

*Vertaling van het blogbericht op de site van Pelvic Health & Rehabilitation Center in California (www.pelvicpainrehab.com): 'The Role of Emotions in Relieving Pelvic Pain' van Lorraine Faehndrich - Women's Mind Body Mentor en Pelvic Pain Relief Coach.*

## **De rol van emoties bij het tegengaan van bekkenpijn**

Aanhoudende bekkenpijn heeft vaak een emotionele component. Het bekken is een deel van ons lichaam dat om allerlei redenen beladen is met emoties, daarom kan het een effectieve combinatie zijn om naast de fysieke aspecten van bekkenpijn ook aandacht te besteden aan die emotionele aspecten.

Als je aan bekkenpijn lijdt of werkt met patiënten bij wie dat het geval is, weet je vrijwel zeker al het een en ander over het verband tussen psychische en emotionele stress en lichamelijke spanning en pijn. De meesten van ons hebben in ons leven al op de een of andere manier ervaring opgedaan met dat verband. We kennen de hoofdpijn of rugpijn die door stress worden opgeroepen, of gewoon verhoogde spanning in de lichaamsdelen waarmee we de druk dragen (nek, schouders, onderrug, etc.).

Als ik zeg dat bekkenpijn een emotionele component kan hebben, heb ik het niet over een of andere abstracte relatie tussen lichaam en geest, en ik bedoel ook niet dat de pijn geen werkelijke lichamelijke pijn is of dat mensen hun bekkenpijn aan zichzelf te wijten hebben. Ik zeg dat er een heel concreet fysiologisch verband bestaat tussen emotionele energie en de spieren, zenuwen en het bindweefsel in het lichaam.

## **Hoe emoties kunnen bijdragen aan chronische pijn**

Emoties zijn energie die door ons lichaam moet stromen in reactie op de gebeurtenissen die we in ons leven meemaken. Op die manier helpen ze ons bij het verwerken, leren van, integreren en loslaten van onze ervaringen.

*Als emoties op die manier stromen, helpen ze ons niet alleen gemakkelijker door stressvolle ervaringen heen, ze dragen ook bij aan onze gezondheid en ons welzijn en creëren geen fysieke spanning of chronische pijn.*

Problemen ontstaan als onze emoties worden onderdrukt. Dat kan gebeuren als onze hersenen (gewoonlijk door negatieve of traumatische vroege ervaringen) leren dat bepaalde emoties een bedreiging vormen voor ons welzijn. Als dat gebeurt, beschermen onze hersenen en ons lichaam ons

samen tegen die emoties door ze onbewust te onderdrukken, en ze doen dat door het stromen van de emotionele energie te versperren.

De twee belangrijkste manieren waarop het lichaam de stroming van emoties kan versperren zijn:

1. *Spiëren aanspannen en samentrekken:* De spieren kunnen als je bepaalde emoties ervaart aanspannen om de stroming van die emoties tegen te gaan. Op die manier voorkomen ze dat we die emoties voelen waarvan onze hersenen hebben geleerd dat ze ons op de een of andere manier bedreigen. Bijvoorbeeld: mannen leren gewoonlijk dat ze niet horen te huilen, en vrouwen dat ze geen uiting moeten geven aan woede. Die gevoelens kunnen dan onderdrukt, of 'begraven' worden in het lichaam. De emotionele energie kan worden vastgehouden door een chronisch aanspannen van spieren, met op termijn gevolgen voor de bloedsomloop, de zenuwen, de bindweefsels en omliggende weefsels. Plekken in het lichaam waar emoties worden vastgehouden zijn gewoonlijk de nek, schouders, rug en het bekken, en de spieren daar kunnen jarenlang gespannen zijn voordat we er chronische pijn aan overhouden. (In dat opzicht is ons lichaam eigenlijk heel veerkrachtig.)

2. *Ademhalingsreacties:* Enigszins vergelijkbaar met het aanspannen van spieren kan oppervlakkig ademen of je adem inhouden tussen het in- en uitademen het stromen van emotionele energie tegengaan. Als je moeite hebt diep en vol in te ademen, kan dat een reden zijn.

Beide reacties vinden onbewust plaats. We zijn ons niet bewust van de emoties zelf, en evenmin van het feit dat we ze onderdrukken, tot we onze aandacht bewust op ons lichaam richten en beginnen te observeren wat daar plaatsvindt.

Om een idee te krijgen van de invloed die zulke patronen na verloop van tijd kunnen hebben, kun je een experimentje proberen. Trek je biceps (bovenarmspier) samen – niet echt kracht zetten, gewoon rustig aanspannen. Stel je nu voor dat je die spier vierentwintig uur lang gespannen houdt. En stel je dan voor dat je het weken, maanden of jaren volhoudt. Er komt een moment waarop dat onaangenaam wordt, en uiteindelijk gaat het pijn doen. En die pijn gaat niet over tot je je spier ontspant. Nu is het als je die spier bewust aanspant natuurlijk niet zo moeilijk om ermee op te houden. En als het is vanwege een of andere fysieke aandoening kan een fysiotherapeut je een andere houding aanleren zodat je die spier weer kunt ontspannen.

Maar als je die biceps zou hebben aangespannen om emotionele energie te onderdrukken waartegen je hersenen je beschermen, zou je eerst moeten leren hoe je die emotionele energie kunt laten stromen voordat je de spier permanent kunt ontspannen. Immers: anders kun je doen wat je

wil om die spier fysiek te trainen en te ontspannen, het mechanisme dat jou wil beschermen blijft actief.

Met andere woorden: om de pijn tegen te gaan, moet je veranderen hoe je omgaat met je emoties, en meer nog: moet je je hersenen leren dat je dat veilig kunt doen.

Chronische spanning in het bekken kan een onderdeel zijn van een langdurig, aangewend en onbewust patroon van onderdrukking van de emotionele stroming in het lichaam, en de eerste stap om er iets tegen te doen is bewustwording.

### **Hoe bekkenpijn kan worden tegengegaan door een combinatie van fysieke bekkenbodetherapie en emotioneel lichaamswerk**

Als coach emotioneel lichaamswerk (ELW) probeer ik mijn cliënten te helpen zich bewust te worden van hun onbewuste beschermingspatronen (geestelijk en lichamelijk), zodat ze hun emoties bewust kunnen leren voelen en laten stromen. Als de hersenen emoties niet langer als een bedreiging opvatten – omdat ze hebben geleerd dat het in feite geen kwaad kan om ze te voelen – kunnen de spieren ontspannen.

(Let wel: chronische pijn komt niet door het stromen van emoties, maar door het onderdrukken ervan.)

Die 'heropvoeding' van de hersenen kan, afhankelijk van de ernst van de vroege ervaringen of trauma's, meer of minder tijd en ondersteuning vergen. Maar het begint allemaal bij bewustwording, het herstel van de communicatie tussen hersenen en lichaam en de bereidheid open te staan voor emotionele gewaarwordingen – steeds iets meer, op een manier die veilig en geborgen aanvoelt.

En mijn ervaring is dat (bekken)fysiotherapie bij dat proces een enorme steun kan betekenen! Vooral als de (bekken)fysiotherapeut zich bewust is van de mogelijke emotionele component in de fysieke pijn en actief een omgeving schept waarin emoties veilig kunnen worden toegelaten.

### **Een veilige ruimte voor emoties creëren**

Als emoties gaan bewegen, of vrijkomen, door (bekken)fysiotherapie biedt dat een uitstekende gelegenheid om open te leren staan voor de gewaarwording van de emoties en ze op nieuwe en gezonde manieren te verwerken.

Als de patiënt en de therapeut samenwerken om een veilige omgeving te creëren, kan de emotionele energie gaan stromen en bijdragen aan het genezingsproces. Aan de andere kant: als de

omgeving onveilig aanvoelt, kunnen emoties onderdrukt raken en het genezingsproces in de weg staan.

### **Emoties laten stromen, hoe?**

Als je al samenwerkt met een bekkenfysiotherapeut en je vermoedt dat je pijn mede te maken kan hebben met een emotionele component, zijn hier een paar tips om die component te verwerken tijdens je sessies met je therapeut of in de oefeningen die je eventueel thuis doet (zoals strekken, massage, etc.)

1. *Je instelling:* Stel je erop in de gewaarwording van je emoties in je lichaam toe te laten en erbij te blijven. Simpelweg erkennen dat emoties kunnen opkomen en tegelijk bereid zijn ze te voelen is al een enorme stap in de goede richting. Met die instelling ervaar je emotionele gewaarwordingen die opkomen beter en sta je er meer voor open.

2. *Ademhalen:* Hou gedurende je oefeningen met je therapeut en thuis een lichte en gelijkmatige ademhaling in je onderbuik aan. Dat hoeft helemaal niet volmaakt te gaan! Het gaat erom dat je bij je lichaam blijft en emoties die opkomen opmerkt en laat stromen. Als je merkt dat je je adem inhoudt of weer oppervlakkig bent gaan ademhalen, breng je ademhaling dan weer rustig omlaag naar je onderbuik.

3. *Let op wat je voelt:* Hou je aandacht bewust gericht op wat je in je lichaam voelt en let vooral op die gewaarwordingen die in verband lijken te staan met emoties. Als je emotionele gewaarwordingen bespeurt, zoals een zwaar gevoel, drukkende of verdrietige gevoelens, een klemmend gevoel in je borst of buik, tinteling of duizelingen, warmte of kou, of als je tranen of woede voelt opkomen, probeer er dan nieuwsgierig naar te kijken, laat ze toe en blijf gelijkmatig ademhalen. Je hoeft niet te begrijpen waarom je die emoties hebt. Gewoon openstaan voor je gewaarwording ervan is voorlopig meer dan voldoende.

4. *Blijf communiceren:* Als iets onaangenaam aanvoelt, laat het niet passeren. Hou contact met je therapeut. Als iets pijn doet, onaangenaam of overweldigend aanvoelt, lichamenlijk of emotioneel, laat het je therapeut weten. Je lichaam serieus leren nemen en het tempo laten aangeven zijn al belangrijke voorwaarden om de veiligheid te creëren die je nodig hebt om je emoties goed te kunnen voelen.

5. *Haal hulp:* Overweeg of je hulp nodig hebt van een emotie-lichaamswerkcoach of therapeut die je kan leren hoe je de emoties in je lichaam kunt voelen als ze opkomen. Een lichaamswerkcoach kan je emoties helpen verwerken op nieuwe gezonde manieren die niet tot meer fysieke spanning en pijn leiden.

Vanwege de aard van bekkenfysiotherapie gericht op bekkenbodemplachten zullen de meeste therapeuten al een gastvrije en veilige omgeving proberen te creëren voor hun cliënten. Maar als er meer nodig is om je te steunen bij het openstaan voor de gewaarwordingen in je lichaam, aarzel niet om erom te vragen. De meeste van mijn cliënten hebben ervaren dat hun bekkenfysiotherapeut maar al te graag bijdragen aan hun emotioneel lichaamswerk als ze erom vragen.

Als je een bekkenfysiotherapeut of een ander soort lichaamsgerichte hulpverlener bent, kan het voor je patiënten of cliënten wier pijn een emotionele component bevat al een grote steun zijn als je eenvoudigweg aandacht hebt voor die relatie tussen geest, lichaam en emotie en de mogelijkheid dat emoties opkomen.

### **Alles hangt samen**

We zijn geneigd de hersenen, het lichaam en emoties als verschillende dingen te zien, maar in werkelijkheid zijn ze niet verschillend. Ze maken allemaal deel uit van dat ene wezen dat we zijn. Onze geest, lichaam en emoties zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en steun aan een ervan betekent onvermijdelijk steun aan de andere delen en kan bijdragen aan het creëren van optimale voorwaarden voor genezing en herstel.

Als je meer zou willen weten over een ELW-benadering in de behandeling van bekkenpijn, vraag een gratis Mind Body Alchemy Kit aan op [www.radiantlifedesign.com](http://www.radiantlifedesign.com) of schrijf je in voor Lorraines aanstaande gratis cursus, [Say Goodbye to Pelvic Pain](#), online te bezoeken vanuit de hele wereld.

*Lorraine Faendrich (van Radiant Life Design) is Women's Mind Body Mentor en Pelvic Pain Relief Coach, gespecialiseerd in de hulp bij bekken- en seksuele pijn bij vrouwen.*

---

*Vertaling: Rob Kuitenbrouwer, Bookmakers Vertalersteam*