



**Je bent  
je eigen  
medicijn**

dr. Judith M. Kocken

We geven je graag een klein stukje tekst uit het boek *Je bent je eigen medicijn*.

Heel veel leesplezier gewenst.



© 2021, Uitgeverij Hajefa  
[www.hajefa.nl](http://www.hajefa.nl)

Dit boekje is niet voor verkoop.

# Je bent je eigen medicijn

dr. Judith M. Kocken

Op het spreekuur heb ik via beeldbellen contact met de veertienjarige Anna 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. Daarover is strijd met school en dat roept bij haar gevoelens op van frustratie: '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 behandelafpraak 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 Anna contact te maken met het gevoel in haar lichaam, door aanraking, mindfulness en meditatie. Ook leert ze waardoor haar gevoel en emoties worden getriggerd. Door

emoties er te 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.

In deze tijd van wetenschappelijk rationalisme en massaconsumptie, volgen en aanbidden kinderen en jongeren massaal social-mediasterren en Anna doet daar dag en nacht aan mee, helemaal nu ze nauwelijks naar school gaat. Haar moeder vertelt 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 begelei-

ding nodig hebben. Door COVID-19 is er tijdelijk geen mogelijkheid geweest 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 gestresst 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 Anna's moeder in huilen uit. Zodra er aandacht is voor wat er bij de moeder speelt, komen er tranen. Het is een ontlasting van ingehouden emoties, van angst en onzekerheid.

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

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; 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 iets 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 ervaar je 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 licht gekleurde 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 van binnen speelt. Je kunt dan zalf op de zere plek smeren, om een evenwicht te creëren tussen het lichaam en de emoties in het lichaam. Genezing gaat echter een stap verder. Die wordt mogelijk wanneer je je daarnaast bewust wordt van wat je aandacht vraagt; wanneer je je bewust wordt van wat de signalen die het lichaam geeft, je willen vertellen.

Aandacht hebben voor de signalen van het lichaam, zoals eczeem, maakt je bewust van jezelf, en de onderliggende, eventueel onderdrukte emoties die er bij je spelen.

Zo schijn je een licht op je eigen overlevingsmechanismen en op de angst die daar vaak onder ligt. Meestal is dat angst voor het verlies van controle. Ieder mens heeft deze 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 dat zorgt ervoor dat het lichaam tot rust kan 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 hiervoor 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 moge-

lijk 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 mogelijk even wennen voor je zijn.

Aandacht geven aan jezelf, helpt bij aanleren van vriendelijkheid voor jezelf. Vaak ben je vanzelfsprekend begripvol, zacht en vriendelijk voor een vriend of vriendin of een kind die 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 of helpend. Het is belangrijk om eerst en vooral vriendelijk voor jezelf te zijn, net als je bent voor een vriend of vriendin of een kind. 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 ervoor zorgen 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 niet meer bewust van ze.

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, en haar aandacht afleidt.

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 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 kan 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 deze tijd 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 lan-

gere 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. Langdurige stress kan zich lichamelijk uiten, bijvoorbeeld door een verhoogde spierspanning of een ontregelde darmfunctie, en dat kan resulteren in andere problemen, zoals darmklachten, hartkloppingen, transpiratie en een versnelde ademhaling. Daarnaast kan langdurige stress ook 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.

Een mens is een 'human being' in het Engels, wat wijst op de samenwerking tussen de mens en het 'zijn': tussen lichaam en geest. Op een diep niveau resonanceert 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 een 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, kan je levensenergie stromen en ben je je bewust van de signalen die je lichaam je geeft, als fluistering of als schreeuw. 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 niet 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 heeft verder een bloeddrukverlagend effect en het 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 en 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 het brein aan om meer dopamine

te maken. Dat geeft een gevoel van genot. Het plezierige gevoel wat je ervaart door dopamine zorgt ervoor dat je dit nog eens wil ervaren. Dat is op zich positief, maar kan er ook voor zorgen dat je verslaafd wordt aan ongezonde dingen die dopamine-aanmaak stimuleren. Stress, alcohol, cafeïne, suiker, tabak, cocaïne, amfetamine, marihuana, heroïne verstoren de dopamine-balans 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 en E
- betacaroteen, selenium en zink
- magnesium
- tyrosine en fenylalanine; dat zit in amandelen, avocado, bananen en peulvruchten
- bewegen en sporten: iedere dag dertig tot zestig minuten actief bewegen of sporten
- voldoende slaap

Lees verder in *Je bent je eigen medicijn*.  
Het boek verschijnt in juni 2021.

ISBN 9789463310307.

Pre-order op [www.hajefa.nl](http://www.hajefa.nl).

Kijk op de website van Kinderbuikenco  
voor meer informatie:  
[www.kinderbuikenco.nl](http://www.kinderbuikenco.nl)



Kijk voor meer boeken  
over persoonlijke groei,  
gezondheid en spiritualiteit  
op **[www.hajefa.nl](http://www.hajefa.nl)**

*Hajefa*   
uitgeverij

**Boeken met  
passie en inspiratie**

