



Verborgen emoties leiden tot pijn | Het Mindbody Syndroom

[NICOLETTE DE BOER](#) / [JE LIJF, WELZIJN](#)

Een ontmoeting met Frieda

Opgekropte gevoelens, nooit uitgesproken emoties, onverwerkte teleurstellingen, jeugdtrauma's, geen nee kunnen zeggen, altijd klaarstaan voor een ander. Komt je dat bekend voor? Maar weet je ook dat deze vaak de basis zijn van lichamelijke klachten? Volgens Freida van Dijen een Mindbody Syndroom. Wat is het en wat doe je er aan?

Wat is het Mindbody Syndroom?

Bij het Mindbody Syndroom leidt je brein de aandacht af van emoties die voor jou te pijnlijk zijn. Je brein geeft ergens in je lichaam pijnprikkels, zodat je je daarop focust en niet hoeft te 'voelen'. Bij de één uit zich dat bijvoorbeeld in chronische migraine, darmklachten, rug-, nek- en schouderpijn. Anderen krijgen last van hyperventilatie, RSI, fibromyalgie, huidproblemen of depressie. Iedereen heeft zo zijn 'zwakke plek'. Dit proces speelt zich af in je onderbewuste. Het is niet zo dat je denkt: laat ik mijn emoties eens onderdrukken. Het gaat vanzelf, tot je er bewust een streep onder zet.

Heb jij ook zwakke plekken?

Jazeker, ik zal je vertellen waar mijn klachten zijn begonnen. Het is namelijk een goed voorbeeld van MindBody Syndroom. Een voorbeeld dat voor sommigen misschien wel herkenbaar zal zijn.

Ik was een dromer...

Frieda is een vlinder, dat hoorde ik anderen vaak zeggen. Als kind vloog ik werkelijk alle kanten op. Vrij, open, spontaan, naïef, energiek en soepel bewoog ik me door het leven. Een open boek, zonder schroom en schaamte want de wereld is een prachtige speeltuin. Jaloezie en concurrentie, het kwam niet in me op. Iedereen gunt elkaar toch zeker het beste, het mooiste? Dat dacht de dromer die ik toen was.

Ballet was mijn droom, mijn wereld...

Klassiek ballet was de oplossing voor mijn fladderende, huppelende persoonlijkheid. Daar kon ik al mijn energie, gevoel en creativiteit in kwijt. Daar stond ik dan, 10 jaar oud voor het eerst aan de barre in de balletstudio. Mijn ziel kwam nog veel meer tot leven, ik voelde me de mooiste, zo krachtig en vooral heel erg gelukkig. Hard werken, oefeningen perfectioneren, in vervoering raken van muziek, de bevlogenheid. Ik had talent, ging vijf dagen in de week naar les en werkte keihard. Alles moest ervoor wijken. Een heel fijn gevoel om ergens heel goed in te zijn, om uit te blinken. Ik genoot van die aandacht, gezien worden. Dit was mijn wereld, mijn leven, mijn toekomst!



Mijn wereld stortte in...

Van de één op de andere dag kwam er abrupt een einde aan mijn droom een ballerina te worden. Mijn trainer vertelde dat ik te lief, te loyaal, te zacht en dus niet geschikt ben voor de balletwereld. Mijn wereld stortte in, mijn droom viel in duigen, mijn toekomstplaatje was verwoest. Daar zat ik in het kantoortje van de directeur van de balletacademie. Auditie doen leek hem niet een aanrader.

Onverklaarbare lichamelijke klachten

Zodra het woord “NIET” viel raakte ik direct verdoofd, ik hoorde niets meer. Verlamt, niet meer in staat om te reageren. De vlinder was vermorzeld. Het trauma was geboren. De spontane levensvreugde vloeide uit me weg, de passie was verdwenen en de neerslachtigheid kwam ervoor in de plaats, ik werd stil. Al het andere wat ik kon bedenken was een schraal alternatief. Niets haalt het bij ballet. Het heeft tientallen jaren geduurd voordat ik er iets bij kon voelen. De ervaring was ver weg gestopt in mijn onderbewuste, te pijnlijk en te bedreigend om naar boven te komen. Mijn brein wilde me heel graag beschermen tegen deze intense gevoelens. Vanaf dat moment begon ik lichamelijke klachten te krijgen. Zo kon ik al mijn aandacht richten op het fysieke lichaam en niet op mijn gevoelens want daar had mijn brein een mooi plekje voor gevonden in het onderbewuste en ik kan je zeggen; het werkt. Jaren lang liep ik net als velen ook van dokter naar specialist, naar therapeut, regulier, alternatief, zoekend naar oplossingen die ik niet vond. De klachten bleven, de frustratie groeide en vooral ook de onmacht en de boosheid.

Ik was zelf de cipier van mijn vrijheid

Deze zoektocht heeft tientallen jaren geduurd tot het moment dat ik in aanraking kwam met het gedachtengoed van Dr John E Sarno, professor in revalidatie geneeskunde. Hij is de grondlegger van het MindBody Syndroom. Er ging een wereld voor me open. In eerste instantie dacht ik, wat is dit? En smiet het boek na een paar hoofdstukken in de hoek. Het maakte me zelfs boos. Maanden later ben ik toch maar weer zijn boeken gaan lezen en ontdekte dat alles waar daar in stond over mij ging. Ik herkende mezelf in de karakterbeschrijving en alles perfect willen doen. De ander stond centraal in mijn leven, de beste afleiding natuurlijk. Zo hoefde ik niet met mijn gevoelens bezig te zijn. Ik begreep gelijk dat ik mijn eigen gevangenisbewaarder was geworden en mijn vrijheid geleidelijk aan had opgegeven, heel confronterend.

De pijn was echt...

De pijn die ik ervaarde was echt, ik had me niets ingebeeld, ik was beslist geen zeur... Met open mind ben ik de kennis van het MindBody Syndroom gaan bestuderen en kwam tot de conclusie dat ik mijn perceptie diende te veranderen waardoor ik anders naar mijn situatie zou gaan leren kijken. Erkennen en loslaten dat de pijn geen lichamelijk oorzaak heeft, ga er maar aan staan. Aanvaarden dat onderdrukte emoties zoals woede, angst, schuld, schaamte je gezondheid ernstig beïnvloeden.

De kennis van het MindBody Syndroom heeft mij totaal veranderd

De vlinder in mij is uiteindelijk weer tot leven gekomen. Ik was het vliegen zeker niet verleerd. Dat deel van mij was alleen tijdelijk geparkeerd. Door verantwoordelijkheid te nemen voor mijn situatie en emoties toe te laten heb ik mezelf herontdekt. Ik weet nu dat emoties ervaren, bevrijdend werkt. Het is niet iets om bang voor te zijn. Gevoelens komen en gaan, het is een moment opname. Je kunt niet genezen wat je niet kunt voelen, dat is een absoluut feit. Kennis is de sleutel, daar begint het allemaal mee.

Tip voor jou

Lees het boek van Dr Sarno [The Mindbody Prescription](#). Gooi het net als ik na een week boos in de hoek en wie weet gebeurt er ook iets met jou waar je later versteld van staat. Inmiddels werk ik al jarenlang als coach en therapeute. Gegrepen door de kijk van Dr. Sarno op de relatie tussen emoties en chronische pijn en onverklaarbare lichamelijke klachten. De pijn die je ervaart is echt. Je beeldt je niets in. Dat is misschien al een geruststelling. De pijn zit niet tussen je oren, maar de oplossing wel.

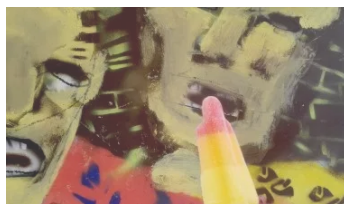
Tot zover het verhaal van Frieda

Lees meer over de achtergronden van het Mindbody Syndroom en wat Frieda voor jou kan betekenen op www.friedavandijen.nl

Leuk als je dit artikel deelt met familie en vrienden:



Vrijheid van meningsuiting



Raket-ijsje: gezond en bijna 55-plus



De 3 R's: Reinheid, Rust en Regelmaat

EMOTIE

GEZONDHEID