

# INHOUD

Inleiding 11

Voorwoord door Marten Klaver 17

## Deel 1 **SOLK** verklaard 25

1. Op weg naar meer inzicht 27

*Wat is SOLK?* 27

*De verbinding tussen lichaam en geest* 27

*Meer kennis en bekendheid zijn nodig* 30

2. Een bredere kijk op pijn (en andere klachten) 36

*De fysiologie van pijn* 36

*De functie van pijn* 36

*Meer over de relatie tussen schade en pijn* 39

*Hoe werkt pijn?* 40

*Een gevolg van pijn* 40

*De invloed van emoties, gedachten en overtuigingen* 43

*Hoe pijn chronisch wordt* 44

*Systemen binnen het zenuwstelsel* 45

*Onderlinge verbondenheid van de verschillende systemen* 49

*Huidige theorieën over SOLK* 50

*De noodzaak om klachten in stand te houden* 55

*Samengevat* 58

3. SOLK en de Limbische Verklaring van Marten Klaver	59
<i>Het limbisch systeem</i>	60
<i>Meer over emoties</i>	63
<i>Over waarnemen, bewustzijn en gewaarworden</i>	74
<i>Luisteren naar je lichaam</i>	75
<i>Het pijnsysteem</i>	76
<i>Het aandriftsysteem</i>	78
<i>Het aandachtsysteem</i>	78
<i>Geheugen</i>	79
<i>Het autonome zenuwstelsel en proprioceptie</i>	79
<i>Ingangen naar het herstel van SOLK</i>	82
<i>Stressotherapie op basis van de Limbische Verklaring</i>	85
<i>Verskillende soorten emoties, de weg naar expressie</i>	87
<i>Meer over het begrip stressor</i>	89
<i>Wat is nodig om te herstellen?</i>	91
<i>Denken, voelen en doen</i>	97
<i>Gevoelvoller leven</i>	100
<i>Inzicht en ervaringen</i>	101
<i>De klacht onthult een innerlijk conflict</i>	104

## **Deel 2 Een mythologisch perspectief** 107

<i>Verhalen bieden inzicht, troost en een nieuw perspectief</i>	109
<i>De mythe van de Minotaurus</i>	110
<i>De reis van de held</i>	118
<i>Troost</i>	122

## **Deel 3 Op zoek naar een andere manier van leven** 125

<i>Onze tijdgeest die niet meehelpt</i>	127
<i>Inzichten die helpen</i>	130
<i>Biodanza, een weg van gevoelvolle beweging</i>	133
<i>Er is zachtheid nodig</i>	136
<i>Drie helende bewegingen</i>	137

**Deel 4 Gevoelvoller leven** 141

*Hoe we onze emoties uit de weg gaan* 143

*Aandacht voor wat hier en nu in ons leven speelt* 156

*Lichamelijk leren luisteren naar je gevoel* 156

*Leren surfen op de golven van je gemoed* 162

*De kracht van stilte, meditatie en aandachtstraining* 170

*Aanraking, geruststelling, troost* 176

*Reflectie en expressie op papier* 181

*Tekenen* 182

*Schrijven* 192

*Tot slot* 203

*Een houding die wonderen doet* 204

*Epiloog* 207

*Noten* 215

*Geraadpleegde literatuur* 217

*Opdracht en dankwoord* 227

*Appendix: neurologische bijlage* 229



*The only journey is the one within*  
Rainer Maria Rilke



## INLEIDING

*The world is not comprehensible, but it is embraceable: through the embracing of one of its beings.*

Martin Buber

Dit is een boek over een onderwerp waar je misschien nog nooit van gehoord hebt: *solk*. Deze afkorting staat voor somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten. *solk* kan zich uiten in pijn, vermoeidheid, stemmingsproblemen en andere meer algemene klachten. Allemaal klachten waardoor we werkelijk lijden, waarvoor vaak geen duidelijke oorzaak gevonden wordt en die vaak chronisch worden. En al kennen we het woord *solk* niet, veel mensen lijden iedere dag en soms jarenlang aan chronische en onbegrepen klachten.

Ik heb zelf veel ervaring met onbegrepen klachten. Ik heb bijna dertig jaar in vele gradaties pijn en andere klachten ervaren. Toen ik heel jong was begon dat met chronische verkoudheid, hoesten en bronchitis. Later had ik veel last van angsten. Toen ontwikkelde ik een overgeeffobie. Ik kreeg anorexia. Daarna kreeg ik chronische pijn in mijn nek, schouders, rug en later bijna mijn hele lijf. Uiteindelijk liep ik zo vast dat ik reuma kreeg, een evenwichtsprobleem ontwikkelde en een kaakgewricht helemaal op slot zat. Dat was mijn dieptepunt. Tollend zat ik op de bank, mijn mond kon niet meer open om te eten, mijn gewrichten waren gezwollen door een reuma-aanval, mijn hele lijf deed zeer en ik was doodsbang. Ik doorliep alle stadia van de worsteling met chronische, onbegrepen klachten.

Ik heb veel therapeuten en artsen bezocht en geen van hen kon me vertellen dat er voor mijn probleem een naam, een heldere verklaring en een oplossing bestaan. Daarom ging ik op onderzoek uit. Eerst dacht ik dat ik 'stuk' was, ziek, iets had waar niets aan te doen was. Ik las boeken, onderzocht honderd en één methoden en schreef in mijn dagboek:

*Ik zoek m'n tranen  
Kan ze niet vinden  
Ik voel ze wel  
In m'n keel, m'n kaken  
Schouders, in m'n hart  
Alles doet zo zeer  
Maar er is iets dat ze tegenhoudt  
En dat wint het steeds  
Van mij  
Als ik niet huil  
Voel ik me verkrampt  
En koud  
Als ik huil  
Schaam ik me  
Schaam ik me dood  
Ik wou dat het stromen kon  
Stromen mocht  
Stromen durfde  
M'n tranen zijn vlakbij  
Mijn gevoel bestaat nog  
Maar ik kan er niet bij  
Hoe kan iets dichtbij zijn  
En toch onbereikbaar  
Zo onbereikbaar  
Als maar kan*

Onderweg leerde ik enorm veel. Ik ontdekte hoeveel verschillende visies er zijn. Ik kon door de bomen het bos niet meer zien. Mijn zoektocht naar de betekenis van die klachten duurde lang, maar ik kreeg inzichten die langzaam een beeld vormden. Ik begon steeds meer te vermoeden dat mijn klachten te maken hadden met mijn zoekgeraakte gevoel, mijn verstilde tranen en de innerlijke spagaat tussen wie ik werkelijk ben en hoe ik dacht te moeten zijn. Dat ik niet stuk of ziek was, maar in de knoop was geraakt door een combinatie van mijn karakter,



mijn aanleg, mijn geschiedenis, onze tijdgeest en hoe ik daarin probeerde overeind te blijven. Ik ontdekte dat het allemaal over gevoel gaat. *Mijn klachten waren een uitnodiging om terug te keren naar het voelen.*

Ooit had ik voelen ongemerkt afgezworen. Mijn gevoelens had ik naar een onbereikbare diepte verbannen. Voelen kon niet, er was in mijn jeugd te veel in mijn leven aan de hand. Voelen leek gevaarlijk, ik was bang dat mijn gevoelens me zouden overspoelen, dat ik eraan ten onder zou gaan. Ook had ik niet goed geleerd te voelen. Mijn ouders waren geen openlijke 'voelers'. Mijn vader hield alles binnen. Mijn moeder was altijd flink en stoer. Ik volgde als het ware hun voorbeeld en zwoer het voelen af, onbewust. De leegte die ontstond vulde ik op met denken. Er is niets mis met denken, maar we kunnen niet leven in ons hoofd alleen. Het kan tijdelijk een oplossing lijken, maar na een poos begint alles te piepen en te kraken. Dat deed mijn lijf. Pas toen alles vastliep en ik niet meer voorwaarts kon, gaf ik de vlucht in het denken op. Een queeste ving aan: de weg terugvinden naar mijn gevoel. Ik opende de deur naar binnen, doodsbang en aarzelend. Daarbij kreeg ik hulp van alle kanten, van mensen die me waren voorgegaan, die inzicht hadden en me bij de hand namen. Als Alice in Wonderland begaf ik me in mijn binnenwereld, een wereld waar ik niets van snapte.

Steeds weer probeerde ik te begrijpen, maar ik moest voelen. Soms groeide ik, soms kromp ik. Soms vond ik ruimte, soms zat ik weer klem. Maar ik kwam steeds dichterbij het inzicht: 'ik was het zelf die ik zocht'. In *Weg van de pijn* beschrijf ik uitgebreid mijn zoektocht naar de betekenis van de klachten.

Ook ontmoette ik onderweg Marten Klaver. Voor zijn pensionering was hij zenuwarts en neuroloog en zijn warme hart gaat helemaal uit naar mensen met SOLK. Marten Klaver ontwikkelde een theorie over de samenhang tussen de psychische beleving, hersenfuncties en onbegrepen lichamelijke klachten. Hij werkte daar jarenlang aan en ontdekte dat mensen met behulp van zijn inzichten in de oorzaken van deze klachten vaak verbetering ervoeren of zelfs van de klachten konden afkomen. De theorie die hij ontwikkelde noemt hij 'de Limbische Verkla-

ring', naar de naam van het betrokken hersengebied (zie voor een uitgebreide toelichting pagina 59 e.v.). Het limbisch systeem is een groep structuren die betrokken zijn bij onder andere emotie, motivatie, genot en het emotioneel geheugen. Kort gezegd komt de Limbische Verklaring erop neer dat onbegrepen klachten kunnen worden veroorzaakt door onbewuste, verdrongen, ongekeerde emoties. Emoties die niet op natuurlijke wijze geuit worden, kunnen werkelijke lichamelijke klachten veroorzaken. Klachten die pijnlijk, akelig, beangstigend, hardnekkig en ontwrichtend kunnen zijn. De klachten zijn geen aanstellerij, ze zijn werkelijk en verdienen kundige behandeling. Mijn vermoeden dat de oorzaak van mijn pijn zich in mijn zoekgeraakte gevoel bevond klopte. Er ging een wereld voor me open. Ik ontdekte dat er veel vormen van *SOLK* bestaan.

De klachten kunnen voorkomen in verschillende lichaamsgebieden:

- Buik: pijn, kramp, diarree, obstipatie, misselijkheid, opgeblazen gevoel, prikkelbare darm, maagklachten
- Hart en ademhaling: pijn in de borst, hartkloppingen, benauwdheid
- Bewegingsapparaat: spier-/gewrichtspijn, stijfheid, krachtverlies, vaak lage rugpijn, nek- en schouderklachten, fibromyalgie, post-whiplashsyndroom, hoofdpijn (TMS-klachten)
- Algemeen: vermoeidheid, duizeligheid, oorsuizen en hyperacusis (overgevoeligheid voor geluid), flauwvallen, hoofdpijn, wazig zien, concentratiezwakte, overprikkelbaarheid, slaapproblemen, libidoverlies, stemmingsstoornissen met angst, depressie, somberheid, angst en paniek

Er kunnen allerlei oorzaken en flarden van gevoel tevoorschijn komen wanneer je op zoek gaat naar de oorzaken van *SOLK*, zoals:

- Trauma (in alle vormen en maten van ernst)
- Verlies (onverwerkte rouw)
- Ongekeerde, niet-gevoelde, ongeuite emoties: angst, boosheid, schaamte, schuld, boosheid, verdriet

- Armoedige affectieve omstandigheden in de jeugd en/of de rest van je leven
- Onzekerheid
- Negatief zelfbeeld
- Verborgene frustratie
- Verdrongen woede
- Angst die we niet kunnen plaatsen
- Verborgene kwetsbaarheid

In dit boek beschrijf ik hoe deze onverklaarde klachten kunnen ontstaan door emoties die we niet kennen, niet gewaar zijn, niet konden uiten en niet durfden te voelen, kortom emoties die er niet mochten zijn. Ik beschrijf visies op het ontstaan van deze klachten *en hoe een weg naar herstel gevonden kan worden*. Voormalig neuroloog Marten Klaver staat me hierbij terzijde met de inzichten die hij ontwikkelde op basis van diepgaande literatuurstudie en zijn ervaringen met patiënten in de praktijk. Ook put ik uit mijn eigen ervaring en beschrijf ik wat ik ontdekte tijdens mijn weg naar een nieuwe manier van leven: een gevoel-voller leven.

Ik herstelde. Ik oefen nog steeds, met vallen en opstaan. Soms is mijn lijf licht, voelend, losjes en zorgeloos. Soms beland ik weer in de valkuil van vluchten en denken. Ik probeer alles te omhelzen. Want als ik mezelf kan omhelzen, met mijn talenten en mijn kreukels, raak ik weer uit de knoop en vind ik weer een deur naar binnen, naar heelheid en herstel. Ik blijf levenslang een leerling, een onderzoeker, een beoefenaar van het terugkeren naar mijn gevoel. Stapje voor stapje, dat is goed genoeg.

Het is mijn diepe wens je het gevoel te kunnen geven dat je niet langer alleen bent, dat er nog nieuwe wegen zijn die je kunt bewandelen en dat je helemaal geen schuld hebt aan je klachten, maar dat je wel kunt bijdragen aan dieper inzicht en je herstel kunt bevorderen.

Dit boek is geen wondermiddel. Sommige klachten herstellen, andere blijven ons voor een raadsel stellen. We weten nog lang niet alles. Blijf benieuwd, blijf leren en open je blik, wonderen zijn nooit te mooi om waar te zijn. Er is geen andere weg. Het is tijd om op te staan en op reis te gaan. Ik nodig je uit om me te vergezellen.

**Schitter**

*Sta op en schitter  
want lang was de nacht en bitter  
de strijd met oude fantomen  
maar nu is het morgen  
nu wordt het tijd om blinkende dromen  
waar te maken – weet je geborgen  
in een nieuw licht  
vat moed en schitter en richt  
je op wat komen gaat  
want je hart wordt witter  
en de dag verwacht  
je eigen, herboren gelaat*

*(Naar Jesaja 60,1)*

*Catharina Visser<sup>t</sup>*

# VOORWOORD DOOR MARTEN KLAVER

## GEVOEL DOET ERTOE

Ik houd me al vanaf 1980 veel bezig met SOLK. Toen werd het nog anders genoemd: vage klachten. En daarvoor, toen Freud nog leefde, hysterie. Tot 2004 werkte ik als regulier neuroloog en na 2004 noemde ik mezelf emotieneuroloog. Ik wilde weten hoe de emotie in de hersenen werkt en ik trok me het leed aan van SOLK-patiënten. Zo beoordeelde ik samen met psychosomatisch therapeuten de geschiedenis en behandeling van vijfhonderd SOLK-patiënten en behandelde zelf per e-mail tweehonderd SOLK-patiënten, van wie honderd ernstige uitbehandelde patiënten. Van de laatste groep leerde ik veel en zag dat twee derde herstelde. Niet alleen van lichaam maar ook van geest, met terugkeer van vitaliteit en werk. Mijn gedachten over SOLK berusten op deze ervaringen.

## WAT IS SOLK?

De afkorting betekent ‘somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten’. Er is geen lichamelijke oorzaak gevonden, maar het idee is dat er op termijn toch een onbekend virus of onbekende immuunreactie als oorzaak kan worden aangemerkt. SOLK komt voor bij de helft van alle patiënten. De huisarts noemt veertig procent, specialisten spreken over vijftig procent en zelf heb ik ook die ervaring. De behandeling richt zich op de psychologische gevolgen. Cognitieve gedragstherapie is hierbij het belangrijkste onderdeel.

## HOE ZIE IK SOLK?

Voor mij is SOLK niet onbegrepen, maar een ontregeling, een storing in het emotioneel systeem. De lichamelijke klachten zijn storingen en uiteindelijk een gevolg van een verdrongen emotie. Psychologische functies komen samen in het emotioneel systeem, dat de emotie uitvoert in het lichaam. Het is logisch om naar de emotie te kijken, omdat de emotie een psychologische en een lichamelijke kant heeft. Je kunt over een

emotie spreken en je kunt de emotie tonen. Zo spreken we over verdriet (psychologisch) en verdriet tonen in tranen (lichaam). Als een normale emotie een normale uitdrukking vindt in het lichaam, kan een abnormale emotie (een verdrongen emotie) een abnormale uitdrukking in het lichaam zoeken. De emotie verbindt lichaam en geest.

### **HOE ONTSTAAT DE ABNORMALE EMOTIE?**

Psychologische processen verlopen grotendeels onbewust. We zien dat verkeerde, niet passende gedachten, vermijdend gedrag of een laag zelfbeeld de bron kunnen zijn van een abnormale emotie. De relevantie of de grote betekenis van die gedachte, het gedrag of het zelfbeeld bepaalt de lading. Een hoge lading gaat over in een abnormale emotie. Denk hierbij aan stress. Stress is voor mij een emotionele belasting die onbewust verloopt. Bij stress is de lading hoog en de lading gaat via de abnormale (= verdrongen) emotie naar het lichaam. Is men zich bewust van de verdrongen emotie en erkent men deze emotie, dan gaat de lading naar het bewustzijn en zal de klacht afnemen.

### **WAAR WERKT DE EMOTIE?**

In een groot gebied tussen de hersenstam en de hersenschors bevinden zich alle centrale functies die het lichaam aansturen. Dit tussengebied, het emotioneel systeem, wordt ook wel de reukhersenen en het zoogdierenbrein genoemd en technisch gesproken heet dit het limbisch systeem. Hier komen onze emotionele en fysiologische functies samen. Lichamelijke klachten zijn lichamelijke uitingen van storingen in limbische functies.

Meestal gaat het om:

- Verhoogde spierspanningen die leiden tot pijn in de houdingspijlen
- Remming in de aandrift die leidt tot vermoeidheid
- Ontregelde darmfunctie die leidt tot darmklachten
- Ontregelde ademhaling die leidt tot hyperventilatie
- Hartritmestoornissen met hartkloppingen als gevolg

De verdrongen emotie zal niet alleen in lichamelijke functies storen, maar kan ook in psychologische en sociale functies ontregelend werken. Dit betekent dat stemmingsstoornissen, drugsgebruik, verslaving, relatiestoornissen, criminaliteit en ‘hufteerig’ gedrag de verdrongen emotie als bron kunnen hebben. Hiermee heeft de verdrongen emotie niet alleen een medische betekenis voor solk, maar ook een maatschappelijke betekenis. Het is belangrijk dat we leren hoe we met verdrongen emoties omgaan.

### **HOE PRESENTEERT SOLK ZICH DOOR DE TIJD HEEN?**

Ik wil hier kort iets over zeggen om de herkenning te bevorderen. De limbische storing begint in een functie met een hoge emotionele lading. Dit speelt bij modeziekten die we om ons heen waarnemen en door ons onbewuste gekozen kunnen worden als uitweg voor het emotioneel klem zitten. De reclame-industrie laat ons zien hoe het onbewuste bespeeld kan worden door boodschappen van buitenaf. Zo werkt dit ook bij modeziekten. Ze steken de kop op als ze in de mode komen en doven uit als er voldoende over gesproken is. Zo is er de muishand, de tenniselleboog, whiplash, ADHD, de burn-out en het posttraumatisch stresssyndroom. De limbische storing komt ook van binnenuit in functies die limbisch actief zijn. Zo begint het solk-beeld met huilbaby's, waar de onbewuste spanning van de moeder overgaat op de baby. Vervolgens zien we eetproblemen, buikpijn bij peuters; hoofdpijn en leerproblemen bij kinderen; hyperventilatie, rugpijn en depressieve gevoelens bij pubers; houdingsklachten van nek, schouder en rug en vermoeidheid bij jongvolwassenen. De klachten verschuiven, keren terug en worden chronisch bij volwassenen. Het resultaat van deze solk-geschiedenis is het leed en het inboeten aan levenskwaliteit. Ook welvaartsziekten hebben een emotionele bron. Denk aan hoge bloeddruk. Bij een klein deel vinden we een lichamelijke oorzaak, het merendeel berust op verdrongen emotie. De leefstijlgeneeskunde zou de verdrongen emotie mee moeten nemen in haar beleid.

In de psychiatrie hebben stemmingsstoornissen, angst en depressie een emotionele bron. Bij de suïcideproblematiek wordt de verdron-

gen emotie niet besproken. In de maatschappij speelt de verdrongen emotie een rol bij jihadisme, criminaliteit, verslaving en prostitutie. In de #metoo-beweging is de aandacht gericht op de daad, maar gaat het eigenlijk over macht en emotie.

### HOE GAAN WE MET DE VERDRONGEN EMOTIE OM?

In de 17e eeuw begon de wetenschap. René Descartes, een Frans filosoof en wiskundige, ontwikkelde theorieën over de scheiding van lichaam en geest. Hij werd geïnspireerd door de oude Grieken, onder wie Plato en Aristoteles, en bedacht een filosofisch model waarbij lichaam en geest strikt scheidde, het zogeheten dualisme. Plato onderscheidde hoge gevoelens: ziel en geest van de lage gevoelens: driften en lichaam. Descartes heeft het gevoel eruit gehaald. Zo bleven lichaam en geest over. Deze splitsing ligt diep in ons onbewuste verankerd. Door de wetenschap werd het gevoel op de achtergrond gedrukt. Zo is de wetenschap superieur en het gevoel inferieur. Bij de corona-uitbraak is alle aandacht gericht op de IC en blijven verpleeghuizen in het duister wachten op hun beurt. In de krant lezen we dat een coronavirusinfectie ernstige fysieke, cognitieve en mentale gevolgen heeft. Men is niet in staat de woorden *psychische, emotionele of gevoelsmatige gevolgen* neer te schrijven. Zodra er enige controle is, verschijnen woorden als huidhonger, knuffelbehoefte en eenzaamheid. Gevoel is er dus wel maar neemt een Assepoester-positie in. In dit verband spreek ik over gevoel en niet over emotie. De emotie zie ik als een omschreven gevoel. We vermijden te spreken over de psyche en spreken liever over mentaal, dat een cognitieve bijbetekenis heeft. We spreken over lichaam en geest en niet over het gevoel als verbindende factor.

Het woord 'psychisch' heeft een negatieve bijklank. Het voelt als een natte dweil die we liever niet gebruiken. Psychiaters en psychologen willen meedoen met de wetenschap. Ze omarmen de DSM-indeling, die een hersenziekte in haar basis suggereert, een indeling waar veel kritiek op is. Emotie en psychologische factoren wil men niet als oorzaak zien. In afwachting van een nog onbekende ziekte als oorzaak van



de klachten beschouwt men de ontregeling van de psyche liever als gevolg. We denken liever in stofjes dan in functies. Stofjes zijn concreet en maakbaar. Het is gemakkelijker een pil te slikken dan te moeten nadenken en praten. Bij een bepaalde zwakte spreken we over een verkeerd gen. We hebben het over overlevingsreacties bij dreiging en zien solk als gestolde vecht-of-vlucht- of verstijfreacties. We spreken over onveilige hechting en een ontregelde hypothalamus-hypofyse-bijnier (HPA)-as met te veel of te weinig cortisol. Of we spreken over een ontregeld immuunsysteem met ontstekingsstoffen die solk veroorzaken. Dit zijn allemaal pogingen om solk in een biomedisch kader te plaatsen en de psychologie te vermijden.

We leunen op de wetenschap en gebruiken vragenlijsten voor *evidence based medicine* in plaats van het verhaal waarin we hints en relevanties kunnen vinden die naar de psychologische oorzaak wijzen. Daarbij is er veel kaf onder het koren van het wetenschappelijk bewijs. De werking van de behandelingen is soms net iets effectiever dan het placebo-effect, maar de negatieve resultaten worden niet gepubliceerd. Robuuste rationale resultaten ontbreken, tenzij men naar de psychologische oorzaak kijkt.

## **DE ROL VAN DE HUISARTS EN HET PUBLIEK**

De huisartsen hebben de regie bij solk. Slechts vijf procent van de artsen gaat actief met solk om. De meeste huisartsen gebruiken schijn-diagnosen als chronische pijn, fibromyalgie en CVS/ME alsof er een ziekte schuilgaat onder de klachten. Andere schijn diagnoses die bij klachten genoemd worden zijn slijtage, hormonen en leeftijd. Deze komen veel voor bij mensen die geen klachten hebben. Er zijn veel vitale ouderen met slijtage en minder hormonen die geen pijn hebben en niet moe zijn. Met de schijn diagnoses houden huisartsen solk in stand.

Huisartsen zijn bang om over solk te spreken. De patiënt wordt boos, voelt zich niet serieus genomen en zegt dat het niet tussen de oren zit. De patiënt heeft gelijk. Het zit niet tussen de oren. Het is geen

inbeelding, geen aanstellerij, geen eigen schuld en ze zijn niet gek. De psychologie van emotie en gevoel is geen ‘tussen de oren’ noch de hersenen die zich tussen de oren bevinden. Onbewuste gevoelens zijn geen eigen schuld, maar de patiënt heeft wel de plicht na te denken als zijn lichaam voor hem spreekt. Mensen die de ‘tussen de oren’-uitdrukking gebruiken, houden solk in stand.

### **HOE GAAT DE MAATSCHAPPIJ OM MET SOLK?**

De huisarts en de patiënten zijn kinderen van de tijdgeest. Onze tijdgeest is gericht op maakbaarheid, groei, consumeren en geluk. De moeilijkheden van het leven duwen we weg. Politiek is emotie. Echter, de politiek bevordert protocol en prestatie en rekent in regels en resultaat. Het aanpakken van klachten vanuit emoties en gevoel, het zaken doen met emotie, zit in een hoekje. Emoties worden gezien als zwakte en hinderlijk. We spreken over kwetsbaarheid en labiliteit, iets wat eigen kracht en succes verhindert. In de opvoeding en het onderwijs zijn we ingesteld op het klaarstomen van de kinderen voor de tijdgeest. Ook hier zijn protocol, prestatie en resultaat de drijvende kracht. Het kind dat van nature gezond is moet passen in volwassen keurslijven. Het kind verliest zijn zelfvertrouwen in dit modelleringsproces. Door naar het kind te luisteren, naar zijn echte diepe gevoelens, komt er weer ruimte voor zijn zelfbeeld. Het gaat hier om de vele kinderen die in de knel komen met hun zelfbeeld, niet om de kinderen die zich narcistisch ontwikkelen met hun dikke ik. Ieder kind heeft recht op ontplooiing, waarbij het rekening houdt met de ander en kan vertrouwen op zijn eigen gevoelens.

### **WAT IS NODIG?**

Als het kan, zouden we schijndiagnosen en tussen de oren-uitspraken moeten ontmoedigen of verbieden. We zouden meer kennis moeten krijgen over psychologische processen in het brein. We zouden belangrijke psychologische factoren die een oorzakelijke rol spelen expliciet moeten benoemen. We zouden die factoren, zoals de stressor, gelijkwaardig moeten maken aan biomedische factoren, zoals een ziekma-

kend virus. We zouden moeten leren dat gevoel de verbindende schakel is tussen lichaam en geest en dat gevoel ertoe doet.

Emovere, een groep ex-solK-patiënten, zet zich ervoor in de maatschappij bewust te maken van de belangrijke rol van verdrongen emoties, zowel medisch als maatschappelijk. Dit boek wil hieraan een bijdrage leveren.

Marten Klaver  
Neuroloog N.P.