

Het verhaal van Marloes

Marloes kampt in toenemende mate met **vage klachten**. Soms heeft ze last van duizeligheid, dan weer kan ze niet goed scherp zien. Een andere keer 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. Marloes heeft geen controle over haar klachten en ze ziet er steeds vaker tegenop om naar andere mensen te gaan. “Je weet maar nooit” of de klachten daar plots opspelen. De laatste tijd heeft ze **weinig** energie en krijgt ze ook last dat haar hart plotse-ling bonst.

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 thuisgekomen 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 dat ze verlost zal worden van haar klachten.

Mark luistert met **aandacht** naar Marloes, maar hij komt niet met een oplossing of advies. Hij tracht te achterhalen of er specifieke situaties zijn waarin haar haar klacht optreedt. Verder doet hij samen met haar enkele **ontspanningsoefeningen**. Mark zegt dat Marloes op die manier leert om bij zichzelf stil te staan en zo bewust leert te voelen. Zo kan ze beginnen ‘naar zichzelf te leren **luisteren**’, vertrouwen krijgen in haar lichaam en gaan **begrijpen** waarom deze klacht optreedt. Ze kan haar klachten als signalen leren herkennen. Dan is het niet nodig om ervan verlost te worden, want **er is niks mis** met haar.

Marloes is verbaasd en sceptisch tegelijk. Dit is niet wat ze verwachtte, bovendien voelt ze 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 situatie is zij in staat om in een aantal sessies contact te maken met de diepere lagen van haar klacht, om deze te durven voelen. Ze ontdekt dan dat haar klachten ontstaan uit perfectie. Ze wil alles zo goed mogelijk doen: een alleskun-ner op haar werk, een goede moeder en echtgenote zijn en 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 al-leen 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 erach-ter komt dat ze op dat vlak nog steeds vanuit een jeugdig perspectief reageert.

Ze ziet ineens allerlei recente situaties in een vol-wassen 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 verwacht wordt’. 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. 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 ge-drag. 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 tege-moet 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!

Mijn visie op stress

Chronische Stress ontstaat bij de meeste mensen geleidelijk aan en begint met een aanvankelijk lichte overbelasting. Je raakt eraan gewend en daardoor is het moeilijk te herkennen voor jezelf. Anderen om je heen merken vaak wel iets in je gedrag op, maar als ze daar iets over zeggen ervaar je dat waarschijnlijk als 'gezeur'.

Maar je word ouder (30+) en je belastbaarheid neemt af terwijl je verantwoordelijkheden meestal toenemen. En gelijdelijk aan merk je tot je schrik dat je het steeds moeilijker trekt. De eerste verschijnselen hiervan uiten zich meestal lichamelijk: in de vorm van lichamelijke klachten oplopend tot een burnout.

Heb je al eens opgemerkt hoe snel je je adem vastzet, je je ogen spant, je keel strak zet en spanning zet op je armen en borstbeen? Zelfkennis is een voorwaarde om in balans te blijven.

Ik werk op een lichaamsgerichte wijze met bewustwording o.a. door Grinberg Methode, Mindfulness, ontspannings oefeningen, holistische massage, grenzen verkennen e.d.

Mark ten Seldam is aangesloten bij de volgende beroepsverenigingen:

- K.N.G.F. (Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie)
- N.F.P. (Nederlandse ver. voor Fysiotherapie en Psychosomatiek)
- V.N.T. (Vereniging van Natuurgeneeskundig Therapeuten)
- GMP Grinberg Method Practitioners

Ik geloof

*dat ik geen groter geschenk kan ontvangen
dan door de ander
te worden gezien,
te worden gehoord,
te worden begrepen en aangeraakt*

~

*Het grootste geschenk
dat ik kan geven is
de ander te zien,
te horen, te begrijpen, aan te raken.*

Wanneer dat gebeurt

voel ik

dat er contact is gelegd.

- Virginia Satir -



WEG
MET CHRONISCHE
PIJN



Westerdorpsstraat 20-B
3871 AX HOEVELAKEN

tel: 0645 818 810

mail: help@wegmetchronischepijn.nl

www.wegmetchronischepijn.nl
www.innerchange.nl

3

WEG MET CHRONISCHE PIJN

Testimonial

Marloes vertelt

over haar ervaring bij InnerChange