



— 10 —

‘Pijn wordt veroorzaakt door het brein!’

— 10 —

Tekst: Vanessa Luyten

26

Lijden is een
onbewuste keuze

Lichaam en geest zijn nauw met elkaar verbonden. Chronische pijn is vaak een oproep om oud trauma op te lossen. Dat is de visie van Frieda van Dijen, die haar standpunten onder andere onderbouwt met de wetenschappelijke kennis van dokter Sarno.

Frieda, kun je eens uitleggen aan de hand van je levensverhaal waar jouw interesse in anders omgaan met pijn vandaan komt?

'Ik had talent voor ballet en zat ook op de balletacademie. Maar in de loop der jaren werd duidelijk dat ik té lief en té empathisch was om als professionele ballerina de kost te verdienen. Ik kreeg een burn-out en mijn leven lag in duigen. Ik heb uiteindelijk wel een aantal jaren balletles gegeven.

Ik ging massage- en bewegings-therapie studeren. In die periode ontstond ook mijn interesse om anderen te gaan begeleiden. Ik merkte dat ik mensen heel snel begrijp en meteen voel en zie waar bij iemand het probleem zit. Daarom ben ik opleidingen gaan volgen om mensen te leren coachen en startte ik mijn eigen coachingspraktijk. De zware ballettraining in mijn jeugd eiste intussen zijn tol. Het bleek dat ik versleten heupen had. Ik werd geopereerd en kreeg twee nieuwe heupen. De revalidatie was pijnlijk, vooral omdat ik 6 weken na de operatie viel. Een jaar na de operatie had ik nog steeds heel veel pijn. Op de foto's was niet te zien wat die pijn kon veroorzaken. Ik wilde graag van mijn chronische pijn af en struinde het internet af op zoek naar nieuwe inzichten. Daar kwam ik de website en publicaties tegen van dokter Sarno. Deze Amerikaanse revalidatiearts ontdekte dat de grootste oorzaak van pijn onverwerkte emotie is. Hij noemt het de

mindbody disorder. Ikzelf heb het over het mindbody-syndroom. Ik werd direct gegrepen door zijn theorie en de ervaringen van mensen die met zijn theorie aan de slag gingen. Lopen lukte mij niet meer door de pijn en fietsen was moeilijk. Dankzij het boek van Sarno

'Er zijn drie basisemoties die pijn veroorzaken: angst, woede en schuld.'

kwam ik erachter dat het grootste probleem mijn angst was, die mijn lichamelijke pijn veroorzaakte. Onbewust was ik bang om de pijn los te laten. Ik nam mijn fiets en fietste in mijn eentje in 2 weken naar Santiago de Compostella in Spanje. Ik vond het doodeng en was eerst bang dat ik het niet zou kunnen. Maar het lukte en het was voor mij een ommekeer in mijn leven. Ik heb twee weken pijn gehad, maar ik zette door en de pijn werd steeds minder. Tegenwoordig ga ik 5 dagen met rugzak en honden op pad. Ik doe yoga en pilates. Sinds ik mijn angst voor pijn heb losgelaten, en aan de slag ben gegaan met de werkelijke oorzaak, is de pijn

verdwenen. Het lichaam heeft een zelfhelend vermogen. Het is de kunst de oorzaak achter de pijn te zoeken of het nu gaat om acne, migraine of rugpijn.'

Verzinnen wij dan onze pijn?

'95% van wat we ervaren, is onbewust. Maar de pijn die iemand ervaart is echt. Als ik zeg dat pijn psychosomatisch is, zeggen mensen: 'Denk je dat ik zeur of wat?'. Nee, juist niet, maar de oorzaak ligt vaak ergens anders. Als chronische pijn geen duidelijke oorzaak heeft, is de kans groot dat deze veroorzaakt wordt door het brein. Het brein is zo sterk. In een milliseconde besluit ons brein of het voor pijn kiest of niet. Nog interessanter is de vraag: waarom kiest jouw brein voor pijn? Pijn is een afleidingsmanoeuvre dat beschermt tegen emoties die te bedreigend, te heftig, voor je zijn. Dus liever pijn hebben dan voelen wat werkelijk is. Pijn kan ook circuleren naar verschillende delen van het lichaam of chronisch worden. Zo komt chronische pijn vaak voor bij mensen die perfect willen zijn en die graag pleasen. Pijn kan ineens weg zijn en zomaar weer terugkeren als het pijnpunt getriggerd wordt. Ik kan mezelf als voorbeeld geven. Mijn man zei: 'Frieda, je sport zo intens, kunnen je heupen dit wel aan?' Drie dagen erna had ik pijn. Ik moest naar de orthopeed en was doodsbang dat er iets niet goed zou zijn. Het zag er echter perfect uit. Ik

dacht terug aan de opmerking van mijn man. Zijn woorden hadden me onbedoeld teruggebracht naar de pijn van toen.'

Your biography becomes your biology

Frieda, intussen heb jij een praktijk waar je mensen begeleidt om te kijken naar de oorzaken van hun pijn.

Hoe ga jij te werk?

'Als mensen bij me komen, leg ik hen uit hoe het mechanisme werkt. Er zijn drie basisemoties die pijn veroorzaken: angst, woede en schuld. Je gevoel registreert alles, maar je brein houdt het erbuiten. De oorzaak van pijn is stress. Emoties veroorzaken stress. Wanneer er minder zuurstof naar de weefsels getransporteerd wordt, veroorzaakt dat pijn. Pijn neemt epidemische vormen aan in de westerse wereld. Voor alles is een medicijn. Maar weet je, ieder mens heeft afwijkingen, zelfs iemand van 20 jaar. Van afwijkingen in het lichaam hoor je geen pijn te hebben.

Mensen vertellen me waarom ze pijn hebben. Dan gaan we samen naar de onderliggende emoties kijken. Wat is de basisemotie? Angst is de sterkste. De meeste mensen krijgen te horen dat ze moeten leren

leven met angst. Dat is niet zo. Er moet een ommekeer komen in het brein. Er moet iets nieuws komen. Het is lastig als je je hele leven hebt geloofd dat je ziekte een lichamelijke oorzaak heeft.

Ik werk aan denk- en gedragsverandering. Ik vertel ze dat ze hun normale leven moeten oppakken. Bij rugpijn, ga maar weer lopen. Ik geef ze een mantra mee: 'Er is niets mis met mij'. En we kijken naar de rode lap die de pijn veroorzaakt: wat zijn de triggers? Er is niet veel nodig om te helpen, al lijkt het van wel. Je mindset veranderen is de grootste stap. Je bent immers je hele leven geconditioneerd. Je hoort van je ouders en andere opvoeders: dit is goed en dat is fout. Het is mijn missie om zoveel mogelijk mensen te laten weten dat ze misdiagnoses hebben gekregen. Ik ga echter niemand overtuigen. Lijden is een onbewuste keuze. Je moet verantwoordelijkheid nemen om voor verandering te zorgen. Ik start ook met het geven van lezingen. Ik wil mensen wakker maken. Ben je bereid iets nieuws te omarmen, nieuwe waarheden toe te laten? Daarmee begint het.'

Gaan mensen niet in de weerstand als je ze confronteert met jouw visie?

'Mensen zitten vaak in hun hoofd omdat dat controle en veiligheid geeft. Het lichaam is een gevangenis

voor emotionele wonden. Pijn is bovendien besmettelijk, ook door de generaties heen. Een man met lage rugpijn vertelde me dat zijn opa, vader, broer en zus dezelfde rugklachten hebben, een echte familieklacht. Het is belangrijk naar patronen hieronder te gaan kijken. Dr. Schubiner heeft het over neuropathways. Als je als kind leert fietsen, wordt er in je hersenen een draadje aangemaakt van de herinnering waar je je hele leven op voort kunt borduren. Je verleert het fietsen niet. Zo maak je ook een draadje aan voor verdriet. Je hebt geleerd: huilen doe je niet. Je geest zit gevangen in het eerst geleerde. Maar het goede nieuws is dat je je brein kunt herprogrammeren. Onlangs was er jonge vrouw in mijn praktijk. Ze had de ziekte van Pfeiffer. Ze is jarenlang ziek geweest en ze is haar ziekte geworden. 'Ik ben te moe', zegt ze bij alles. Haar brein heeft een draadje aangemaakt: vermoeidheid, dat is wie ik ben. Ik ben haar aan het leren dat ze genezen is. Ik werk met haar aan de kennis en haar moeder activeert haar. Ik leer haar haar leven weer in eigen hand te nemen. Your biography becomes your biology! Je kunt een hartinfarct krijgen door krachtige gedachten. Het brein is een zwaar onderschat orgaan. Het geeft 100% sturing aan alles.' ◀

friedavandijnen.nl

28



Wil je meer weten over anders omgaan met pijn, deze filmpjes en boeken helpen je op weg.

YouTube-filmpjes:

The divided mind -
The epidemic of Mindbody Disorders
Understanding pain and pain treatment -
The mind body connection Dr. Howard Schubiner

Boeken:

Unlearn your pain - *Howard Schubiner*
The Great Pain Deception - *Steven Ray Ozanich*
The Divided Mind - *John E. Sarno*



'Pijn is
besmettelijk,
ook door de
generaties heen.'