

JURIAAN GALVAZI

Van klacht naar

KANS



Verbeter
je leven door
naar je lijf
te luisteren

DOKTER  JURIAAN

Inhoud

Woord vooraf – Speler, toeschouwer of commentator	9
Inleiding – Zijn met wat er is	11

DEEL 1

Je lijf is misschien wel slimmer dan je hoofd	17
--	-----------

1 Jouw lijf werkt perfect	19
2 Loyaliteit van je lichaam	22
3 Vier oorzaken van klachten	30
4 Hoofd en lijf zijn niet van elkaar te scheiden	36
5 Je bent niet schuldig aan je ziekte	43
6 Onderdrukken van gevoelens leidt tot ziekte	48
7 Authenticiteit	58

DEEL 2

Hoe is de relatie tussen jou en jezelf?	67
--	-----------

8 Gebeurt het wel eens...?	70
9 Realiteit en visie	76
10 Verwijderd van onszelf	81
11 Wat werkt wel, wat werkt niet en welke prijs betaal je daarvoor?	90
12 Gedachten en gevoelens	95
13 Verleden-heden-toekomst	109
14 Positieve energie: het benoemen van successen	117
15 Conflictschema	126
16 Belemmerende overtuigingen	139
17 Van A naar B, van Pain naar Power	154
18 Vijf waarheden over angst	161

19 De acht escapes	166
20 Waarden en symbolen	178

DEEL 3

Je lijf als perfecte thermometer	185
Ben je bereid om te luisteren?	185

21 Verandering is ook spannend	187
22 Kwetsing als kans	192
23 Er is een gevoel van	199
24 Vriendelijkheid	208
25 Zelfverwelkoming	213
26 Willend wezen	220
27 Attached en detached	225
28 Frustratie en boosheid zijn er voor jou	232
29 De vijf instanties	237
30 Buigen voor je weerstand	243
31 Hoofd, hart en buik	249
32 Vier vuren-meditatie	255
33 Theater	260

Slotwoord	263
Bibliografie	267
Dankwoord	269
Verantwoording	270

Woord vooraf

Speler, toeschouwer of commentator

Je hebt een unieke mogelijkheid om je leven een andere wending te geven. Om je lichamelijke en je mentale klachten als kans te gaan zien. Jezelf te leren ‘dragen’ in ongemakkelijke gedachten en gevoelens. Jouw lijf is de perfecte thermometer die je precies kan vertellen waar je naartoe mag gaan. Mits je bereid bent om echt te luisteren...

Ik heb niet de illusie dat ik de waarheid in pacht heb. Ik pretendeer dan ook nergens volledig te zijn. En... blijf wakker. Geloof niet alles wat ik zeg. Wat ik je vraag is om te kijken of je nieuwsgierig en onbevangen kunt blijven. Of je je kunt laten verrassen. Ik ben hier niet om je te overtuigen. Wel om je anders te laten kijken. Zodra je anders kunt leren kijken, kun je ook nieuwe ervaringen opdoen. Met de kans dat je een ervaring opdoet die je de durf geeft in jouw leven keuzes te maken die daadwerkelijk goed zijn voor jou. Zodat je de relatie tussen jou en jezelf naar een (nog) hoger peil kunt brengen. En vandaaruit jouw waarde kunt toevoegen aan de wereld om je heen.

De vraag is dus hoe je dit boek verder wilt lezen. Wil je het lezen als commentator? Vooral jouw eigen meningen geven? Waar je uiteraard vrij in bent. Of wil je verder lezen als toeschouwer? De informatie tot je nemen en als je het boek hebt uitgelezen, gewoon weer doorgaan met je eigen leven, op weg naar het volgende boek? Zonder te kijken wat jij zelf zou kunnen veranderen? Of wil je het misschien lezen als een coach? Waarbij je vooral heel veel vrienden en collega's in gedachten voorbij ziet komen terwijl je leest. Of ben je bereid om naar jezelf te kijken en dit boek te lezen als een ‘speler’? Als iemand die durft te kijken naar zijn eigen acties. Naar wat jijzelf in jouw leven zou kunnen ver-

anderen... Hoe denk je het meeste uit dit boek te kunnen halen? Door het te lezen als commentator, als toeschouwer, als coach of als speler? Waarschijnlijk zeg je nu 'als speler natuurlijk'... Maar zo eenvoudig als je het nu zegt, is het in werkelijkheid niet. Sta jezelf toe om af en toe te merken dat je onbewust de plek van commentator hebt ingenomen. Of als toeschouwer, als coach. En kijk dan of je jezelf weer terug kunt brengen naar de plek van speler. Kijk wat het met jou doet. Waarin je jezelf herkent, wat voor jou wel werkt, wat niet... Je krijgt handvatten om jezelf op een constructieve manier te leren begeleiden. Zodat je die persoon (weer) kunt zijn, die ergens diep in jou liefdevol en geduldig zit te wachten, om te kunnen doen en laten wat daadwerkelijk goed is voor jou.

Inleiding

Zijn met wat er is

Ik voel de wind door mijn haar. Ik sluit mijn ogen. De spanning in mijn lijf is voelbaar. Mijn hart klopt sneller dan normaal. Mijn ademhaling is hoog en ik heb een weeïg gevoel in mijn onderbuik. Ik herken dit gevoel van de vele momenten dat ik aan de start stond van hardlooptwedstrijden. Nu is de situatie anders. Ik sta op een berg in Slovenië, klaar om de eerste start te maken van deze week met paragliden. Mijn gedachten gaan naar de herinnering van drie jaar geleden. Toen stond ik hier ook. Toen voor de allereerste keer, samen met mijn drie kinderen. Een totaal andere fase in mijn leven. Het gevoel van nu is vergelijkbaar, maar toch is er iets veranderd. Ik ben me nu nog meer bewust van de spanning in mijn lijf. Oké... ik sta mezelf toe dit heel spannend te vinden... Met nieuwsgierigheid kijk ik naar mijn eigen gedachten en de gevoelens die ze teweegbrengen. Ik merk een berusting en een glimlach. Het is er allebei; zowel de spanning als de ontspanning. Dan voel ik opnieuw een vleugje wind in mijn gezicht. Ik leun naar voren en maak de eerste passen. Ik voel hoe de druk op mijn armen en borst toenemen wanneer het scherm langzaam overeind komt. Zodra ik zie dat het scherm boven mij is blijf ik doorlopen... een paar tellen later vlieg ik.

De natuur heeft mij belangrijke lessen geleerd. Vooral over hoe ik zelf in elkaar zit. En wat het leven eigenlijk van mij vraagt. Dat ik het nog zo kan willen sturen en controleren, maar dat het uiteindelijk niet controleerbaar is. Ik ben gezegend met een slimme kop, een lijf dat veel kan en een enorme hoeveelheid doorzettingsvermogen. Pushen, doorzetten, volhouden, hard leren en werken, willen weten en succesvol zijn... eigenschappen waarmee ik veel bereikt heb. Maar die ook een enorme keerzijde hebben. Ze hebben me gebracht op een pad van overleven, een grote verslaving aan adrenaline en uiteindelijk uitputting.

Zowel fysiek als mentaal. En tegelijkertijd is het de pijn en het verdriet in deze fase geweest die me weer op een andere, nieuwe, vrijere en gelukkigere plek hebben gebracht.

Daar waar we in de interactie met andere mensen heel veel mogelijkheden hebben om (onbewust) te manipuleren, te ontsnappen en excuses te bedenken, daar is de natuur veel duidelijker. De wind laat zich niet sturen. Bij een glijvlucht hang je nog redelijk comfortabel in je stoeltje. Maar naarmate je hoger gaat vliegen en er meer wind staat, wordt het veel onrustiger. Je hebt dan vooral te vertrouwen op je scherm. Je kunt het niet blijven controleren. Je hebt invloed, maar geen controle.

Het paragliden liet me zien hoe verslaafd ik kan zijn aan 'doen'. De eerste vijf dagen wilde ik na een halfuurtje vliegen weer zo snel mogelijk naar beneden. Op naar de volgende ervaring, het landen. Zodra ik geland was, wilde ik weer omhoog om te starten... Er waren dagen bij dat ik zeven keer startte en landde. Op dag vijf hing ik opnieuw in de lucht en begon ik mezelf comfortabeler te voelen. Ik voelde de spanning en was daardoor ook in staat om te ontspannen. Ik voelde hoe de wind speelde met het scherm, en hoe het scherm weer speelde met mij. Ik zat letterlijk op een plek van meer vertrouwen. Meer overgave. Ik kon nieuwsgierig zijn en me laten verrassen. Ik kon om me heen kijken en me verwonderen over het landschap en de andere vliegers. Ik zag de schoonheid ervan. Maar het was ook confronterend. Ik voelde namelijk ook de drang om weer naar beneden te gaan. Op naar het volgende hoofdstuk. Ik realiseerde me opeens dat ik niet meer in staat was om écht te genieten, om tijd te nemen. Dat ik altijd zo snel mogelijk van de ene naar de andere plek wil. Alles liever dan op deze ongemakkelijke plek te blijven 'hangen'. Terwijl juist op deze plek zoveel vrijheid, rust en ruimte te ervaren was. En is dat niet wat ik ten diepste zou willen?

We hebben niet geleerd om onszelf te dragen op ongemakkelijke plekken. We willen altijd zo snel mogelijk bij de lastigheid vandaan. Zo snel mogelijk naar een oplossing. We willen heel graag weten waar het naartoe gaat of waar we aan toe zijn. De plek van niet weten, de plek van onzekerheid, de plek van pijn, angst, boosheid of verdriet...

Allemaal plaatsen waar we het liefst zo snel mogelijk vandaan willen. Een zeer nuttig en efficiënt mechanisme. Zonder dit mechanisme van ‘overleven’ hadden we hier, vanuit de evolutie gezien, niet gezeten. Ons hoofd zal ons altijd bij de lastigheden, de pijn en de angst vandaan willen houden. Ons hoofd is er vooral om ervoor te zorgen dat we kunnen overleven. Het interesseert zich er helemaal niet voor of je wel of niet gelukkig bent.

Stel nou dat je lijf in dat opzicht slimmer is dan je hoofd. En dat het exact aangeeft welke kant je daadwerkelijk op zou mogen gaan om je beter te voelen. Zou het dan zo kunnen zijn dat daar waar je met je hoofd geen nee meer kunt zeggen, je lichaam het voor je gaat doen?

In mijn praktijk komen veel mensen met lichamelijke klachten. Dat kan variëren van eczeem, buikklachten, vermoeidheid en hartkloppingen tot pijn in gewrichten als rug, nek, enkels en schouders. De lijst aan mogelijke aandoeningen is lang. Klachten waarvoor ze soms al vele dokters, therapeuten en specialisten hebben gezien. Er zijn zalven of andere pillen geprobeerd. Vaak met wisselend succes. Operaties worden voorgesteld of zijn inmiddels al verricht. Ook met wisselend resultaat. Wanneer ik aan deze mensen de vraag stel: ‘Wat zou je lijf je hier nu eigenlijk willen vertellen?’ dan ontstaat er altijd een gesprek dat verdergaat dan de klacht alleen. Soms is het direct heel helder. Andere keren stel ik meer vragen, omdat het verdedigingsmechanisme zo is ingesteld dat het te bedreigend of te pijnlijk is om het onderliggende probleem direct te benoemen. Maar altijd komen we op een plek uit waar je ten diepste iets anders zou willen dan er nu is. Het grote verlangen wordt stelselmatig onderdrukt. Vaak uit angst om iets anders te verliezen. Het verliezen van iets wat buiten jezelf is gelegen. Bijvoorbeeld de verbinding met een partner of vrienden. Maar ook in materiële zin, zoals de plek waar je woont, werkt, je salaris...

Daar waar we keuzes maken uit angst om te verliezen, daar verliezen we ondertussen iets heel anders; namelijk de verbinding met onszelf. En het is het lijf dat ons dat feilloos kan laten voelen en merken. Vaak in de vorm van wat wij als ‘ziekte’ of als ‘klachten’ omschrijven. Maar

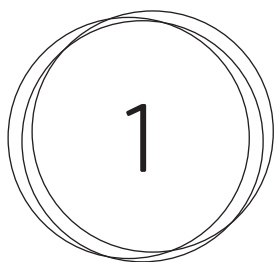
wat zijn we gewend om te doen? We willen het liefst zo snel mogelijk van onze klacht af. Zo snel mogelijk willen we weer ‘gezezen’ en ons ‘gezond voelen’. En ook de dokter wordt afgerekend op de snelheid en kunde waarmee hij iemand van zijn klachten afhelpt. Zonder even de tijd te nemen erbij stil te staan, de pijn te durven (laten) voelen en onszelf de vraag te stellen: ‘Hoe gaat het eigenlijk met mij? Zit ik nog wel op het pad waar ik op zou willen zitten?’ En wow, het is heel spannend en uiterst ongemakkelijk wanneer je dan tot de conclusie komt dat er iets zou mogen of moeten veranderen in jouw leven. De consequenties kunnen heel bedreigend voelen en dus willen we daar weer zo snel mogelijk vandaan. Dan is het heel fijn als de dokter je een pil of een zalf geeft zodat je je pad weer kunt vervolgen en je deze veranderingen niet hoeft aan te gaan. Maar het diepe verlangen, wat je ten diepste wilt en wat goed zou zijn voor jou, dat blijft. Dat gaat niet weg. En niet veel later zal je lichaam opnieuw een signaal geven... Het is trouw en geduldig. Net zo lang zal het aan de bel blijven trekken totdat je de signalen, ooit, misschien, op enig moment oppakt.

Wanneer iemand bij mij komt met zijn of haar klacht of ziekte, dan benader ik de klacht vanuit vijf verschillende invalshoeken. De eerste is altijd regulier. Ik luister naar het verhaal en vraag de klachten verder uit. Ik doe lichamelijk onderzoek en indien nodig aanvullende diagnostiek als bloedprikken, foto’s, echo of verwijzing naar een specialist. Vooral om ernstige aandoeningen die directe, medische behandeling behoeven uit te sluiten of aan te tonen. De tweede benadering betreft de impact op iemands leven; in werk, privé of vrije tijd. De derde invalshoek gaat over voeding. Wat kan iemand nog veranderen op het gebied van voeding om invloed uit te oefenen op de klacht. De vierde betreft beweging. Wat kan iemand nog doen op het vlak van bewegen. En als laatste bewustwording. Wat wil de klacht je nu eigenlijk vertellen? Wat probeert jouw Zijn aan jou, via jouw lijf, duidelijk te maken?

Dit boek is niet zozeer een stappenplan in de zin van als je dit doet en je volgt het stap voor stap, dan zul je aan het einde van dit boek ‘geluk’ ontvangen. Dan zou dit het zoveelste boek zijn met een ‘geluksformule’.

Dan zou je hoofd er opnieuw mee vandoor kunnen gaan, wordt het een nieuw project. Onder het mom van ‘bewustwording’ of ‘spiritualiteit’ houd je jezelf dan nog steeds bij de lastigheden vandaan zodat je jouw pad kunt vervolgen zonder daadwerkelijk datgene te veranderen wat goed zou zijn voor jou. Wat doet dit boek dan wél?

Dit boek laat je zien hoe je jezelf kunt begeleiden op deze plekken die pijnlijk, verdrietig en eenzaam kunnen voelen. Het geeft je handvatten hoe je jezelf heel geleidelijk aan vrij kunt maken van alle banden en overtuigingen waar je in gevangen zit. Dit boek zal je een aanzet geven om te laten zien hoe je invloed kunt uitoefenen op jouw leven. In het gunstigste geval verdwijnt daarmee je klacht. Ze kan ook verminderen. Of zelfs aanwezig blijven. Maar in alle gevallen zal ze een andere plek gaan innemen. Ze zal niet meer je leven beheersen, maar jij zult weer leiderschap krijgen over jouw leven. Al dan niet met de klacht daarin. En dát gaat hoe dan ook iets met je doen. Je zult meer rust, ruimte, vrijheid en ontspanning vinden. En dat heeft absoluut weer effect op jouw fysieke of mentale klachten. Het doel van dit boek is bevrijding zodat je datgene kunt gaan doen wat je ten diepste zou willen en waarvoor je ten diepste bedoeld bent. En dan kunnen waarden als ‘gezondheid’, ‘vrijheid’ en ‘geluk’ daar als vanzelf uit gaan ontstaan...



Jouw lijf werkt perfect

Ziekteverwekker nr. 1: ons brein

Ons brein, dat voornamelijk gedachten produceert, is wat mij betreft met stip ziekmaker nr. 1. Klakkeloos nemen we aan dat onze gedachten en gevoelens bepalen wie wij zijn: 'Ik ben mijn gedachten. Ik ben mijn gevoelens.' Niets is minder waar. En je lijf? Jouw lijf werkt perfect. Het doet namelijk precies wat er door je bovenkamer verteld wordt. En jij neemt het (zonder te denken) direct aan voor waar...

Raar eigenlijk. Op school leren we precies hoe ons lijf werkt. Een hart, twee longen, twee nieren, een maag, darmen... We leren ook nog de functie: het hart pompt het bloed rond, de longen doen iets met zuurstof... Maar we krijgen nergens te leren hoe het hoofd nou precies werkt. Idioot, want dat hoofd misleidt je ieder moment van de dag als je niet oppast. Je hoofd (lees: je brein) produceert gedachten. Dat is zijn functie. Daar is hij ongelooflijk goed in. En dat gaat de hele dag door. Je hebt geen invloed op welke gedachten komen en gaan. Maar wel wat je ermee doet!

Werkelijkheid en fictie

Het brein kent het onderscheid niet tussen werkelijkheid en fictie. En dat is precies waar het misgaat. Iedere keer dat we een negatieve emotie ervaren als weerstand, stress, spanning, boosheid, dan zijn onze gedachten óf ergens in het verleden óf ergens in de toekomst. We nemen ze aan alsof ze dé waarheid zijn. Onvermijdelijk...

Als we het verleden niet kunnen veranderen, en de toekomst niet kunnen voorspellen. Wat hebben dergelijke gedachten dan voor nut? Als de toekomst onvoorspelbaar is, waarom kleur je haar dan niet zo positief mogelijk in? Omdat dat niet reëel is? Is die negatieve gedachte dat dan wel?

Jouw lijf werkt perfect

Bij een negatieve gedachte, krijg je een negatieve emotie. Bij een positieve gedachte, een positieve emotie. Jij mag kiezen. Wanneer denk je dat je sneller stappen maakt? Wanneer denk je dat je met meer plezier door het leven gaat? Hoe denk je dat je je fysiek gaat voelen wanneer je leert om je gedachten te sturen? Je hoofd is een orgaan. Net als je hart en je longen. Je bént niet je hart, je bént niet je longen. Je bént dus ook niet je gedachten en gevoelens. Je hébt gedachten en gevoelens. Je hoofd is bedoeld om actie te geven vanuit jouw gevoel. En niet andersom. En jij hebt honderd procent invloed... Je hebt een keuze. Ieder moment...

Een aantal jaren geleden kwam ik erachter dat het bij veel mensen die met een klacht bij mij op het spreekuur kwamen, helemaal niet over de klacht zelf ging. De klacht was slechts een symptoom van iets dat eronder lag. Als dokter was ik tot die tijd vooral gefocust op het wegnemen van de klacht. Ook de patiënt is meestal gefocust op het wegnemen van de klacht. Als ik de diagnose stel, onderzoek doe, doorverwijs naar het ziekenhuis of de fysiotherapeut, medicatie voorschrijf en zorg dat er een verklaarbare en vooral behandelbare oorzaak wordt gevonden, dan ben ik een goede dokter. Ook in de ogen van de patiënt. En het woord ‘patiënt’ past in dit hele denkbeeld. Een arts-patiëntrelatie geeft al een soort afhankelijkheid weer. De dokter is de persoon die raad weet met uw klacht. En jij, de ‘patiënt’, bent degene die hulp behoeft. Dit is een hiërarchie die naar mijn idee niet passend is. Later zal duidelijk worden waarom. Wanneer ik in dit boek een situatie beschrijf die gebaseerd is op een relatie volgens deze oude waarden, normen en hiërarchie, gebruik ik de term ‘patiënt’. Op andere plaatsen zal ik spreken over ‘de persoon’ of

in sommige gevallen over de ‘cliënt’, een woord dat overigens ook een afhankelijkheidsrelatie in zich zou kunnen hebben.

Voor nu: ik weet als dokter niet wat daadwerkelijk goed is voor jou. Natuurlijk heb ik basiskennis ten aanzien van heel veel klachten en is het vooral mijn taak om de acute zaken die écht medische zorg behoeven, te scheiden van al die andere zaken die geen spoed eisen. Met andere woorden, ik zal iemand verwijzen naar het ziekenhuis wanneer die mogelijk een enkel heeft gebroken. Of direct op laten nemen bij hoge koorts, ernstige ziekte en bij kans op een longontsteking. Of een blindedarminfectie. Het hartinfarct, de longembolie, de verdenking van darmkanker... Allemaal aandoeningen waar je als dokter in getraind wordt om de alarmsignalen van de rest te onderscheiden. Maar daarnaast zijn er ook heel veel klachten waarvan wij als dokter menen dat we die bij de ‘patiënt’ zo snel mogelijk weg moeten nemen. Maar stel nou dat je lichaam in sommige opzichten slimmer is dan je hoofd. En dat daar waar je met je hoofd geen nee meer kunt zeggen, je lichaam het voor je gaat doen? Dat je lichaam aan de bel trekt met fysieke of mentale klachten en daarmee eigenlijk zegt: ‘Ho! Stop! Wakker worden! Er klopt hier iets niet!’ Dat er iets zou mogen, of moeten veranderen op een manier die veel beter is voor jou. Stel dat je maagklachten hebt doordat je veel stress ervaart in je werk of gezin. Je gaat naar de dokter en die helpt je, met de beste intentie. Bijvoorbeeld door maagzuurremmers voor te schrijven. Uiteraard ga je je beter voelen. Dat werkt absoluut. Zo goed zelfs dat je weer in staat bent om je pad te vervolgen. Terwijl het misschien juist wel dat pad is wat je ziek gemaakt heeft... Zou de dokter je hier niet eigenlijk een vraag mogen stellen? Zou het niet zinvol kunnen zijn om te vragen: ‘Wat zou je klacht, jouw lichaam, je hier nu eigenlijk willen vertellen?’

Kernboodschap

Stel nou dat je lichaam in sommige opzichten slimmer is dan je hoofd. En dat daar waar je met je hoofd geen nee meer kunt zeggen, je lichaam het voor je gaat doen. Zou het dan zinvol kunnen zijn om jezelf de vraag te stellen: ‘Wat zou mijn klacht, mijn lichaam, mij hier nu eigenlijk willen vertellen?’