnen redden.

Ze is de afgelopen tijd duidelijk gegroeid in haar gedrag. Een bijkomend "cadeautje" is dat ze bij haar kinderen en bij andere volwassenen soms haar "oude patroon" herkent. Daarom kost het haar nu minder moeite om hen open en begrijpend tegemoet te treden. Ze begrijpt nu ook ineens waarom ze aan bepaalde mensen zo verschrikkelijk de pest heeft, want die lijken ergens op die lerares van toen!



WIL JIJ GRIP KRIJGEN OP JE CHRONISCHE KLACHT?

Ik bied een vier stappen plan aan:

STAP 1

Ik help je om de onzichtbare negatieve lading van de knellende familiebanden los te koppelen. Dan blijft de positieve lading over.

STAP 2

Ik leer je om je te gaan focussen op de positieve en spirituele kwaliteiten als bijvoorbeeld warmte, zachtheid, openheid en Zijn. Deze positieve effecten zijn het resultaat van het loskoppelen van de negatieve banden. Je hoeft er niks voor te doen om dit te ervaren. Wat je wel kunt leren is om deze effecten uit te vergroten door te leren genieten.

STAP 3

Genieten van de vanzelf ontstane vrijheid die vaak als open en ruim wordt beschreven, geeft ook ruimte aan verdrongen psychologische pijn. In stap 3 leer ik je om te gaan met de psychologische patronen die nu zichtbaar en voelbaar worden. Ik leer hoe je deze patronen kunt gebruiken zodat je vrij blijft met je patronen.

STAP 4

Ik raak je aan en ik geef je feedback over wat ik waarneem met mijn handen. Zo kun je gaan voelen waar je onbewust gespannen, strak en verhard bent of waar je je adem in houdt. Ik help je om je de beschermingsreacties, de contracties van je lichaam te herkennen en ik leer je technieken om deze los te laten. Dat doe ik o.a. vanuit mijn achtergrond als ademtherapeut, osteopaat en Grinberg practitioner.



EVEN SPARREN?

Resoneert mijn boodschap bij jou en voel jij misschien de behoefte aan persoonlijke begeleiding? Weet dat ik je graag help.

Maar ik wil graag dat mijn begeleiding succesvol is en past bij jou en de fase in je leven. Daarom bied ik je een gratis oriëntatiegesprek aan van 15 minuten. Ik denk dan graag met je mee over je huidige situatie en je hulpvraag oftewel de doelen in je leven die je graag wilt bereiken.

Aan het einde van het gesprek weten we beter of we bij elkaar passen en doe ik je al dan niet een aanbod voor begeleiding. Uiteindelijk bepaal jij zelf of jij hiervan gebruik wilt maken of niet. Je bent tot niks verplicht en je houdt alle vrijheid. Klik op deze [link](#) als je van je chronische pijn af wilt.



NB: Op mijn site www.wegmetchronischepijn.nl plaats ik in 2025 veel nieuwe content. Denk hierbij aan video's, blogs en interessante artikelen.

Mark ten Seldam – Hoevelaken – januari 2025

www.wegmetchronischepijn.nl is een onderdeel van www.innerchange.nl

InnerChange
Westerdorpsstraat 20-B
3871AX HOEVELAKEN

GSM: 0645 818 810