



**Je bent  
je eigen  
medicijn**

**een nieuw recept  
van de dokter**

**Dr. Judith M. Kocken**

In een cirkel is iedereen gelijk.  
Er is niemand voor je. En er is niemand achter je.  
Niemand boven je. Niemand onder je.

In een cirkel neem je alle ruimte in en ben jij het stralende centrum. In een cirkel mag je de rol spelen die je altijd al wilde spelen.

Dus schijn als de volle maan in het donker van de nacht. Onbeperkt en onvoorwaardelijk geeft de maan licht aan iedereen.

Je kunt ook schijnen als een eeuwig stralende ster, een bron van levend licht, tezamen met ontelbare andere stralende sterren.

Of stralen als een bloem in een bloemenveld, in uitbundige harmonie met de andere bloemen.

Een bloem is niet bezig met competitie of beter zijn dan een andere bloem.

Een bloem bloeit en straalt en is mooi zoals ze is.

Je bent nooit alleen. Je bent geliefd.

Je hebt waarde door wie je bent.

Je wordt ondersteund en omringd door ontelbaar veel stralende sterren en bloemen, als broers en zussen in een grote wereldfamilie.

Copyright © mei 2021, Uitgeverij Hajefa, Zoetermeer, [www.hajefa.nl](http://www.hajefa.nl)  
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden  
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbe-  
stand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij  
elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige  
andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van  
de uitgever.

Redactie: René Argonijt  
Omslag en illustratie: Claire Pon  
Foto op achterzijde: Ben de Haas  
ISBN: 978-94-6331-030-7  
NUR: 860

# Je bent je eigen medicijn

een nieuw recept van de dokter

Dr. Judith M. Kocken

*Hajefa*   
uitgeverij

# Inhoud

Voorwoord door dokter Roy Martina .....	8
Inleiding .....	11
<b>Hoofdstuk 1. Rust in plaats van stress</b>	
Zorg en aandacht .....	15
Stress en het immuunsysteem .....	22
Holistische benadering van stress.....	29
Lichaam en denkkeest .....	34
Mindfulness .....	42
Oefening: Met je aandacht naar binnen .....	46
Intelligentie en genezing .....	49
Oefening: Ademen.....	56
Oefening: Stil zijn .....	57
<b>Hoofdstuk 2. Onderdrukte emoties en oude patronen</b>	
Familieopstelling .....	59
Overlevingsmechanismen .....	66
Positief denken.....	83
Loslaten .....	90
Oefening: Ontspannen .....	100
Oefening: Pijn doorleven.....	101
<b>Hoofdstuk 3. Hoe relaties je energie geven</b>	
Angsten van de ouders .....	103
Hoe je elkaar aantrekt.....	109
Oefening: De invloed van relaties .....	114
Focus op de relatie met jezelf.....	115

Vertrouwen.....	126
Samen en alleen .....	140
Oefening: Het hart openen .....	147
Oefening: Tappen .....	148
Oefening: Pauze inlassen .....	149

#### **Hoofdstuk 4. Verantwoordelijk zijn voor je leven**

Het overlevingsbrein.....	151
Zelfcompassie.....	159
Boosheid.....	161
Hoofd, hart en buik .....	170
Authentiek zijn .....	182
Oefening: Je blinde vlekken leren zien .....	188
Oefening: Liefde toelaten .....	189
Oefening: Ruimte innemen .....	190

#### **Hoofdstuk 5. Betekenis vinden**

Prestatiegeneratie .....	193
Allemaal verslaafd .....	199
Herinneren van je ware zelf .....	207
Transformatie .....	216
Het lichaam is wijs en weet.....	221
Je eigen medicijn.....	228
Oefening: Observeren .....	230
Oefening: Je persoonlijke stiltekamer .....	231
Oefening: Je eigen medicijn zijn.....	232
Dankwoord.....	237
Over de auteur .....	239

# Voorwoord

## door dokter Roy Martina

We leven nu in de periode van post-pandemie Covid-19. Mijn vrouw Joy Martina, intuïtief psychologe, is zeer begaan met de kinderen die zijn blootgesteld aan de collectieve angst van de mensheid door de maatregelen van deze periode. Zij is gestart met een initiatief om ouders en leraren te trainen hoe kinderen te helpen om in hun kracht te blijven en een grondig fundament te krijgen in hun zelfbeeld, eigenwaarde en emotionele intelligentie.

En ‘per toeval’ komt nu dr. Judith Kocken met haar boek ‘Je bent je eigen medicijn.’ De timing kon niet perfecter zijn. Ik had geen idee dat een kinderarts op zo’n fundamentele wijze, vanuit het bolwerk van de westerse geneeskunde, bezig was met de kern waar alles om draait: weer heel worden!

Dit is een boek dat eenieder moet lezen om te begrijpen wat holistisch echt betekent.

Heel worden gaat veel dieper dan genezen. Van een wond kun je genezen, van een psychische schok, trauma, psychologische stress breekt er een stukje van je ‘ziel’ af en blijft als het ware steken in de tijd. Dat ben je niet kwijt, het is alleen van je afgescheiden waardoor je anders reageert op de wereld en alles anders verwerkt.

Dat stukje moet geheeld worden, dat is een heel ander proces dan herstellen van een griep, een zware val of een wond. Heel worden is meer dat je deze stukjes van jezelf weer herstelt en de betekenis van dit incident een plekje geeft. Dat wordt dan wijsheid en leidt ertoe dat jij je completer voelt en gelukkiger.

De meeste mensen zijn gericht op geluk buiten zichzelf omdat ze niet bij hun complete zelf kunnen komen en worden keer op keer teleurgesteld, voelen zich verraden, niet geliefd en in de steek gelaten. Dat zijn allemaal echo’s van die stukken die vastzitten in het verleden.

Mijn hart heeft weer hoop voor de mensheid dat er artsen zijn zoals dr. Judith Kocken, die vanuit compassie werken en durven te gaan staan voor het behandelen van de mens.

De basis van de geneeskunde, zoals ik die beleef, staat erin en ik sluit me voor honderd procent aan bij elk woord, elk concept en elk hoofdstuk. Soms voelt het alsof ik bepaalde stukken letterlijk zo zou hebben geschreven en voel ik zoveel erkenning dat ik kan besluiten met een simpel woord: 'chapeau', Frans voor 'bull's eye', schot in de roos.

Dank je wel Judith, voor je passie, compassie, wijsheid en ervaring. Mogen er nog veel boeken vanuit je hart geschreven volgen.

Roy Martina, arts en auteur



Voor Olivier, Isabelle, Julienne  
en de kinderen die tijdens de zwangerschap zijn overleden.  
Jullie hebben een grote plek in mijn hart.

Een grote buiging voor iedereen die zijn of haar ziel heeft getoond  
in mijn spreekkamer. Jullie zijn de bron van inspiratie waardoor ik dit  
boek kon schrijven.

*Het lichaam is wijs en weet.  
Wat je vasthoudt raak je kwijt,  
wat je loslaat blijft bij je,  
wat je vrijlaat komt naar je toe.*

# Inleiding

Als jong meisje deed ik enkele uitspraken die me altijd zijn bijgebleven: ‘als ik later groot ben, word ik kinderarts’ en ‘ik ga de wereld voor kinderen een beetje mooier maken’. Bijzonder om te ervaren dat wat ik me als kind heb voorgesteld, steeds duidelijker vorm krijgt.

Het leven heeft me geleerd dat pijn een normaal onderdeel is van het leven. Jarenlang heb ik onbewust geprobeerd om mijn pijn te onderdrukken, te verbergen en te negeren, wat me niet is gelukt. Wel ben ik daardoor het contact met mezelf en dus de ervaring van geluk kwijtgeraakt. Over de hele wereld heb ik gezocht naar wat ik miste. Hierdoor heb ik veel geleerd over verschillende geneeswijzen en zienswijzen. Het werd me duidelijk dat alles een diepere oorzaak heeft.

Gaandeweg begon ik te zien dat lichamelijke klachten een uitroep van het lichaam zijn over wat vanbinnen aandacht vraagt en doorvoeld wil worden. Dat in te zien en toe te laten, is het begin van genezing en helling. Wanneer dat wat zo’n pijn doet, in het licht mag staan, ontstaat er ruimte voor gezondheid.

Op school leren we rekenen en schrijven, maar niet hoe we verantwoordelijkheid kunnen nemen voor onze eigen gezondheid en ons eigen geluk. We leren niet hoe we de regie kunnen hebben wanneer we problemen of conflicten willen oplossen. We leren ook niet om met lastige emoties om te gaan of hoe vriendschappen te sluiten en onderhouden. Omdat we niet geleerd hebben om te kiezen, ‘overkomt’ ons van alles. Gelukkig is het lichaam wijs, weet het wat goed voor je is en geeft het subtiele signalen, waardoor je geleid wordt naar gezonde keuzes en de ontwikkeling van gewoontes die je dienen. Bij innerlijke overbelasting en stress is het echter moeilijk die signalen te lezen.

Extreem veel mensen kampen met overbelasting en langdurige stress, wat resulteert in chronische klachten. Chronische klachten zijn een uiting van een onderliggend innerlijk uit balans zijn: je lichaam vraagt door deze klachten om aandacht voor dieperliggende oorzaken.

Deze klachten worden door ons artsen in de reguliere gezondheidszorg echter meestal alleen behandeld met medicijnen of blijven onbeantwoord. Dit biedt geen duurzame oplossing voor de lichamelijke, mentale of emotionele problemen die spelen.

Als kinderarts en wetenschappelijk onderzoeker ben ik gespecialiseerd in maagdarmlieverproblemen en die benader ik vanuit een holistische kijk op gezondheid, heelheid en geluk. In mijn spreekkamer ontmoet ik mensen die worstelen met de thema's die ook in mijn leven om aandacht hebben gevraagd. Doordat ik heb geleerd hoe ik mijn eigen medicijn kan zijn, kan ik dat anderen ook leren; kan ik hen ondersteunen bij het nemen van verantwoordelijkheid voor hun eigen leven.

De sleutels die je toegang geven tot het ervaren van gezondheid zijn liefdevolle aandacht voor jezelf en bewustwording van de manier waarop je kijkt naar de wereld om je heen. Met die sleutels kun je de sloten in jezelf openen en zo de pijn in jezelf vinden en het proces van innerlijke verandering, transformatie aan te gaan. Door te doorvoelen wat eerder niet gevoeld kon worden, activeer je het zelfgenezende vermogen van je lichaam.

Dit boek heb ik geschreven omdat kinderen en jongeren ons, volwassenen, vragen om te veranderen. Op dit moment heeft in Nederland één op de vier kinderen een chronische aandoening, wat betekent dat de huidige medische gezondheidszorg geen oplossing heeft voor hun klachten.

Deze aandoeningen staan niet op zichzelf. Ze hebben alles te maken met de wereld waarin deze kinderen leven – onze wereld. Dat is een wereld van druk, drukte en chronische stress, waarin mensen bezig zijn en hard hun best doen om maar weg te kunnen blijven van de oude pijn die ze met zich meedragen.

Kinderen voelen die pijn, nemen die over en – nog erger – ze doen ons na. Ook zij komen zo in een vicieuze cirkel van ontkenning, drukte en chronische stress.

Met dit boek wil ik bijdragen aan genezing en gezondheid van alle mensen. In vijf hoofdstukken bespreek ik de vijf thema's die in mijn medische praktijk de afgelopen dertig jaar keer op keer terugkwamen.

Rust in plaats van stress is mogelijk wanneer er mentale gezondheid is. Dit is het onderwerp van het eerste hoofdstuk. Transformatie van onderdrukte emotie en oude patronen maakt emotionele gezondheid mogelijk en krijgt aandacht in hoofdstuk twee.

Niemand is een eiland. Daarom worden relaties en relationeel welzijn besproken in hoofdstuk drie. Uiteindelijk ben je altijd zelf verantwoordelijk voor je leven en dat is het thema van het vierde hoofdstuk. Ten slotte is het ervaren van betekenis belangrijk voor je gezondheid en tegelijk de bekroning van een leven in balans. Dat komt aan bod in het laatste hoofdstuk.

Deze vijf onderwerpen ondersteunen en begeleiden je bij mentaal, lichamelijk, emotioneel, spiritueel en relationeel gezond zijn, zodat je al je rollen, taken en verantwoordelijkheden vanuit rust en harmonie kunt oppakken en kunt genieten van wat je doet.

Ik wens je toe dat dit boek je inspireert om je eigen proces aan te gaan en om jezelf te helen. Dat hoop ik voor jou, maar ook voor alle kinderen in jouw leven. Want jezelf helen is het mooiste cadeau dat je een kind kunt geven. Want daarmee geef je het ruimte, lichtheid en geluk.

Wanneer jij en ik voorleven hoe je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen gezondheid en welzijn, kunnen kinderen en jongeren vanuit vrijheid leven en helemaal zichzelf zijn. Door jezelf te genezen bevrijd je kinderen van de ballast van oude pijn uit vorige generaties.

De namen in de verhalen die ik met je deel, zijn vanwege privacy fictief.

*Luister.*

*Mensen beginnen te genezen  
zodra ze zich gehoord voelen.*

*- Cheryl Richardson*

*Iedereen is een ster*

*In een ster is een hele wereld aanwezig*

*- Judith Kocken*

*Lieve kinderen,*

*je mag een heel nieuw verhaal schrijven.*

*En dit verhaal lijkt in niets op het verhaal van je verleden.*

*- onbekend*

# Rust in plaats van stress

## Zorg en aandacht

Op het spreekuur beeldbel ik met Anna, een meisje van veertien jaar, en haar moeder. Sinds enkele maanden zie ik Anna op mijn spreekuur vanwege klachten van ‘niet lekker in haar vel’ zitten, zich opgejaagd voelen, moeheid en veel schoolverzuim. Er is veel strijd met school vanwege het verzuim. Dit roept bij het meisje gevoelens op van frustratie en ‘laat mij maar zitten’. Anna ligt vaak in bed met een deken over zich heen. Ze trekt zich steeds verder terug en heeft nauwelijks contact met leeftijdsgenoten.

Anna is de oudste van drie kinderen. Ze heeft broertjes van acht en vier jaar oud. De moeder zorgt alleen voor de kinderen. Anna heeft geen contact met haar vader, hoewel haar broers hem iedere week zien.

Iedere behandelaafspraak maken we samen een stapje naar binnen, de gevoelswereld van het meisje in. Anna is boos en teleurgesteld in haar vader; voelt zich in de steek gelaten door hem. Wanneer er over haar vader wordt gesproken, spant haar hele lichaam aan en kan ze geen woorden vinden voor hoe het met haar gaat. Tijdens de medische behandeling leert het meisje contact te maken met het gevoel in haar lichaam, door aanraking, mindfulness, yoga en meditatie. Ook leert ze waardoor haar gevoel en emoties worden getriggerd. Emoties er laten zijn, zonder iets te willen veranderen, maakt ze zwakker. Anna’s lichaam komt hierdoor steeds meer in balans en haar klachten verminderen tijdens opeenvolgende behandelingen beetje bij beetje.

Anna’s moeder vertelt op zeker moment dat Anna de laatste tijd vaker last van eczeem heeft. Tijdens het online ‘beeldcontact’ is moeder opvallend veel in beeld en aan het woord. Ze deelt hoe druk ze is en hoeveel stress ze heeft, met name met school van de twee jongens die de hele dag begeleiding nodig hebben, nu alle kinderen tijdelijk niet naar school gaan. Door Covid-19 is er tijdelijk geen mogelijkheid om naar school of werk te gaan. Er staan vier laptops in de kamer, zodat iedereen online kan zijn wanneer er uitleg is van school.

Anna's moeder spreekt snel en komt gestrest over. Ze zegt nauwelijks tijd te hebben om haar eigen werk te doen. Bij herhaling zegt ze: 'Het is heel zwaar voor me.'

Wanneer ik vraag wat ervoor zorgt dat ze de situatie als zwaar ervaart, barst ze in huilen uit. Nu er aandacht is voor wat er bij de moeder speelt, is die ruimte er en wordt die ruimte benut. Het is een ontlading van ingehouden emoties, van angst en onzekerheid.

Waar voel je angst over? 'Dat ik geen goede moeder ben. Dat duidelijk wordt dat ik het in mijn eentje niet goed doe. Dat ik door de mand val en anderen me als slecht beoordelen.'

Wie zegt dit? 'Mijn eigen moeder zei dit steeds en was daar ook bang voor. En nu zeg ik het zelf, nu ik moeder ben.'

Waar in het lichaam ervaar je dit? 'Als druk op mijn schouders, in mijn hoofd en pijn in mijn buik. En ik voel ook het irritante eczeem weer jeuken.'

Wat ervaar je in het lichaam wanneer het gevoel van druk en jeuk er helemaal mag zijn zonder er iets aan te veranderen? 'Rust,' zegt ze.

Wat heb je nu nodig? 'Dat de jongste niet de hele dag als een donkere regenwolk achter me aan loopt.' Wat gebeurt er wanneer je hem als de zon voorstelt in plaats van een donkere regenwolk? Wat als hij er is om je te leren om in alles wat er is het positieve te zien? Er volgen meer tranen, met uiteindelijk een glimlach erdoorheen.

Angst zet het immuunsysteem en zelfherstellend vermogen van het lichaam op slot; soms tijdelijk, soms voor langere tijd. Hoe je de buitenwereld ziet, is een weerspiegeling van je binnenwereld. Dit betekent dat twee mensen totaal verschillend kunnen omgaan met dezelfde situatie. Je neemt door een bril met donkere glazen de omgeving anders waar dan met een bril met lichtgekleurde glazen en iedereen draagt nu eenmaal een andere bril.

Wanneer je bijvoorbeeld last hebt van eczeem, kan het zo zijn dat de huid, als verbinding tussen je binnen- en de buitenwereld, aandacht vraagt voor iets wat vanbinnen speelt. Je kunt dan zelf op de zere plek smeren, om een evenwicht te creëren tussen het lichaam en de emoties in het lichaam. Heling gaat echt een stap verder. Die wordt mogelijk wanneer je je bewust wordt van wat je aandacht vraagt. De signalen die het lichaam geeft, willen je iets vertellen.

Aandacht hebben voor de signalen van het lichaam, zoals eczeem, maakt je bewust van jezelf en onderliggende, eventueel onderdrukte

emoties die er bij je spelen. Zo schijn je een licht op je eigen overlevingsmechanismen en op de oude pijn die daar vaak onder ligt. Veel mensen ervaren angst voor het verlies van controle.

Ieder mens heeft overlevingsmechanismen. Bevechten of onderdrukken van emoties is niet effectief, maar toch doet iedereen dit. Het leren herkennen en erkennen van je emoties, welke het ook zijn, en ze er te laten zijn, zonder er iets aan te veranderen, zorgt ervoor dat ze verminderen. En dan kan het lichaam vervolgens in balans komen.

Lichaam en geest horen bij elkaar en ze horen bij je omgeving. Je lichaam kan daarom alleen genezen in samenhang met je geest en je omgeving; dus met je denken, je emoties en je relaties.

Anna en haar moeder gaan de komende weken starten met een ochtendritueel. Daarbij geef je in de ochtend, bij het opstaan, als eerste aandacht aan jezelf, door een korte oefening te doen.

De oefening is heel eenvoudig. Je gaat zitten op een stoel, met je voeten plat op de grond, en je doet je ogen even dicht.

Je ademt een aantal keer diep in en uit, tot in de buik, en vanuit de buik adem je met open mond uit. Daarna adem je een aantal keer heel rustig door de neus in en uit.

Vervolgens leg je je linkerhand op je borstkas, op de plek boven je hart.

Je rechterhand leg je op je buik. Je laat je handen daarna rusten.

Je hoeft niets met ze te doen, behalve ze te laten op de plek waar ze zijn.

Focus op je lichaam. Dit maakt contact mogelijk met onderliggende emoties. Bewust ademen helpt je om de overgang te maken van aandacht naar buiten – naar je gezin en alles wat moet gebeuren en wat je daar allemaal over denkt – naar binnen.

Drie vragen helpen bij het houden van focus:

- 1. Hoe gaat het met me?**
- 2. Wat doet deze situatie met me?**
- 3. Wat heb ik nu nodig?**

Wanneer je gewend bent om te denken en te zoeken naar oplossingen, kan deze oefening weerstand oproepen. Het leren om je bewust te zijn van je eigen gevoelens en emoties vraagt namelijk geduld, oefening en tijd. Dat kan even wennen voor je zijn.



Aandacht geven aan jezelf, helpt bij het aanleren van vriendelijkheid voor jezelf. Vaak ben je vanzelfsprekend begripvol, zacht en vriendelijk voor een vriend of vriendin of een kind dat het even moeilijk heeft. De meeste mensen zijn echter kritisch naar zichzelf wanneer er een lastige omstandigheid is, het even tegenzit en ze zich niet fijn voelen. Dat is niet nodig en helpt ook niet. Het is belangrijk om eerst en vooral vriendelijk voor jezelf te zijn, net als je bent voor een vriend of vriendin. Diepe ademhalingsoefeningen en focus op contact met het lichaam, zorgen voor steeds minder afleiding door rationele verklaringen en oordelende gedachten. Dat is goed, want die verklaringen en oordelen zorgen ervoor dat emoties onderdrukt worden. Wanneer je te druk bent met verklaren en oordelen, geef je je emoties te weinig ruimte. Die emoties zijn er dan nog wel, maar je bent je er niet meer bewust van.

Nadat we samen deze oefening hebben gedaan, sta ik met Anna's moeder stil bij de voordelen in plaats van de nadelen van deze bijzondere tijd van thuisquarantaine. Wanneer de kinderen thuis zijn, is er minder energieverlies door reizen naar school en heeft moeder meer tijd om te kiezen wat ze zelf wil doen: tekenen, zingen, dansen, slapen...

We maken een plan hoe ze deze vrijheid kan invullen, zonder dat ze dit ervaart als 'moeten'. Het bijhouden van een eigen agenda geeft daarin houvast: het helpt moeder om niet de hele dag mee te bewegen met wat er om haar heen gebeurt, in het gezin.

Anna heeft behoefte aan knuffelen, iets wat ze iedere dag deed, als begroeting van haar vriendinnen op school. Moeder en dochter geven elkaar nu iedere dag een knuffel bij het begroeten. In het vervolg van de medische behandeling gaat het steeds beter met de klachten van Anna. Door de aandacht voor wat lastig is en de praktische oefeningen hoe je hiermee om kunt gaan, ervaren moeder en Anna steeds meer rust.

Een jong kind is afhankelijk van de zorg en aandacht van een ouder. Wanneer een kind aandacht vraagt, is meestal de onderliggende boodschap: zie je me, hoor je me, doe ik ertoe, wil je me bevrijden van jouw pijn? Wanneer het antwoord op de vraag om aandacht is: 'zeur niet zo, doe niet zo druk, hou je mond, ik ben bezig, stop met huilen, nu is het wel genoeg', dan kan een kind dit als afwijzing ervaren. Dan zal het opnieuw om bevestiging vragen, op dezelfde manier... of op een andere manier.

Iedereen zegt wel eens iets kortaf of onaardig. Bovendien is een lockdown een behoorlijke uitdaging voor een gezin met kinderen. Kinderen die niet naar school gaan en de hele dag binnen zijn, worden op een geheel nieuwe manier gevraagd om zelfstandig schoolwerk en huiswerk te maken.

Ouders die normaal buiten de deur werken en opeens langere tijd thuis moeten werken, hebben nu ook de zorg voor het schoolwerk van de kinderen erbij. Eerder was er weinig tijd voor het gezin door alle activiteiten en verplichtingen buiten de deur. Nu zijn veel mensen thuis aan het werk, met het gezin om hen heen. Dit kan spanningen en stress veroorzaken.

Wanneer stress aanhoudt, kan het zich lichamelijk gaan uiten, bijvoorbeeld door een verhoogde spierspanning of een ontregelde darmfunctie. Dat kan resulteren in andere problemen, zoals darmklachten, hartkloppingen, transpiratie en een versnelde ademhaling. Daarnaast kan langdurige stress emotionele en psychische klachten geven. Die kunnen bovendien worden versterkt door de sociale stilstand, waarin je wordt geconfronteerd met jezelf en wat er in je binnenwereld om aandacht vraagt.

De meeste mensen hebben in de loop van hun leven te maken met een van of meerdere vormen van chronische stress. Er zijn verschillende vormen:

- ☞ Universele stress: wordt veroorzaakt door gebrek aan informatie. Iedere langdurige of zich herhalende ervaring waarin er geen gevoel van controle is, geeft onzekerheid.
- ☞ Lichamelijke stress: door chronische klachten, verwondingen en operaties.
- ☞ Chemische stress: veroorzaakt door voeding, virussen, bacteriën, pesticiden, wifi, alcohol, roken, drugs en frisdrank.
- ☞ Emotionele stress: als gevolg van familie-omstandigheden, familiegeheimen, werk, schulden, scheiding, ziekte, overlijden, trauma, verwaarlozing, mishandeling, misbruik en manipulatie.

Een mens is een ‘human being’, in het Engels, wat wijst op de relatie en samenwerking tussen het lichaam en de geest – de ‘human’ en de ‘being’. Op een diep niveau resoneert het lichaam met de denkgeest en de energie van je gedachten en emoties. Er is uitwisseling van het stoffelijke met het onstoffelijke. Net zoals een auto een bestuurder nodig heeft om te rijden, heeft je lichaam jou nodig als aansturende kracht, als levensenergie. In iedere cel en molecuul van het lichaam is de energie aanwezig van wat in het geheugen is opgeslagen, bewust en onbewust.

In contact met je eigen lichaam zijn, maakt het mogelijk om in verbinding te zijn met andere mensen en met je omgeving, de aarde. Wanneer je in verbinding bent met je hart, stroomt je levensenergie en ben je je bewust van de signalen die je lichaam je geeft.

In verbinding met een ander mens zijn gaat ook via het hart. Zo kan het zijn dat wanneer je aan een goede vriend of vriendin denkt, die vriend of vriendin je vervolgens ‘toevallig’ belt.

Het lichaam geeft continu signalen, om te communiceren en te resoneren. Het lichaam maakt daarvoor veel verschillende chemische stoffen aan. Er zijn vier chemische stoffen die ook wel gelukshormonen worden genoemd en bijdragen aan het ervaren van welzijn en geluk.

### **Oxytocine**

Aanraken, lichamelijk contact, een knuffel en omhelzing zijn meer dan alleen krachtige communicatiemiddelen. Ze stimuleren ook de aanmaak van oxytocine. Aanraken is de eerste vorm van communicatie tussen een baby en de ouders. Huidcontact tussen mensen heeft een positief effect op de ervaring van verbinding. Oxytocine zorgt ervoor dat stress afneemt en je je geliefd en tevreden voelt. Oxytocine werkt verder bloeddrukverlagend en versterkt het immuunsysteem van de darmen.

Er zijn verschillende manieren om de aanmaak van oxytocine te stimuleren, waaronder knuffelen en spelen met een kind of een huisdier, iemands hand vasthouden, een omhelzing met iemand die je graag mag, maar ook het geven van een werkelijk gemeend compliment.

### **Dopamine**

Dopamine is een neurotransmitter; een stofje dat ervoor zorgt dat je actief wordt en bezig blijft. Het geeft je als het ware een opgewekt gevoel, alsof je de hele wereld kunt veranderen. Dopamine draagt bij aan het ervaren van beloning, trots en tevredenheid.

Sporten, eten, verliefdheid en seks sporen de hersenen aan om meer dopamine te maken. Dat geeft een gevoel van genot. Het plezierige gevoel dat dopamine je geeft, zorgt ervoor dat je dit nog eens wil ervaren. Dat is op zich positief, maar kan er ook voor zorgen dat je verslaafd raakt aan ongezonde dingen die dopamine-aanmaak stimuleren. Stress, alcohol, caféïne, suiker, tabak, amfetamine, marihuana, cocaïne en heroïne verstoren de dopaminebalans door negatieve gevoelens te maskeren en de hoeveelheid dopamine tijdelijk te vergroten. Daardoor hebben ze een verslavend effect.

Er zijn ook gezonde manieren om aan dopamine te komen. Natuurlijke aanmaak van dopamine kan worden gestimuleerd door:

- ☞ Antioxidanten, vitamine C, E, betacaroteen, selenium, zink.
- ☞ Magnesium.
- ☞ Tyrosine en fenylalanine. Dat zit in amandelen, avocado, bananen en peulvruchten.
- ☞ Bewegen of sporten. Iedere dag dertig tot zestig minuten actief bewegen of sporten.
- ☞ Slaap.

### **Serotonine**

Serotonine heeft een ontspannend en kalmerend effect. Serotonine wordt aangemaakt wanneer je mediteert, hardloopt, in de natuur wandelt, zwemt, fietst, in de zon zit en geniet van wat je doet en doet waar je voor kiest.

### **Endorfine**

Endorfine verzacht de ervaring van pijn en maakt deze draaglijker. Lach-oefeningen, een grappige film kijken, bewegen en sporten, pure chocolade en essentiële oliën stimuleren de aanmaak van endorfine in je lichaam.

## Stress en het immuunsysteem

Langdurige oftewel chronische klachten heten ook wel 'psycho-somatisch'. Een deel van de oorzaak van die klachten is psychisch, wat betekent dat gedachten en emoties niet direct lichamelijk zijn en daardoor moeilijk meetbaar. Een ander deel is somatisch, wat betekent dat deze klachten zichtbaar en tastbaar zijn in het lichaam en te ervaren zijn vanuit het lichaam; en mogelijk meetbaar en te onderzoeken, door jezelf en anderen.

De hersenen pakken de energie van gedachten en emoties op. Die energie verplaatsen ze naar het hormoonstelsel, wat zorgt voor hormonale balans, en het lymfestelsel, het afweersysteem. Deze twee systemen samen vormen het immuunsysteem, wat het lichaam beschermt. Een jong en opgroeiend kind ontwikkelt zelf een immuunsysteem. Dat begint al voor de conceptie. De lichamelijke, mentale en emotionele gezondheid van de ouders voor en tijdens de zwangerschap heeft een grote impact op de gezondheid van het immuunsysteem van een kind. Gemiddeld is een kind negen maanden in de baarmoeder van de moeder. Het immuunsysteem is al die tijd in ontwikkeling.

De geboorte is een belangrijk moment voor het immuunsysteem, met name dat van de darmen. Vanaf het moment van de geboorte heeft een kind contact met antigenen in de vorm van virussen, bacteriën en andere micro-organismen. Dit gebeurt door contact met de ouders en verzorgers, via borstvoeding, flesvoeding en later vaste voeding; vervolgens door rond te kruipen en dingen in de mond stoppen en dergelijke. Zo komen virussen en andere micro-organismen in het lichaam. Als reactie daarop maakt het lichaam antistoffen aan die de micro-organismen wegwerken, zodat het kind niet ziek wordt. Het immuunsysteem wordt dus opgebouwd door aanraking en uitwisseling van micro-organismen met andere mensen. Interactie is nodig voor het opbouwen van een gezond immuunsysteem. Sociale isolatie, desinfecteren en het schoonmaken van alles en iedereen, kan ervoor zorgen dat een immuunsysteem niet goed wordt opgebouwd.

Dokters en wetenschappers over de hele wereld zijn het erover eens dat gedachten en emoties invloed hebben op het immuunsysteem en dat ze het immuunsysteem sterker of zwakker kunnen maken. Toch zijn er niet zoveel dokters die weten hoe je gedachten, emoties en gevoelens altijd sterk en positief kunnen zijn, zodat het immuunsysteem sterk is en blijft.

Stress is een lichamelijke reactie op iets wat als bedreiging wordt ervaren. Deze reactie kan acuut zijn of langdurig. Langdurige stress verzwakt het immuunsysteem, waardoor je weerstand tegen ziekte minder wordt. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat driekwart van de mensen met hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, type-2 suikerziekte, maagzweren, reuma, huidproblemen, auto-immuunziekten en kanker een verzwakt immuunsysteem hebben. Een virus of bacterie is nooit de veroorzaker van die ziekten; hooguit de trigger van een proces bij iemand met een immuunsysteem dat al uit balans is. Wanneer een mens gezond is en een gezond en goed werkend immuunsysteem heeft, kan het gezond blijven, ook al zijn er virussen en bacteriën in de omgeving. Een gezond immuunsysteem is zo veerkrachtig dat het daar niet van uit evenwicht raakt.

Dat is anders wanneer iemand een minder gezond of helemaal niet zo gezond immuunsysteem heeft, bijvoorbeeld als gevolg van chronische stress, ongezond eten, ernstig overgewicht, een ongeluk of een trauma. Dan kan het contact met een virus of bacterie de spreekwoordelijke druppel zijn en kan het lichaam uit balans raken en ziek worden. Door middel van langdurige klachten vraagt het lichaam aandacht voor het immuunsysteem, want het lichaam is graag gezond en heeft graag een gezond immuunsysteem. Werken aan een gezonde leefstijl is dus van groot belang voor ervaren van gezondheid en draagt bij aan voorkomen van ziekte.

Net zoals de zon iedere morgen opkomt om een nieuwe dag in te luiden, is er op dit moment een wereldwijde overgang gaande. Het lijkt alsof de wereld op dit moment aan het eind van de nacht is gekomen en we op het overgangspunt van nacht naar dag zijn. De nacht die we achter ons laten, is een nacht van langdurige klachten, problemen, ziekte en stress.

Situaties die stressvol zijn, hebben een grote invloed op het functioneren van het immuunsysteem. Ik denk dan aan overlijden in de familie, scheiding, relatieproblemen, verlating, ruzie, geweld, faillissement, verwaarlozing, seksueel misbruik, emotionele verwaarlozing en mishandeling. Het is belangrijk en gezond om daar aandacht voor te hebben. Wanneer je auto kapot is, breng je de auto naar de garage, waar een monteur de auto repareert. Vervolgens is het probleem opgelost en kun je weer rijden in je auto. Wanneer je een arm breekt of er een ander acuut probleem is met je lichaam, ga je naar een dokter die met medicatie of een operatie het probleem oplost. Daarna kun je verder met je

# Onderdrukte emoties en oude patronen

## Familieopstelling

Eva is zestien jaar wanneer ik haar voor het eerst ontmoet. Sinds vijf jaar ervaart ze ondraaglijke buikpijn. Ze is extreem mager. Het gaat niet meer. Haar moeder is meegekomen en ze zien er allebei uit om door een ringetje te halen: opgemaakt, dure kleding. In het gesprek wordt duidelijk dat de dochter voor haar moeder zorgt. Eva's moeder is op jonge leeftijd haar eigen moeder verloren en kan dit gemis niet hanteren. Het meisje compenseert het verdriet van haar moeder met gewenst gedrag en zorg. Ik kies er daarom voor om in de medische behandeling als eerste een familieopstelling te doen, zodat zichtbaar kan worden wat de oorzaak van de lichamelijke klachten is.

Een familieopstelling is een methodiek die uitdagingen, groei mogelijkheden en problemen van mensen tonen, in het familiesysteem en de ziel. Het kan dan bijvoorbeeld gaan om uiteenlopende zaken als ziekte of relatieproblemen. Met een opstelling komt het wezenlijke van wat mensen belast, tevoorschijn en in beweging.

Deze methodiek brengt een oplossing en heling, genezing, niet alleen voor de mensen met de directe problemen, ook voor alle deelnemers die aanwezig zijn en zich door de bewegingen in de opstelling laten raken. Met de nieuwe ervaringen die de opstelling geeft, veranderen de deelnemers hun eigen omgevingsveld, waar zij zich ook bewegen en begeven.

Een familieopstelling gaat uit van een vraagsteller. Dat is degene die een vraag heeft of ergens tegenaan loopt of mee zit. De vraagsteller kan gebruikmaken van representanten, in de vorm van mensen, vellen papier, poppen of speelgoed dieren. Die representanten vertegenwoordigen iemand in de familie of een groep, een land, een geloof of een geheim, enzovoort.

Een representant laat zien wat er speelt bij de persoon die hij of zij representeert, ook al is dit een onbekende persoon voor de representant. Ook wanneer de representant een pop is, werkt dat prima.

Bij een familieopstelling ontstaat er automatisch contact met het 'geestelijke veld', oftewel bewustzijn, waardoor de representant zich werkelijk gaat voelen als de persoon die hij op dat moment representeert in de opstelling.

Bioloog en wetenschappelijk onderzoeker Rupert Sheldrake maakte het bestaan van dit 'geestelijke veld' zichtbaar via tal van experimenten in de wereld van de natuur. Verschijnselen als synchroniciteit en gedragingen die zich herhalen volgens vaststaande patronen, zijn mogelijk dankzij dit geestelijke veld vol informatie. Volgens Sheldrakes theorie zijn wij creaties van informatie en energie die in de ether is opgeslagen en die gebonden zijn aan bepaalde patronen in dat veld. Alles wat in de materie zichtbaar is, bevat gigantisch meer niet-materie dan materie. Materie is een fysieke vorm en uiting van informatie en energie. Alles wat ooit door mensen als energie geproduceerd is, is aanwezig. En energie vergaat niet.

Zo is een baby niet geleerd om zich te voeden aan moeders borst. Instinctief kent de baby de weg en heeft hij een automatische zuigreflex omdat deze informatie, energie, aanwezig is in het niet-zichtbare. Zo zijn patronen voor handelingen, gedachten, gevoelens en zelfs complete gebeurtenissen, als energie en informatie aanwezig in het niet-zichtbare.

Het geestelijk veld van de ouders bij wie we zijn geboren, heeft een bewustzijn. Dit bewustzijn maakt deel uit van ons zijn. Het is daar vóór ons en daarna in ons, gevolgd door de persoonlijke ervaringen. De persoonlijke ervaringen brengen hun eigen energie en informatie voort, die dan toegevoegd worden aan dit ouderlijke bewustzijnsveld. Zo worden bijvoorbeeld de gevoelens van angst en verdriet van een moeder die miskramen had, overgedragen naar een nieuw leven dat in haar ontstaat; wat ook de energetische binding tussen moeder en kind kan belemmeren. Die belemmering versterkt in het geestelijke veld dan de energie van verlies, verdriet en angst. Zodoende zijn wij als mensen gebonden en ook deels overgeleverd aan energie en informatievelden die we niet bewust kennen en die onze levens mede bepalen, voor een groter of kleiner deel.





# Hoe relaties je energie geven

## Angsten van de ouders

Je hebt relaties met je ouders, familieleden, vrienden, leerkrachten, winkeliers, huisdieren en postbodes. Een relatie is niet hetzelfde als een liefdesrelatie. Je kunt relaties aangaan voor korte of langere tijd. Hoe meer je in een relatie in staat bent de ander te accepteren zoals deze is, met alle mooie en minder mooie kanten van die persoon erbij, des te diepgaander de relatie zal zijn.

De basis voor het aangaan van een relatie met iemand anders, is de relatie die je hebt met jezelf. Want wat er ook gebeurt, de relatie met jezelf zal altijd blijven. En die relatie is altijd het uitgangspunt voor al je andere relaties. De relatie die je hebt met jezelf wordt voor een belangrijk deel bepaald door je plek in je familiesysteem.

In een familiesysteem heeft iedereen een eigen en unieke plek. In jouw familiesysteem staan, net als in een genogram, bovenin je verre voorouders. Daaronder staan alle grootouders. Dan je ouders. Daaronder sta jij, samen met je eventuele broers en zussen, in volgorde van geboorte. Wanneer je kinderen hebt, staat naast jou de man of vrouw met wie je die hebt gekregen en de kinderen staan daar weer onder.

Wanneer je in je familiesysteem je eigen, natuurlijke plek inneemt, ben je van niemand afhankelijk en is het mogelijk om vanuit je eigen kracht zowel te geven als te ontvangen. Maar wanneer er iets verstoord raakt in de verbinding met je vader of moeder, of allebei, ga je van je eigen plek af. Dan stap je uit je kracht en vermindert je vermogen om te geven en te nemen zonder spanning. Het kan gebeuren dat je je plek in het systeem verlaat vanwege verwijten, boosheid of teleurstelling naar een ouder toe, of omdat je veel voor een ouder hebt gezorgd of je je zorgen maakt om een ouder. Dit veroorzaakt pijn en die pijn blijft als innerlijke wond aanwezig en voelbaar, tot je jezelf geneest. Zolang dat niet is gebeurd, zorgt deze pijn voor *binding* aan anderen – bijvoorbeeld je ouders – in plaats van *verbinding*.

Wanneer je niet op je eigen plek staat in het familiesysteem, ben je behoeftig en ervaar je een tekort of gemis. Door deze behoeftigheid heb je een verstoorde relatie met jezelf, waardoor je emotioneel verstrikt raakt met allerlei mensen en omstandigheden; niet alleen je ouders. Dat gebeurt omdat je onbewust alsnog probeert te krijgen wat je eerder nodig had en niet hebt gekregen.

Je kunt je eigen, natuurlijke plek in het familiesysteem weer gaan innemen, door verantwoordelijkheid te nemen voor je lot, je eigen leven en welzijn; en door je eigen gemis, behoefte, eenzaamheid, verdriet, schaamte en schuldgevoelens te doorvoelen.

Wanneer mensen chronische pijn of stress ervaren, is de eerste reactie hierop om van die pijn of stress af te willen; deze op te willen lossen. Mensen richten hun aandacht dan op de mensen om zich heen om hen hierbij te helpen en proberen hun omstandigheden te veranderen, maar dat helpt niet of alleen tijdelijk. Zelfgenezing helpt wel.

Zelfgenezing is mogelijk wanneer je de focus verlegt naar jezelf. Focus op je lichaam, wat je aandacht vraagt door de klachten of problemen die er zijn. En focus op je eigen binnenwereld, met de onderdrukte emoties en oude pijn die daar verstopt zitten.

Blijvende verandering komt altijd van binnenuit. De relatie tussen jezelf en je lichaam is een belangrijke relatie om je bewust van te worden. Jij bent als het ware de bestuurder en je lichaam is de auto. In het vorige hoofdstuk heb je gelezen dat een mens innerlijk gewond kan raken door boosheid, verdriet, angst en jaloezie. Ook door afwijzing kan je innerlijke wereld in stukken vallen. Teleurstelling kan ervoor zorgen dat je delen van je innerlijk afsluit en een muur om je hart bouwt, waardoor innerlijke wonden niet goed kunnen genezen.

De tijd nemen en naar jezelf luisteren en wat er speelt doorvoelen, activeert je zelfgenezende vermogen en maakt een liefdevollere relatie met jezelf mogelijk. Ook al is er pijn of zijn er uitdagingen of problemen, je relatie met jezelf is altijd het uitgangspunt.

Onderzoek wat in jou aandacht en veiligheid nodig heeft, zonder meteen te beginnen met dingen veranderen. Dan ontstaat ruimte en is het mogelijk om gezondheid en tevredenheid te ervaren en lichamelijk, emotioneel, mentaal, spiritueel en relationeel gezond te zijn. Gezond zijn is veel meer dan alleen lichamelijke klachten en beperkingen oplossen.

# Verantwoordelijk zijn voor je leven

## Het overlevingsbrein

Op het spreekuur komt een jonge vrouw van tweeëntwintig jaar, Annet. Sinds zeven jaar heeft ze toenemend last van buikpijn, moeheid en overgewicht. Vanwege depressieve klachten gebruikt de jonge vrouw al jarenlang een hoge dosering antidepressiva en tegen haar slaapproblemen slikt ze slaappillen en een hoge dosis melatonine. Ze is gestopt met haar studie, werkt een paar dagen per week en zit de rest van de dag thuis op de bank en kijkt bijna de hele dag series op de televisie of telefoon. Er is ook sprake van een snoepverslaving.

Sinds een jaar woont Annet samen met haar vriend, die overdag werkt en studeert. Vooral 's avonds, wanneer ze alleen thuis is, krijgt Annet niet te stoppen snoep-eetbuien. Ze voelt zich somber, zwaar en apathisch. 'Niets heeft zin. Ik kom hier niet uit. Ik kan het niet. Ik heb alles al geprobeerd.' Bij lichamelijk onderzoek constateer ik ernstig overgewicht. Annets lichaam heeft de vorm van een appel. Er is met name veel buikvet. Annet voelt zich onzeker over haar lichaam en vanwege schaamte over haar uiterlijk, sport ze niet. Bij aanvullend onderzoek wordt onder andere coeliakie en een schildklierprobleem uitgesloten.

Een jaar voordat de klachten zijn ontstaan, maakte Annet, toen een meisje van veertien jaar, een traumatisch ongeluk mee, waarbij haar tweelingbroer ernstig gewond raakte. Het ongeluk vond plaats in de avond. Haar band met haar tweelingbroer is hecht. Ze waren als kind altijd samen. Annet van toen veertien jaar was na het ongeluk erg bang om haar broer te verliezen. Alle aandacht en tijd van hun moeder ging bovendien uit naar de herstellende broer. Annet heeft door dit pijnlijke gebrek aan aandacht mogelijk onbewust besloten: 'Ik ben onbelangrijk, ik ben niet goed genoeg en mijn bestaan heeft geen betekenis.'

Tijdens de medische behandeling maken we samen een plan hoe Annet zichzelf kan observeren, in gedrag, gedachten en emoties. Het plan is dat ze leert doen wat ze liever vermijdt, zodat ze toegang krijgt tot het gevoel

dat achter het vermijdende gedrag zit. Door middel van aanraken van het lichaam ervaart Annet contact met het autonome, gezonde deel van zichzelf, wat ze niet eerder heeft gevoeld. Met behulp van de vraag ‘weet je wat je voelt in je lichaam?’ wordt Annet zich bewust van spanning.

Spanning in je lichaam is een boodschapper die roept om aandacht. De ervaring van schrik als veertienjarig kind heeft bij Annet een overlevingsmechanisme geactiveerd. De spanning in haar lichaam laat haar nu weten dat er een overlevingsmechanisme actief is. Door deze spanning er te laten zijn, zonder er iets mee te doen, leert Annet om de oude pijn en het nog niet geuite verdriet die *onder de spanning* in het lichaam ligt opgeslagen, toe te laten en te erkennen. Dat betekent dat ze ermee ophoudt om die pijn en dat verdriet nog langer te onderdrukken.

Huilen is helend en wanneer de tranen stoppen, ervaart Annet iedere keer meer rust. Door het huilen toe te laten, kan de oude pijn minder worden, minder aandacht vragen in het huidige moment en uiteindelijk weggaan. Annet leert de waarheid over haar moeder erkennen: wat ze als kind nodig had en niet kreeg, werd haar niet onthouden omdat zij als veertienjarige niet goed genoeg was – zonder betekenis en onbelangrijk – maar omdat haar moeder zelf met overleven bezig was. Dat wil niet zeggen dat ze een slechte moeder had. Haar moeder was zich waarschijnlijk niet bewust van het effect dat ze had op haar dochter.

De bril waarmee Annet naar het leven kijkt, is tot op de dag van vandaag gekleurd door de emotionele verwaarlozing, angst en eenzaamheid van het meisje van veertien jaar. Haar pijn was toen te groot om te voelen en is daarom onderdrukt en ontkend. Annet leert inzien dat haar eigen overlevingsmechanisme van apathie en snoepen haar nooit gaat brengen wat ze als meisje van veertien jaar zo hard nodig had en wat tot op de dag van vandaag als niet-ingevulde behoefte haar leven heeft bepaald. Door deze waarheid onder ogen te zien, integreert de pijn van het kind van veertien jaar (het innerlijke-kindbewustzijn) met het volwassen bewustzijn. De ingehouden boosheid die maakt dat Annet afhankelijk is geworden van veel eten en zich betekenisloos voelen, kan ze transformeren, dus blijvend veranderen, door terug te gaan naar haar situatie als veertienjarig kind. De ingehouden boosheid en pijn die ze toen niet kon voelen, kan nu wel doorvoeld worden.

Iedere keer wanneer Annet een eetbui of gevoel van onbelangrijkheid of angst voor het donker voelt aankomen, herkent ze dat als rode knop die een sneeuwbal van oude pijn activeert; van ingehouden boosheid naar haar

# 5

## Betekenis vinden

### Prestatiegeneratie

In deze tijd lijkt bijna alles mogelijk. We kunnen van alles kopen, opzoeken en meebelevan via digitale media. Toch zijn er steeds meer mensen die zich afvragen wat de betekenis van het bestaan is en ervaren extreem veel kinderen, jongeren en volwassenen innerlijke leegte. Deze innerlijke leegte wordt door de meeste mensen als ongewenst ervaren, met als gevolg dat we massaal eropuit trekken, shoppen, daten, reizen, uit eten gaan en op allerlei manieren proberen om de innerlijke leegte op te vullen en weg te werken. We zoeken niet alleen naar afleiding in de wereld om ons heen, maar voelen ons ook overmatig verantwoordelijk voor alles en iedereen om ons heen.

We willen daarom het liefst alle obstakels, leegte, pijn, ziekte, problemen, vergankelijkheid en gedoe uit de weg hebben, om ervoor te zorgen dat we vervolgens, dus daarna, gelukkig kunnen zijn.

Dit is echter zinloos, want je wordt niet gelukkig door dingen uit de weg te schuiven. Je wordt gelukkig wanneer je het gevoel hebt dat je leven betekenis heeft en dat doe je door een leven te creëren dat zinvol is. Dat kan op iedere doordeweekse dag van het gewone alledaagse leven. De meeste levenslessen leer je niet in een klaslokaal, maar door de hobbels en bobbeln van het leven zelf.

De meeste lessen die er te leren zijn gaan over liefde; liefde voor jezelf, de relatie met jezelf en de betekenis van je bestaan. Wanneer er ziekte is, ga je gezondheid waarderen. Wanneer er dood is, leer je om tevreden te zijn met het leven zoals het is. Wanneer er tekort is, leer je waarderen wat er wel is. Voor reflectie, genezing en introspectie is dagelijks contact met de natuur helpend. De natuur is een autoriteit op zich en bezit meer kracht dan waarvan we ons mogelijk bewust zijn.

Op het spreekuur komt een jongen van tien jaar, Olaf, samen met zijn vader. Sinds een jaar heeft Olaf last van vreselijke buikpijn en voelt zich extreem moe. Inslapen lukt niet meer en 's ochtends wordt Olaf moe wakker en is hij 'niet naar school te krijgen', volgens zijn vader. In de afgelopen maanden is Olaf helemaal niet op school geweest en heeft hij het merendeel van de lessen gemist. Hij ligt overdag thuis op de bank. Olaf heeft nauwelijks contact met vrienden en slaapt zichzelf naar sport. Tijdens het eerste bezoek valt op hoe stil en teruggetrokken Olaf is en zijn vader de regie heeft in het beantwoorden van de vragen die ik aan Olaf stel. Wanneer ik Olaf vraag wat hij nodig heeft, onderbreekt zijn vader hem en zegt: 'Kun je gewoon vragen wat Olaf mankeert?'

Moeder is niet bij het eerste bezoek aanwezig. Ze heeft, net als vader, een fulltimebaan en de ouders hebben een druk sociaal leven. Olaf presteert ondanks het verzuim goed op school, zit in het eerste hockeyteam en golft op hoog niveau. In het gezin zijn nog vier andere kinderen, twee honden en een au-pair. Olaf is het oudste kind.

Bij onderzoek zie ik een mager kind, met een te laag gewicht voor zijn lengte. Olaf heeft koude handen en voeten, wallen onder de ogen en is in zichzelf gekeerd. Bij aanvullend medisch onderzoek worden geen afwijkingen gevonden, wat met name vader teleurstellend vindt. Er moet toch iets te vinden zijn wat opgelost kan worden met pillen? Ik geef uitgebreid uitleg over functionele klachten; over hoe door het lichaam wordt gespiegeld wat er vanbinnen aandacht wil en hoe je weer regie kunt krijgen over je leven als pijn en teleurstelling daar een normaal onderdeel van zijn geworden. Het kost enige tijd om de ouders te betrekken bij de behandeling van Olaf, maar Olaf zelf bloeit al snel en zichtbaar op tijdens zijn bezoeken.

Olaf leert contact te maken met zijn lichaam en de onderdrukte emoties en verdedigingsmechanismen die hij heeft gebruikt om innerlijke pijn niet te voelen. Deze verdedigingsmechanismen hebben gezorgd voor chaos en stress in het lichaam. De langdurige buikpijn is ontstaan door het uit balans zijn van het immuunsysteem, als roep om aandacht van zijn binnenwereld. Van jongs af aan hebben de kinderen in dit gezin geleerd dat ambitie, prestatie, goed je best doen, de beste zijn en bezig zijn garant staan voor een succesvol leven. De ouders hebben dit ook zo geleerd en zijn allebei heel succesvol in wat ze doen. Ze zijn beiden overdag nauwelijks thuis, de kinderen eten in de ochtend en avond met de au-pair, die slecht Nederlands spreekt en Olaf vertelt me dat hij zijn ouders niet echt kent, omdat hij ze

## Oefening

### Je eigen medicijn zijn

Ga rustig zitten en sluit je ogen. Stel je voor dat je in een helikopter zit en naar je eigen leven kijkt, het verleden, het heden en de toekomst. Vanuit de lucht kijk je naar wat er was en is en komt. Je hebt van alles overleefd, de meeste dingen waar je bang voor was hebben niet plaatsgevonden, je hebt goede en minder goede tijden ervaren. Je hebt geluk en verdriet meegemaakt. Je hebt liefde en afwijzing meegemaakt, overwinning en vernedering. Je wandelt, klimt, valt en staat weer op. Je bent goed zoals je bent. Je geneest jezelf door je bewust te zijn van wat er in jezelf is, wat er speelt en aandacht vraagt.

Vriendelijk en geduldig ben en blijf je aanwezig bij jezelf. Je hoeft niets te bewijzen, nu niet en in de toekomst niet, aan niets en aan niemand. Je bent helemaal goed zoals je bent.

Je hebt geen kritiek meer, niet op jezelf en niet op anderen. Je geneest jezelf door je te verbinden met je ware natuur, je oorspronkelijke levenskracht. Zo kun je in alle onwennigheid krachtig zijn. In de stilte van dit moment is er rust, kun je je opladen en krachtig zijn. Je bent aanwezig als gast op de aarde, in nauwe verbinding met de natuur en andere mensen. Je speelt de rol die je mag spelen. Diep vanbinnen weet je dat alles is zoals het moet zijn.

Je bent je eigen medicijn.

# Over de auteur

Dr. Judith M. Kocken (1968) werkt als kinderarts gespecialiseerd in maagdarmlieverproblemen, als wetenschappelijk onderzoeker en arts voor leefstijlgeneseskunde. Meer dan dertig jaar is ze werkzaam in de gezondheidszorg. Ze studeerde geneseskunde in Leiden en promoveerde in 1997 aan de Universiteit Leiden. In diverse ziekenhuizen in Nederland heeft Judith als kinderarts gewerkt, wetenschappelijk onderzoek gedaan en draagvlak gecreëerd voor een holistische behandelmethode.

Als intuïtieve en toekomstgerichte pionier, met een groot inlevingsvermogen, die altijd bezig is met nieuwe creaties om het grotere geheel te dienen, initieerde Judith in 2014 **Kinderbuik&co®**, een medisch specialistische praktijk voor kinderen en jongeren met langdurige klachten en hun ouders.

De medische praktijk werkt vanuit een holistische visie, met aandacht voor lichaam, ziel, denken, emoties, verwerking van oude pijn en de familiegeschiedenis. Duizenden kinderen en gezinnen hebben hier geleerd hoe ze weer zelf de regie over hun gezondheid in handen kunnen nemen.

Judith is auteur van de boeken *Kinderbuik*, *Happy Tummy* en *Healthy soul healthy body*. Ze is moeder van drie kinderen. Inspiratie en kennis haalt Judith uit haar liefde voor het leven, en mensen in het bijzonder, de kracht van stilte en de natuur. De vastbeslotenheid om een bijdrage te leveren aan gezondheid en leven vanuit vrijheid, helpt Judith om zichzelf te ontwikkelen tot de mooiste versie van zichzelf en het leven voluit te leven.

Voor meer informatie:  
[www.kinderbuikenco.nl](http://www.kinderbuikenco.nl)  
[info@kinderbuikenco.nl](mailto:info@kinderbuikenco.nl)