

NICOLE SACHS

WIJS

EEN ANDER PERSPECTIEF OP
CHRONISCHE PIJN EN ANGST

LIJF



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Mind Your Body, A Revolutionary Program to Release Chronic Pain and Anxiety*, uitgegeven door Avery, een imprint van Penguin Randomhouse, New York

Vertaling Saskia van Schip
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk De Grafische Keuken
NUR 728

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020223217
ISBN e-book 9789020223224
ISBN audioboek 9789020223231

© 2025 Nicole Sachs
© 2026 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBKlmedia, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ankh-hermes.nl

Mentale pijn is minder zichtbaar dan fysieke pijn,
maar komt meer voor en is ook moeilijker te verdragen.
De last wordt vergroot doordat mensen hun mentale lijden
vaak proberen te verbergen. Het is gemakkelijker om te zeggen:
‘ik heb kiespijn’ dan: ‘mijn hart is gebroken’.
– C.S. Lewis, *Het probleem van het lijden*¹



*Voor Lisa, die het gefluister
van een revolutionaire boodschap liet bulderen.*

Inhoud

Voorwoord	9
Noot van de auteur	13
 Deel I – Achter de schermen in je hersenen	 17
Erover leren en overtuigd raken: open de deur naar beter worden	
 1 – Wat is mind-body geneeskunde?	 18
2 – Een heel hoofdstuk over hersenwetenschap	42
3 – Mindset: je perceptie is je realiteit	64
 Deel II – Het werk dat verandering brengt	 81
Voorbereiden: de basis voor optimaal succes	
 4 – Een paar vragen om over na te denken	 82
5 – Je verwachtingen bepalen (of: je weerstand overwinnen)	98
6 – Ritueel en consistentie ontwikkelen	120
 Helen: je brein opnieuw trainen	 135
 7 – Wat is JournalSpeak?	 136
8 – Via JournalSpeak en meditatie naar vrijheid	154
9 – Je JournalSpeak verder ontwikkelen	179
10 – Het antwoord vinden en je lichaam laten dienen als het bewijs	195
11 – De 28-Dagen-Challenge – JournalSpeak in de praktijk brengen	215

Deel III – Het werk dat verandering brengt	231
Een ouder zijn voor jezelf: je relatie met jezelf herstellen	
12 – Zelfcompassie en acceptatie als belangrijke tools	232
13 – Werken met het innerlijke kind is transformerend	257
14 – Neem je kracht terug	273
Appendix	285
Dankwoord	289
Verder lezen – Boeken en wetenschappelijk onderzoek	295
Eindnoten	299
Register	307

Voorwoord

Ik herinner me de eerste keer dat ik met Nicole sprak nog heel duidelijk. Zij en ik stonden allebei aan het begin van onze carrière in de mind-body geneeskunde, en dr. Eric Sherman, een van de eerste psychotherapeuten van dr. John Sarno, had gezegd dat we elkaar eens moesten ontmoeten.

Die dag was ik toevallig in Denver, bij een training over somatische psychotherapie, en Nicole en ik hadden afgesproken dat we elkaar via de telefoon zouden spreken. Toen de training die dag afgelopen was, reed ik naar een koffietentje, ging in een rustig hoekje zitten en belde haar met mijn splinternieuwe iPhone.

Destijds was het een eenzame bedoening in de wereld van mind-body geneeskunde. Er waren maar een paar artsen en psychotherapeuten in de Verenigde Staten die volgens dit model werkten, en we waren nog niet allemaal digitaal met elkaar verbonden zoals we nu heel vanzelfsprekend vinden.

Ik weet nog dat ik daardoor heel blij was toen ik ontdekte dat Nicole en ik dezelfde taal spraken. We wisselden verhalen uit over onze eigen helende reis, vergeleken hoe we met onze cliënten en patiënten werkten, en ik besepte dat ik een paneldiscussie met patiënten van dr. Sarno had bijgewoond op New York University (NYU), waarbij Nicole een van de sprekers was geweest.

Het belangrijkste was dat Nicole en ik praatten over hoe we effectief konden samenwerken zodat mensen die chronische pijn en andere symptomen ervaarden hun voordeel konden doen met onze gezamenlijke perspectieven en vaardigheden. Die dag bespraken we voor het eerst hoe we als team konden werken om de beste strategieën van zowel de geneeskunde als de psychologie te kunnen aanbieden om mensen te helpen beter te worden volgens de mind-body methode.

In die eerste jaren konden een aantal van mijn patiënten terecht bij Nicoles privépraktijk voor psychotherapie, waardoor hun leven veranderde. Ik heb met mensen gewerkt die al tientallen jaren last hadden van chronische symptomen, en die nu een leven zonder chronische pijn konden leiden dankzij het werk dat ze met Nicole hadden gedaan.

Sindsdien heb ik de eer gehad om te zien hoe Nicole haar diensten heeft uitgebreid van een-op-een in haar werk als psychotherapeut, tot tientallen mensen tegelijk bij haar workshops, honderden tegelijk via haar community's, en miljoenen tegelijk met haar podcast en nu dit prachtige boek waar je aan gaat beginnen.

De afgelopen vijftien jaar was ik van dichtbij getuige mogen zijn van Nicoles werk, en ik ben heel blij dat jij op het punt staat haar expertise en passie te ervaren. Ik weet dat ze haar leven (of het gedeelte daarvan waarin ze niet druk is met het ouderschap) heeft gewijd aan niet alleen kennis verspreiden over deze methode om chronische symptomen te helen, maar ook om haar uiterste best te doen mensen te helpen van die symptomen af te komen.

Wijs lijf biedt een mooi overzicht van Nicoles levenswerk. Ze maakt het je heel gemakkelijk om op elke bladzijde haar stem en wijsheid te horen, terwijl ze je inwijdt in de belangrijkste aspecten van mind-body geneeskunde en uitlegt hoe je beter kunt worden door gebruik te maken van JournalSpeak. Haar energie weerklinkt net zo duidelijk in dit boek als op die allereerste dag dat we elkaar spraken – in haar herhaaldelijke reminders om adem te halen en aardig voor jezelf te zijn, maar ook in haar gulle aanbod om wat van haar eigen overtuiging dat je beter zult worden te lenen als die bij jezelf nog niet sterk genoeg is.

Zoals je weet kan chronische pijn leiden tot een uitzonderlijk gevoel van eenzaamheid, iets wat ik zelf gedurende vele jaren heb ervaren toen ik herstellend was van pijn, en vervolgens in het begin van mijn carrière. Dat ik al tientallen jaren Nicole als collega heb, heeft dit werkveld een stuk minder eenzaam voor me gemaakt, maar belangrijker nog: Nicole heeft voor honder-

den van mijn patiënten en miljoenen mensen over de hele wereld die weg door hun ziekte heen een stuk minder eenzaam gemaakt.

Ik ben heel blij dat je ervoor hebt gekozen om je door Nicole te laten gidsen op je pad, en ik wens je het allerbeste toe op de rest van je reis richting herstel.

– John Stracks

Noot van de auteur

Het moet gezegd worden (nu meteen en door mij)

Over de hele wereld zijn er honderden miljoenen mensen die onnodig lijden.²

Sociaaleconomische achtergrond, gender, religie, etniciteit en gemeenschap zijn voor iedereen verschillend. Wat ons verbindt, is dat we zijn gediagnosticeerd met een chronisch symptoom of een andere schijnbaar ongeneeslijke medische aandoening die ons op talloze manieren belemmert. Verzwakt als we zijn, leiden we door onze pijn vaak een eenzaam leven in de schaduw. Als gevolg van die worsteling vinden we het misschien lastig om succesvol te zijn in ons werk of in onze relaties – en we hebben een veel grotere kans dat we met depressie, suïcidale gevoelens of middelenmisbruik te maken krijgen. Vaak hebben we al een hele reeks verschillende medicijnen, ingrepen, alternatieve en holistische behandelingen en andere medische interventies achter de rug in de hoop zelfs maar een klein beetje verlichting te vinden. Maar die verlichting komt vaak niet.

Zo hoeft het niet te zijn.

Ik heb vaak waarschuwende woorden voorbij horen komen wanneer mensen proberen te beslissen of ze iets moeten zeggen wat uitdagend, controversieel of mogelijk onbegrepen zal zijn: ‘Móét het gezegd worden? Moet het nú gezegd worden? Moet het door mij gezegd worden?’

Op dit moment weet ik dat het antwoord op alle drie heel beslist ‘ja’ is.

Als je met chronische pijn of angst worstelt, weet dan alsjeblieft dat er nog een andere manier is om vooruit te komen. Ik ga je leren hoe je gezond kunt zijn. Niet alleen omdat ik dat wil, maar omdat ik dat moet. Het is noodzakelijk. De vastberadenheid om dat te doen fluistert me toe in de nacht. De gedachte komt in me op als ik aan het hardlopen ben, neemt de leiding als ik chaotisch bezig ben en motiveert me als ik het zat ben. Waarom? Omdat dit werk mijn hele leven heeft gevormd. Het begon ermee dat mijn chronische pijn en allerlei symptomen verdwenen, en dat was nog maar het begin. Mijn relaties zijn hersteld. De oorzaken van mijn perfectionisme en codependentie zijn erdoor blootgelegd en in een nieuw licht gezet. Mijn innerlijke kind is opgespoord en geheeld. En het belangrijkste: dit werk heeft me in staat gesteld om te onderwijzen met de aanwezigheid en overtuiging die andere mensen duurzame heling en zelfregie kunnen bieden. Ik ben diep onder de indruk van de kracht van de tools die je in dit boek zult leren hanteren. Dagelijks ben ik verbijsterd door verhalen van compleet veranderde levens. Het is bijna gênant hoe hartstochtelijk graag ik dit wil delen. Soms merk ik dat ik er wanhopig van word dat ik niet met een toverstafje kan zwaaien om deze kennis in het brein van ieder mens te stoppen.

Deze boodschap meedragen is geen gemakkelijke opgave geweest. Er zijn zo veel nuances die verkeerd begrepen of geweigerd kunnen worden. Ondanks die uitdaging zet ik toch door. Ik heb geen keuze. Er speelt hier iets groters. Je zou het kunnen omschrijven als een spiritueel pad, of gewoon zeggen dat het onmogelijk is om kennis die tot zulke grote veranderingen kan leiden voor jezelf te houden in plaats van je leven eraan te wijden en het te delen.

Goed nieuws voor jou, want vanaf dit moment doen we dat samen. Blijf bij me en je zult verbijsterd zijn over hoe je leven kan worden. Er is geen betere leider of gids dan degene die zelf door het vuur is gelopen en dan jou bij de hand neemt om samen door dat van jou te lopen.

Laten we even naar wat termen kijken, zodat we geen energie hoeven te verspillen aan ontleden op welke verschillende manieren bepaalde kernbegrippen worden benoemd. Dus: als ik zeg ‘pijn’, dan kan die term elk chronisch symptoom dat je ervaart omvatten, zelfs als dat zich verplaatst en verandert. Hieronder vallen onder andere spier- en zenuwpijn (rug, nek, schouder, heup, elleboog, knie, sciatica, fibromyalgie, hoofdpijn/migraine, enzovoort) plus buikklachten (prikkelbaredarmsyndroom (PDS), ontstekingsziekten van de darm (*inflammatory bowel disease* (IBD), *small intestinal bacterial overgrowth* (SIBO), lekkende darmwand, opgeblazen gevoel), opvlammende auto-immuunsymptomen, tinnitus, chronische angst, paniek, obsessief-compulsieve stoornis (OCD), chronische depressie (dysthymie), enzovoort. Maak je geen zorgen als je jezelf niet in dit lijstje herkent. Het zijn maar voorbeelden. In mijn vijftientigjarige loopbaan ben ik getuige geweest van zo’n brede variatie en complexiteit qua symptomen dat het onmogelijk zou zijn om een volledige opsomming te geven.

Je zult gaan ontdekken dat de meeste chronische aandoeningen hun oorsprong hebben in een ontregeld zenuwstelsel. Dat raakt in de war en laat de hersenen weten dat ze signalen van pijn, ontsteking, spierkrampen, zenuwpijn en andere fysieke ervaringen moeten sturen om jou te ‘beschermen en af te leiden’ van je overlopende reservoir met onderdrukte emoties. Je zult gaan begrijpen dat we – vaak onbewust en jarenlang – langdurig en aanhoudend in de vecht-of-vluchtmodus hebben geleefd. Als gevolg daarvan gaat onze gezondheid eraan. We gaan dit alles uitgebreid en gedetailleerd bespreken, dus maak je geen zorgen als het aanvankelijk lastig te begrijpen of te geloven is. Ik help je wel. Ondertussen hoef je alleen te weten dat ik me ervoor inzet om jou je leven terug te geven, en dat ik daarvoor alles zal doen wat in mijn macht ligt.

We gaan ook naar de hersenwetenschap kijken. In dit boek gebruik ik de woorden ‘brein’, ‘zenuwstelsel’ en ‘hersenen’ min of meer door elkaar heen. Ik gebruik ook de term ‘vecht-of-vlucht-

modus' voor het uitgebreidere fenomeen van vechten/vluchten/verstijven/vleien (*fight/light/freezefawn*). Dit is niet bedoeld als simplificatie, en ook niet om de indruk te wekken dat de complexiteit van deze lichaamsstructuren en -processen niet belangrijk is. Elk woord is gekozen met maar één doel voor ogen: om de ingewikkelde en bijzondere activiteiten die zich in je lichaam en geest voordoen op de meest behapbare manier uit te leggen. Dit boek is een handleiding om je leven te veranderen, dus laten we ervoor zorgen dat die gemakkelijk te volgen is. Geloof me, dit zal een veel minder bittere pil zijn dan de vele pilletjes die je in het verleden hebt genomen en die niet hielpen.

We zijn nu een team, jij en ik. We zijn in het gezelschap van duizenden gelijkgestemden die dapper samen met ons dit pad bewandelen. Aan het eind van elk hoofdstuk lees je een van hun verhalen. Die heb ik zoveel mogelijk in hun eigen woorden weergegeven. Ik wil dat je hun stemmen hoort. Ik wil dat je hun energie voelt, hun wanhoop, hun inzichten en hun dankbaarheid. Dit is het echte leven in geuren en kleuren – dat van hen, en binnenkort ook dat van jou. Ik wil dat je beseft dat je niet langer alleen staat in je worsteling, en dat je niet langer bang hoeft te zijn.

Het enige wat ik van je nodig heb om aan deze reis te beginnen zijn je bereidwilligheid, openheid, en de intentie om je angst te vervangen door nieuwsgierigheid. En dan gaan we samen aan de slag. Ik stuur je liefde, overtuiging (je mag de mijne lenen totdat je die van jezelf hebt opgebouwd) en vastberadenheid. Dit is misschien niet makkelijk, maar ik weet dat je het kunt.

Liefs, Nicole

Deel I

Achter de schermen in je hersenen

Erover leren en overtuigd raken:
open de deur naar beter worden

Hoofdstuk 1

Wat is mind-body geneeskunde?

Uiteindelijk ging ik vuur niet meer uit de weg maar liet ik mezelf branden, en ik leerde dat ik als het brandende braambos uit de Bijbel ben. Het vuur van pijn verteert me niet. Ik kan branden en branden, maar ik leef door. Ik kan in vuur leven. Ik ben vuurbestendig.
– Glennon Doyle, *Ongetemd leven*³

Ik ben al op jonge leeftijd dat vuur in gelopen. Toen ik negentien was, lag ik op de behandeltafel van de orthopedisch chirurg met zo veel pijn en angst dat ik niet meer normaal kon denken. De röntgenfoto was zichtbaar op het beeldscherm en mijn moeder zat nerveus naast me. We zaten te wachten op een second opinion die mijn symptomen zou verklaren. Mijn ouders hadden me een week vóór mijn eindexamen naar huis gehaald toen ik door een ondraaglijke pijn in mijn onderrug niet eens naar de badkamer kon lopen, laat staan mijn semester afronden. ‘Ik ben het ermee eens,’ zei de arts. ‘De diagnose is spondylolisthese, een verschoven wervel. Dat is een degeneratieve aandoening van het onderste deel van de wervelkolom. Om te voorkomen dat je op je veertigste in een rolstoel zit, zul je onmiddellijk met een aantal activiteiten moeten stoppen en bepaalde feiten moeten accepteren. We zullen opnieuw moeten bekijken hoe sporten er voor jou uitziet, en je zult zéker niet meer kunnen rolschaatsen.’

Rolschaatsen was een dagelijkse vorm van transport die een noodzakelijk onderdeel van mijn plezier en mijn geestelijke ge-

zondheid was. Het waren tenslotte de jaren negentig. Op dat moment trokken zijn woorden mijn gehele identiteit – sterk, fit en vrij om te doen waar ik zin in had – in twijfel.

Hij ging verder. ‘Het is onverstandig om iets te tillen wat zwaarder is dan tien kilo of langer dan een uur auto te rijden. Je zult in heel specifieke houdingen moeten slapen om pijn te voorkomen en je rug te stabiliseren. Bij alle soorten reizen zul je de risico’s zorgvuldig moeten afwegen tegen de voordelen. Het belangrijkste is dat je vrede zult moeten hebben met het feit dat je waarschijnlijk nooit zelf kinderen zult kunnen krijgen. Het gewicht van de baby zou je rug zodanig kunnen belasten dat er onherstelbare schade ontstaat.’ Dit laatste beetje nieuws was te veel om te verwerken. Een leven zonder het bruisende gezin dat ik in gedachten had? Wás dat eigenlijk wel een leven?

Gebaseerd op het beeldvormend onderzoek legde de arts uit dat de standaard behandeling bestond uit een operatie waarbij de ruggenwervels worden vastgezet. Maar aangezien ik jong en verder helemaal gezond was, kon dat wachten. Als ik bereid was om me aan de strenge richtlijnen voor slapen, reizen en lichaamsbeweging te houden, zou ik die operatie zo lang mogelijk kunnen uitstellen. Daarvan herstellen zou inhouden dat ik wekenlang rust moest nemen en de rest van mijn leven minder mobiel zou zijn. Overweldigd door deze sombere prognose had ik het gevoel dat alleen het hier en nu echt leek. Maar wat op dat moment het belangrijkste was, was nog niet besproken.

‘Zal de operatie een eind maken aan mijn pijn?’ vroeg ik wanhopig. De arts straalde ineens iets heel anders uit toen hij uitlegde dat de operatie geen garantie bood dat de pijn zou ophouden.

Voor het eerst in mijn leven besepte ik dat de artsen, hoewel ze goed waren in de resultaten van beeldvormend onderzoek interpreteren en resultaten rapporteren, en beslist graag wilden helpen, geen oplossing hadden voor wat het dringendst was: me van mijn pijn genezen. Voor mij was dat een keerpunt. Een stille scepsis over hun vermogen om me beter te maken plus het ondenkbare toekomstbeeld dat ze schetsten, werden de zaadjes die

later zouden uitgroeien tot mijn verlangen om een beter begrip te krijgen van pijn bij mensen. Ik moest erin geloven dat er een betere manier was. Ik had geen andere keuze dan mijn aandacht te richten op die te vinden.

We zijn nu dertig jaar verder. Ik ben tweeënvijftig, moeder van drie bijna volwassen kinderen, en doe aan *barefoot running* op het strand. Ik reis de hele wereld rond, rijd regelmatig het hele land door om mijn kinderen naar en van de universiteit te rijden, en ik slaap zoals ik zelf wil. Deze arts bleek het mis te hebben, net als de vele anderen die van gedachten wisselden over mijn diagnostisch onderzoek. Ze zagen een afwijking bij het beeldvormend onderzoek en namen aan – begrijpelijk! – dat die de oorzaak van mijn pijn was. Dat was niet het geval. Aanvankelijk was ik gedreven door wanhoop en daarna door nieuwsgierigheid, en ik begon aan een verrassende en uiteindelijk lonende reis om alles te ontdekken wat ik maar kon vinden over de aard, de oorzaak en de behandeling van pijn en chronisch leed. Het begon met het behalen van mijn bachelor in de psychologie, gevolgd door een master in medisch maatschappelijk werk, en uiteindelijk de beoefening van de mind-body geneeskunde in samenwerking met de praktijk van dr. John Sarno bij het Rusk Center for Rehabilitation in het Langone Medical Center van de NYU. Al meer dan twintig jaar begeleid ik via mijn privépraktijk, podcast, retraites en online mensen die eerst vastzaten in schijnbaar eindeloze chronische pijn, aandoeningen, ziekte en angst naar totale vrijheid.

Pijn door een andere bril bekijken

Voor diegenen die dr. Sarno niet kennen: hij was een pionier in de mind-body geneeskunde, een model dat vraagtekens zet bij de al lang bestaande aannamen van het medisch establishment. Eenvoudig gezegd: mind-body geneeskunde erkent de invloed

van opgeslagen trauma en onderdrukte emoties op de hersenwetenschap die achter de lichamelijke gezondheid zit. Als iemand een fysieke ziekte heeft – vooral als die chronisch is – kijkt de mind-body benadering door een bredere lens naar de kwestie. Het model probeert te begrijpen hoe onze lichamelijke, geestelijke en emotionele systemen samenwerken om ons veilig en in leven te houden.

Het model van dr. Sarno daagt de traditionele westerse visie uit dat pijn of ongemak rechtstreeks is verbonden met het aangedane deel van het lichaam en dan ook als zodanig zou moeten worden behandeld. Zijn opmerkelijke wetenschappelijke werk liet zien dat echte fysieke symptomen – waaronder chronische pijn en angst, maag-darmproblemen, het opvlammen van auto-immuunziekten en zelfs dermatologische problemen – niet altijd te maken hebben met pathologie of anatomische afwijkingen in het lichaam. Wel kunnen onverwerkt trauma, psychosociale stressoren en onderdrukte emoties zich na verloop van tijd opstapelen en de hersenen aanzetten tot signalen van ziekte of pijn. Hij noemde deze aandoening *Tension Myoneural Syndrome* (TMS) en besprak de impact ervan in 1984 in zijn baanbrekende boek *Mind over Back Pain: A Radically New Approach to the Diagnosis and Treatment of Back Pain*.⁴

Dr. Sarno definieert TMS als het proces dat wordt geactiveerd als acute symptomen zoals spanningshoofdpijn of verkrampde spieren veranderen in een chronische aandoening of diagnose. In de mind-body gemeenschap zul je vaak horen dat mensen zichzelf ‘TMS’er’ noemen, of uitroepen: ‘Mijn TMS speelt vandaag weer op!’ De afkorting is een paraplueterm waaronder een groot aantal chronische aandoeningen valt, onder andere alle soorten pijn/verkramping/ontsteking van de spieren, chronische angst, long covid, paniekstoornis, PDS, sciatica, psoriasis, bekkenpijn, fibromyalgie, migraine, huidziekten, auto-immuunziekten en nog veel meer. Dit is absoluut geen volledige lijst, en daarom zal ik vaak – zoals ik al eerder vermeldde – gewoon ‘chronische pijn’ of ‘chronische aandoeningen’ zeggen als we erover praten. Zoals

je zult ontdekken, maakt het niet zo veel uit met welke specifieke symptomen je misschien worstelt. Het belangrijkste is dat je begrijpt dat we, als we naar het lichaam kijken in een poging uit te leggen waarom je deze sensaties ervaart, ook moeten kijken naar de hersenwetenschap die erachter zit.

Dr. Sarno gaf een veel bredere verklaring voor de oorsprong van pijn en andere chronische symptomen. In plaats van uit te gaan van een rechtstreeks verband tussen het pijnlijke lichaamsdeel en een daaraan gerelateerde fysieke oorzaak of afwijking, stelde hij dat de psychische processen en onderliggende ontregeling van het zenuwstelsel de aanjagers zijn voor chronische aandoeningen. Als we op zoek gaan naar een reden voor pijn, ontsteking, een onderdrukt immuunsysteem of welke andere uiting van ziekte en ongemak dan ook, moeten we volgens hem verder kijken dan het aangedane lichaamsdeel om de oorsprong van de pijn te zien: een poging van de hersenen om ons te beschermen tegen lastige emoties en opgeslagen trauma.

Mensen moeten vaak lachen als ik vertel dat ik dr. Sarno dankzij de talkshow van Rosie O'Donnell heb gevonden. Maar nadat mijn moeder op tv een aflevering van *The Rosie Show* had gezien waarin dr. Sarno een van Rosies producers, Janette Barber, had geholpen om af te komen van pijn in haar been en enkel die zo ernstig was dat ze een elektrische rolstoel moest gebruiken, zei ze dat ik zijn werk eens moest bekijken. Toen ik *Heel je rug* had gelezen, was ik verbijsterd toen mijn eigen rugpijn minder begon te worden.⁵

Later werd ik patiënt van dr. Sarno, en ik stond er bereidwillig voor open om op nieuwe en innovatieve manieren te denken. Uiteindelijk ging ik zijn werk bestuderen, en ontwikkelde zijn theorieën en methoden verder tot iets wat mij heeft bevrijd van de chronische pijn en heeft geresulteerd in het leven dat ik tegenwoordig leid. In de loop der tijd werd ik ook zijn collega, toen hij patiënten naar mijn praktijk voor psychotherapie begon door te verwijzen. Het was een eer om regelmatig samen met hem colleges te mogen geven aan de NYU, en tegen het eind van

zijn leven gingen onze gesprekken alleen nog over hoe we zijn werk konden uitbreiden naar een groeiend, wereldwijd publiek. Dr. Sarno was zich er scherp van bewust dat de combinatie van mijn achtergrond in de psychotherapie en mijn persoonlijke succesverhaal ondanks een sombere diagnose zijn werk een krachtige stem gaf – een stem waarvan ik wist dat hij hoopte dat die na zijn dood zou voortleven.

De pijn zit niet tussen je oren

Ik heb vaak gemerkt dat cliënten aanvankelijk de concepten van de mind-body geneeskunde niet begrijpen. De belangrijkste reden daarvan is dat mensen die ergens onder lijden de boodschap verkeerd kunnen opvatten, alsof er wordt gezegd: de pijn zit tussen je oren. Het is begrijpelijk dat zieke mensen daardoor nogal wat weerstand voelen, want ze ervaren lichamelijke, vaak ondraaglijke pijn en chronische symptomen die hun leven beperken. Bovendien trekken mensen vanwege de noodzakelijke nadruk op emotionele ervaringen vaak de foutieve conclusie dat mind-body geneeskunde beweert dat ze geestelijk instabiel zijn, dat ze hun symptomen verzinnen, of dat het op de een of andere manier hun eigen schuld is.

Dat is niet het geval.

Er zit een beetje kwetsende bijklank aan het woord ‘psychosomatisch’, dat in de vakliteratuur jarenlang is gebruikt om te beschrijven dat emotionele en geestelijke pijn via het lichaam tot uiting komen. Ondanks het feit dat wetenschappelijk onderzoek keer op keer heeft aangetoond dat stress en emotionele ervaringen invloed kunnen hebben op hoe we pijn ervaren, is het woord verward geraakt met ‘hypochondrisch’. En ook dat trekt ten onrechte de echte pijn en het leed van de patiënt in twijfel.⁶ Tegenwoordig vermijden de meeste wetenschappers die term. In plaats daarvan hebben ze het over psychofysiologische symptomen, oftewel lichamelijke symptomen die het resultaat zijn van psychische processen.⁷