

2023-02-01 STEEDS MEER RUST IN DE TENT

Op mijn leeftijd van 59 jaar (bijna 60) ben ik al 36 jaar therapeut. Mijn opleidingen, het onderzoeken en behandelen ... altijd 2-ledig. Als therapeut (in wording) en als cliënt. Altijd op zoek naar antwoorden op (eigen) gebreken.

Tijdens deze zoektocht heb ik altijd geweten dat dat ergens goed voor zou zijn.

En je weet je waar het goed voor is geweest?





Om rust te vinden.

Om verstillig, ontspanning, loslaten ... overgave aan eigen zelfherstellend vermogen ... steeds meer toe te laten en te ervaren.

Volgende keer iets meer over de 2 poortwachters die mij nog steeds onderwijzen.

Maar voor nu ... gewoon rust in de tent!



Reptielenbrein	Zoogdierenbrein	Mensenbrein
<i>De beveiligger</i>	<i>De emotionele verbinder</i>	<i>De probleemoplosser</i>
		
<ul style="list-style-type: none">• Veiligheid is prioriteit 1• Stuurt vitale lichaamsfuncties aan• Heeft voortplantingsgedrag• Reageert razendsnel en instinctief• Gevaar: Vechten, vluchten of bevriezen• Wil pijn vermijden• Wil plezierige gevoelens ervaren• Houdt vaste patronen in stand.	<ul style="list-style-type: none">♥ Geeft ervaringen een emotionele waarde♥ Stuurt hormoonhuishouding aan♥ Emotioneel geheugen♥ Interpreteert lichaamstaal♥ Angstcentrum (Amygdala)♥ Motiveert ons handelen♥ Kortetermijndenken♥ Reguleert en beloont sociaal gedrag	<ul style="list-style-type: none">○ Bestaat uit een linker- en rechterhersenhelft○ Is verantwoordelijk voor taal○ Denkt zowel rationeel en creatief○ Heeft het vermogen te visualiseren○ Wilskracht○ Langetermijndenken○ Ontwikkeling en training is nodig
<p>Middenhersenen Het bovenste deel van de hersenstam. Hier worden visuele en auditieve reflexen gecoördineerd en kunnen bij prikkeling capsules met opgeslagen herinneringen openen – een opgeslagen dossier met informatie. <i>(belangrijke therapeutische waarde!!!)</i></p>		

Rust in de tent. Waarom wordt die rust regelmatig verstoord?

Een vraag die ik tijdens mijn zoektocht regelmatig heb gesteld en nog stel.

Oké, ik doe en ervaar veel via de automatische piloot ... hoe mag ik daar naar kijken?

Hieronder volgt een deel van het antwoord. Ik laat mij onderwijzen door 2 POORTWACHTERS.

Mijn brein communiceert met mijn lichaam – mijn lichaam communiceert met mijn brein. En, via dezelfde wegen reageer ik op de buitenwereld.

In dit communicatieproces zijn 2 poortwachters van (levens)belang. Ze openen of sluiten de deur. Ze houden een oogje in het zeil. En dit heeft invloed op hoe ik reageer.

DE EERSTE POORTWACHTER is mijn Reptielenbrein – De beveiligger.

DE TWEEDE POORTWACHTER is mijn Zoogdierenbrein – De emotionele verbinder.

Mijn Mensenbrein heeft een probleemoplossend karakter. En een goed openen en sluiten van de 2 poorten is daarom erg belangrijk.

Is er een communicatieprobleem tussen de 2 POORTWACHTERS en mijn Mensenbrein dan ontstaan er dus problemen!

DE EERSTE POORTWACHTER filtert op:

- Is het belangrijk in termen van overleving?
Nee? Negeren (spambox).
Ja? Reageren!
- Is het nieuw!
Nee? Negeren (spambox).
Ja? Reageren!
- Is het te complex?
Nee? Reageren mag!
Ja? Negeren (spambox).

DE TWEEDE POORTWACHTER filtert op emotie, motivatie en sociale interactie. Het handelt vanuit 2 principes:

- ♥ Als ik geen emotie voel, dan voel ik geen betrokkenheid en dan is het voor mij ook niet belangrijk (spambox).
- ♥ Als je angstgevoelens bij me oproept, wil ik niets met je te maken hebben (spambox). En de overlevingsmechanismen worden aangezet.

In het Mensenbrein wordt deze info vervolgens geanalyseerd (denken) , worden ideeën gevormd, die vervolgens worden omgezet in woorden, creativiteit, concepten, ideeën, normen, waarden, overtuigingen

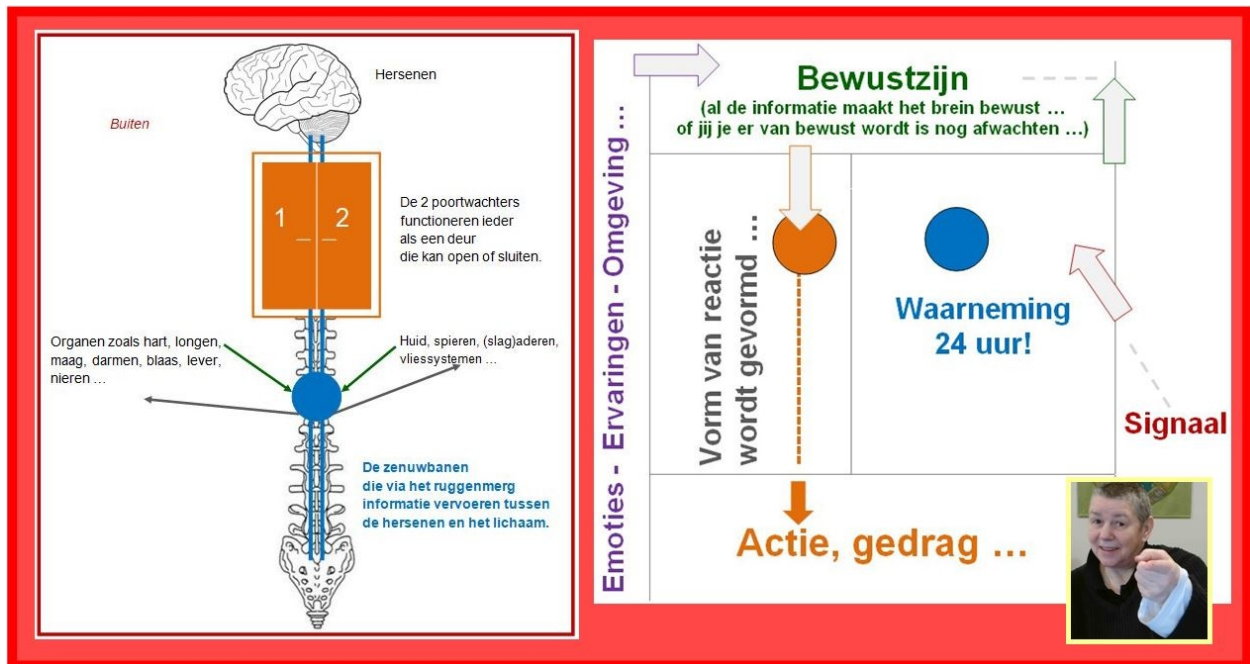
Dus de communicatie tussen lichaam en brein – brein en lichaam en de informatieverwerking vanuit en naar de buitenwereld krijgt vorm via deze 2 POORTWACHTERS.

Terugkerende problemen? Jouw 2 POORTWACHTERS onderwijzen je.

Volgende keer wat voorbeelden.

www.dekernboz.nl

2023-02-08 Een paar lesjes van mijn 2 POORTWACHTERS (ik kan er niets aan doen!)



Ik heb nogal wat gewoontepatronen – verslavingspatronen. Wat maakt dat een poging om dit te doorbreken zo moeilijk is en vaak niet lukt?

Omdat mijn Reptielenbrein geen pijn wil ervaren en instinctief zoekt naar 'verdooving'. Het zorgt er voor dat ik al bij de lade sta waar dat lekkere stukje chocolade in ligt. En het eten van dit stukje chocolade maakt mijn brein weer rustig (viciëuze cirkel).

Mijn reptielenbrein in combinatie met mijn zoogdierenbrein zorgt er ook voor dat ik dicht bij de deur wil zitten in een ruimte met veel mensen. Dan kan ik snel weg (wanneer dit nodig zou zijn).

Lichamelijke klachtjes zoals hartkloppingen, benauwdheid, vocht vasthouden, hongerpijn, stoelgangproblemen, blaasproblemen, allergieën, krampen, onrustige benen, aanhoudende spanningen in spieren, coördinatieproblemen, snel struikelen, onhandigheid, snel overprikkelbaar ... staan allemaal in relatie met de het Reptielenbrein (De beveiliging), maar ook het Zoogdierenbrein stuurt dit aan (De emotionele verbinder).

Het Zoogdierenbrein reguleert het hormoonstelsel dat belangrijk is voor het stimuleren of remmen van een groot aantal fysiologische processen in het lichaam. Denk aan regulering van schildklier, alvleesklier, bijnieren, menstruatiecyclus ...

MAAR OOK ANDERSOM ...

'Wanneer het in je lichaam niet lekker loopt', dan heeft dit ook invloed op de 2 POORTWACHTERS. Te veel van een bepaald product eten kan je energie geven of

juist moe maken. Pijn kan je letterlijk emotioneel ontregelen. Een verstoring in je 12-vingerige darm kan migraine veroorzaken, darmproblemen kunnen leiden tot ontstekingsbeelden waar je 2 Poortwachters op reageren en er weer andere klachten ontstaan (depressief, spanningen in je lichaam, moe, concentratie vermindering, maag-darmklachten).

Tja, is de oorzaak nu psychisch? Lichamelijk?

Zie je klacht als een vicieuze cirkel ... heel jouw lichaam functioneert als één geheel. Functies creëren structuren ... structuren bepalen functies ... En de 2 Poortwachters hebben daarin een centrale rol!

Wat kan je er aan doen? Wat heb ik gedaan?

Volgende keer ... HET IS LIEFDE WAT JE BREEKT.

www.dekernboz.nl

2023-02-12 HET IS LIEFDE WAT JE BREEKT

Ik heb behoorlijk wat strijd met mijn Poortwachters achter de rug en iedere dag sta ik met mijn handen in mij zij nog steeds voor ze.

De strijd wordt echter steeds milder. Ik ben steeds meer gemotiveerd om de strijdbijl neer te leggen. Wetend dat strijd en weerstand mijn stress verhoogd. En stress zet mijn Poortwachters aan om deuren te sluiten.

Ik ben er achter gekomen dat er meerdere vormen van motivaties zijn.

- (1) Motivatie vanuit het groeiende inzicht (zoals in voorgaande stukjes geschreven) en
- (2) motivatie vanuit moeten bittere noodzaak (omdat je niet meer voor- of achteruit kan ... of omdat omgeving het afdwingt) en
- (3) motivatie vanuit Liefde.

De derde vorm is motivatie vanuit een diep verlangen. Rekening gaan houden met mijn behoeftes. De weg van mijn hoofd naar mijn hart volgen (zo'n 40 cm). Dat is voor mij letterlijk ontspannen en laten gaan ... in overgave aan de bron van Liefde (Weerstand in het Licht van Liefde plaatsen geeft ze bestaansecht). En dat betekent letterlijk dat ik het niet hoef te weten en ook niet kan weten. De wetten van de natuur zijn bepalend ... je overgeven aan deze natuurlijke bron van wijsheid ...

Dus van lieverlee van weerstand en niet willen hebben naar verzachting en naar dankbaarheid.

Bijvoorbeeld mijn knieklachten. Soms voel ik heus wel mijn weerstand (boosheid en verdriet) omdat mijn Poortwachters iets oppikken ... naar dankbaar zijn omdat ze mij al die tijd toch maar hebben gedragen. De poortwachters voelen zich gezien ... en openen de deur naar heling. Ontspanning ...

In het volgende stukje ga ik daar nog eens op in.

www.dekernboz.nl



2023-02-15 HEB JIJ NOG (PIJN)KLACHTEN) DAN?

Jij bent altijd zo bewust bezig ... jij kan toch geen klachten meer hebben?!

Ik heb het al een keer eerder geschreven: Mijn opleidingen, het onderzoeken en behandelen zijn altijd 2-ledig. Als therapeut (in wording) en als cliënt. Altijd op zoek naar antwoorden op (eigen) gebreken.

Wat ik ook eerder heb geschreven: Mijn gebreken zijn mijn overlevingspatronen, bewaakt door mijn Poortwachters. Hen bestaansrecht geven en vanuit Liefde leren communiceren doen deze overlevingspatronen veranderen en/of verdwijnen.

Weerstand in het Licht van Liefde plaatsen geeft ze bestaansrecht. Ze worden aangeraakt, gehoord en gezien. En daardoor kunnen ze ontspannen. En dit vertaalt zich direct in lichamelijke ontspanning met bijbehorend herstel.

Geloof me, ik heb heel veel via overlevingsstrategieën opgevangen. Dus er is nog een weg te gaan. En weet je? Dat is prima!

Mijn vertrouwen is inmiddels groot en sterk genoeg geworden om op het leven te vertrouwen. Mijn overlevingspatronen hebben hun bestaansrecht en functie ... het leven zelf, zal bepalen wanneer het tijd is voor de volgende stap. Zij is leidend in het wanneer, waar, hoe en wat.

Dus ja, ik heb nog volop klachtjes die ik omarm.

Wat ik doe als je bij mij in behandeling komt? Dat lees je volgende keer.

www.dekernboz.nl



2023-02-19 WAT IK DOE ALS JE BIJ IN BEHANDELING KOM?

Tijdens jouw verhaal over jouw thema (klacht) waar je voor komt ... en wanneer je op de behandeltafel zit of ligt:

- ♥ Luister ik naar wat je vertelt en ook niet vertelt.
- ♥ Kijk ik naar je en zie jouw reacties en ook die er niet zijn.
- ♥ Voel ik jouw reacties tijdens het luisteren en kijken en spiegel dit.
- ♥ Ben ik er voor je, op een manier die uitnodigend is om aan te haken op jouw zelfherstellend vermogen.

JOUW LICHAAM DRAAGT JOUW VERHAAL IN ZICH.

Een verhaal waarin lichaam – emoties / voelen en denken (en spiritualiteit) als een samenwerkend netwerk dit verhaal vertalen en opslaan.

Soms heb je een tolk nodig om in jouw netwerk het overzicht met bijbehorende balans terug te vinden. Ik ben zo'n tolk.

Een tolk is bij chronische thema's (mijn specialiteit) vaak erg welkom. Maar ook bij acute thema's! Plaats je acute thema's ook in het netwerk, en je zult anders naar ze gaan kijken.

Dus: Praatje, plaatje en doen.

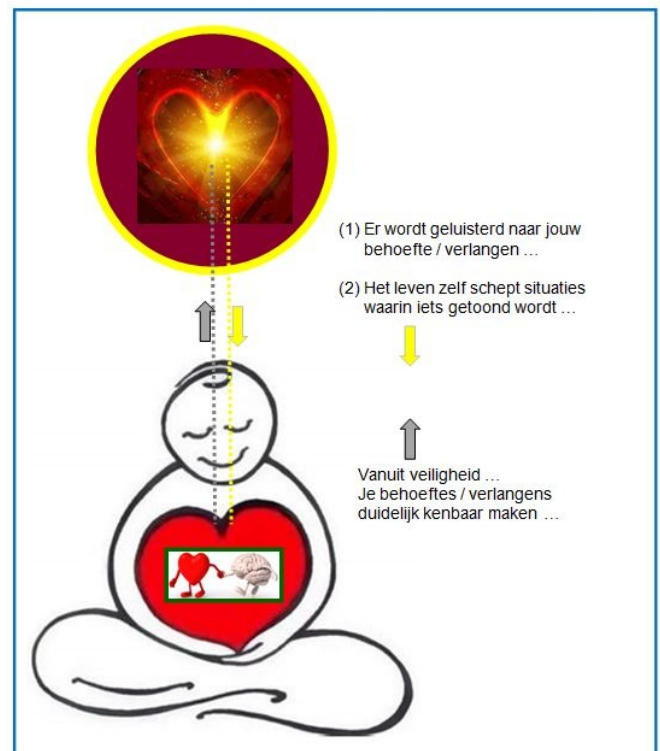
En dat wat ik doe via mijn behandelmethodes, zelfs wanneer ik je lichaam alleen maar doe schudden, is om jou te doen aanhaken op jouw zelfherstellend vermogen.

Jij mag het doen, jouw lichaam mag het doen ... je hoeft het echter niet alleen te doen ... we zijn samen op weg.

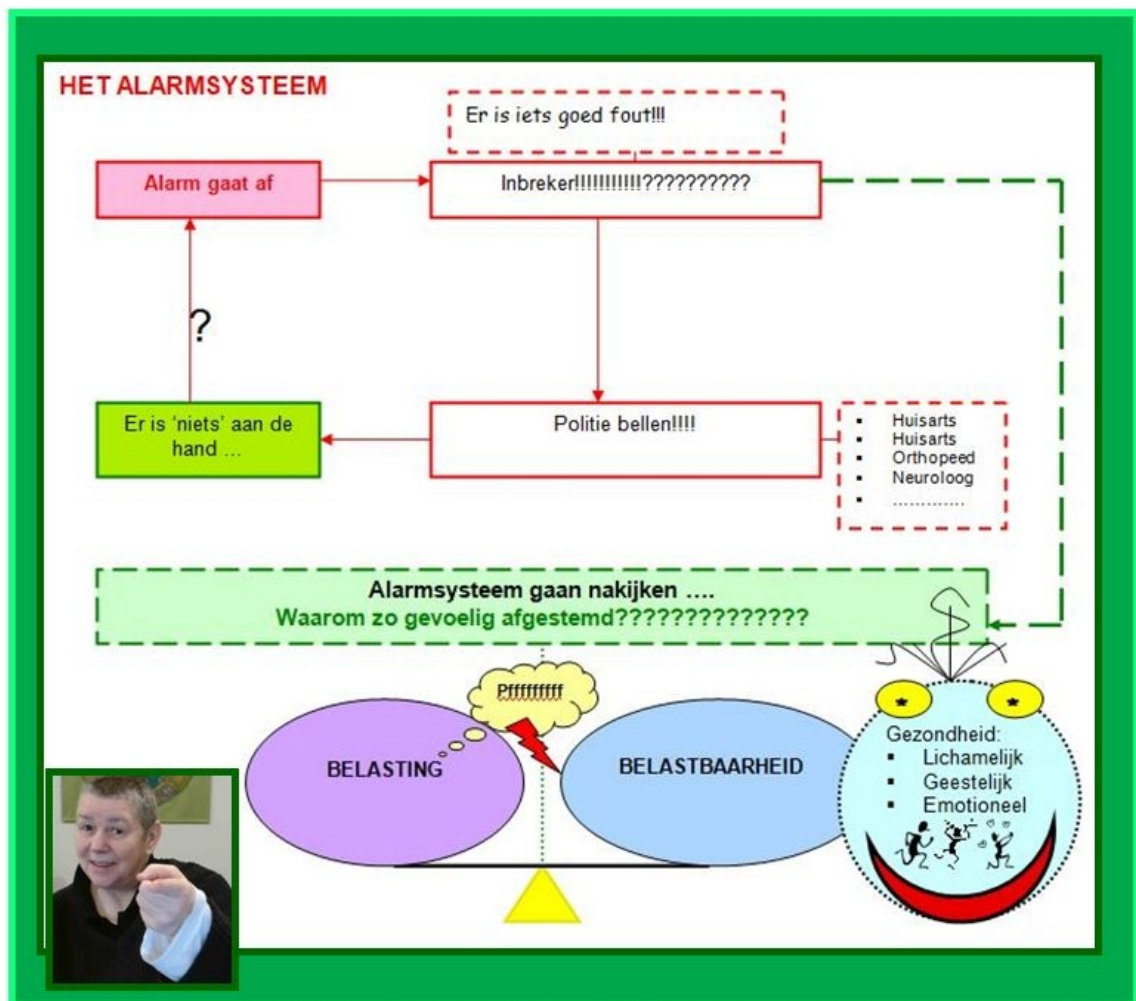
Hoe samen op weg gaan er uit kan zien, daar lees je de volgende keer wat over.

www.dekernboz.nl

PSje: Wanneer je denkt dat deze informatie ook goed zou zijn voor een deel van jouw vriendenkring ... delen mag.



2023-02-22 HET ALARM GAAT AF!



Het woord alarm kwam de laatste tijd voorbij. Waarom ... alarm?

En ineens het weten dat het gaat om de metafoor die ik toen gebruikte bij het begeleiden van chronische pijnpatiënten tijdens de revalidatie.

Bij het afgaan van het alarm denk je aan een inbreker. Je belt de politie die komt kijken ... niets aan de hand! Maar toch blijft het alarm afgaan. En wil je de politie weer bellen.

Zo werkt het ook met terugkerende pijn. Het alarm gaat af, je gaat naar de huisarts ... die vindt mogelijk wat, stuurt je misschien door naar een specialist ... maar toch, dat alarm blijft afgaan ...

Bij terugkerende pijn, of deze nu lichamelijk – emotioneel - mentaal is, is het goed om te gaan kijken waarom jouw alarmsysteem zo gevoelig staat afgesteld.

In het plaatje wordt aangegeven dat je de samenwerking tussen jouw denken, voelen en doen onder de loep mag gaan nemen. En toen werd er vertrokken vanuit het denken. Je denken gaat jouw voelen (emoties) en doen bepalen.

Maar toen ging er voor mij ook een alarm af! Een weten dat dit klopt, maar ook weer niet.

Nu weet ik wel beter.

Het zijn jouw programmeringen die jouw denken, voelen en doen bepalen. Deze programmeringen zijn programma's waar je in bent gaan geloven. Maar waar komt dit programma vandaan? Voorouders, ouders, gezin, familie, geboorteplaats en geboorte land, school, vrienden, trauma's?

Dus als het alarm afgaat ... dan gaat er een programma draaien. Ga daar mee aan de slag ... om antwoorden en herstel te vinden (lichamelijk, emotioneel en mentaal).

Heb je daar wat hulp bij nodig? Ik loop graag een stuk met je mee op en tijdens jouw ontdekkingsweg.

De volgende keer nog iets over pijn ...

www.dekernboz.nl

PSje: Wanneer je denkt dat deze informatie ook goed zou zijn voor een deel van jouw vriendenkring ... delen mag.

2023-02-26 PIJN IS PIJN!

Pijn is pijn!

Ook wanneer je deze weken, maanden of jaren hebt!

Hoe je er naar kunt kijken en handelen is echter wel verschillend.



Acute pijn heeft vaak met een beschadiging te maken. Hierdoor verandert er in je lichaam iets qua chemie, druk of temperatuur ... en dat wordt aan je brein doorgegeven. En die kan dit vertalen in een pijnsignaal, omdat je alert moet zijn.

Wanneer deze pijn blijft dan komt dit los te staan van de schade. En op een gegeven moment wordt over chronische pijn gesproken.

Chronische pijn kan ook ontstaan, los van een acuut probleem. Je kunt je geen situatie herinneren ... het ontstond gaandeweg.

Ook dan vraagt je lichaam om alertheid. Jij kan je geen bewust moment herinneren ... maar er kan wel degelijk een acute situatie zijn geweest. Meestal niet lichamelijk ... maar in de vorm van een Life-event.

Je hebt een situatie meegemaakt (vaak ook voor wat langere tijd) waarin je brein het signaal onveilig heeft afgegeven. Alleen is dat een signaal waar je snel aan voorbij loopt. Het signaal kan lichamelijk, emotioneel of mentaal worden afgegeven. Maar toenemende spanning geeft altijd een lichamelijke vertaling. Onder andere in de vorm van pijn.

Acuut en chronisch staan dus, als je zo durft te kijken, dicht bij elkaar. Je lichaam gebruikt dezelfde wegen ... alleen als je acuut verwaarloosd of niet hebt opgepikt ... dan zal je brein sneller het sein onveilig afgeven. En bij het minste of geringste het alarm doen afgaan.

Ik heb vroeger aan patiënten uitgelegd dat in de chronische fase pijn losgekoppeld moet worden van schade. Dat je pijn na bewegen niet 1 op 1 aan schade mag koppelen (zoals je dat doet bij acute pijn na bijvoorbeeld een ongeval).

Dat is zo. Als je het over lichamelijk letsel hebt.

Dit klopt niet als je de pijn in het groter geheel plaatst. Door Life-events kan stress veel in je lichaam veranderen en je gevoeliger maken. Er mag dan wel geen letselschade zijn, maar er is 'onzichtbare schade' die dezelfde wegen gebruikt.

Bijvoorbeeld ontstekingen. Niet de klassieke ontstekingen met dikte, warmte en roodheid. Ze worden ook wel koude ontstekingen genoemd. En deze kunnen wel degelijk voor pijn en spanning zorgen.

Pijn is pijn!

Alleen vraagt acuut een andere aanpak dan chronisch.

Als je een tolk nodig hebt ...

www.dekernboz.nl

PSje: Wanneer je denkt dat deze informatie ook goed zou zijn voor een deel van jouw vriendenkring ... delen mag.

UITLEG:

<https://www.retrainpain.org/nederlands>

Pijneducatie: https://www.youtube.com/watch?v=w_QMovjzmk

Een van mijn favorieten: <https://www.youtube.com/watch?v=ZUXPqphwp2U>

SOLKNET: <https://solknet.com/clienten/informatiefilm/>