

1.04 Omgaan met lichamelijke pijn

Lichamelijke pijn is meestal niet zo maar pijn. Er zijn eigenlijk twee soorten pijn: de pijn die aanwezig is in het lichaamsdeel dat pijn doet en de pijn die je voelt door hoe je bezig bent met de pijn, de betekenis die ze voor je heeft.

Wat is pijn op zich? Een steeds veranderende stroom van sensaties als bijvoorbeeld kloppen, steken, branden, druk, hitte, prikken. Als je het nauwkeurig kunt observeren, merk je dat wat je de pijn noemt, steeds verandert.

Chronische pijn kan je volledig uitschakelen en de kwaliteit van je leven uithollen. Mensen die nooit chronische pijn hebben gehad, hebben er geen idee van hoezeer het hele leven, en alles wat je doet, erdoor verandert. Chronische pijn kan constant zijn, maar kan ook komen en gaan, en in intensiteit variëren, van ondraaglijk tot dof en schrijnend. Toch: de manier waarop je naar de pijn 'kijkt' en erop reageert, bepaalt in behoorlijke mate hoeveel last je ervan hebt.

Weinig pijn kan groot lijden veroorzaken, bijvoorbeeld als we er bang voor zijn en ons heel erg verzetten. Of wanneer we bang zijn dat de pijn een teken is van een ernstige ziekte. Dezelfde pijn geeft ons minder last wanneer we ons er geen zorgen over maken. We lijden ook meer bij de gedachte: 'waarom overkomt mij dit?' Of 'dit zou mij niet mogen overkomen'. Mensen die ongelukken krijgen door industriële rampen of op hun werk, herstellen vaak langzamer dan wanneer het thuis gebeurde of ten gevolge van een natuurramp, omdat er dan vaak een bitterheid ontstaat dat je onrecht is aangedaan dat eerst hersteld moet worden. Die is er vaak ook wanneer je je door hupverleners niet goed behandeld voelt.

'Het heeft blijkbaar zo moeten zijn', niet passief berustend maar door het actief aanvaarden van het feit, werkt bij een aantal mensen juist als een tegengif daarvoor. Zij denken nuchter 'waarom zou het een ander hebben moeten overkomen en niet mij?'

Bij mindfulness zullen we de pijn niet uit de weg gaan.

Mindfull zijn bij pijn is de pijn niet uit de weg gaan maar er juist contact mee zoeken: de gevoelens van pijn opmerken en gadeslaan, zonder ze anders te willen maken dan ze zijn. En óók de vanzelfsprekende strijdreacties op de pijn te leren 'zien' en erkennen als feit, zonder op te gaan in de gedachte de pijn weg te willen hebben, of in verdriet of wanhoop en frustratie. Alsof je op een klein afstandje blijft van al deze eigen ervaringen. Dit blijkt effectief om er minder onder te lijden.

Al haten we de pijn en willen we haar instinctief automatisch weg hebben en niet voelen, we oefenen dus om, terwijl we dit erkennen, tóch tegelijk met de aandacht nãár de pijn toe te gaan, i.p.v. de aandacht van de pijn weg te leiden. Negeren of afleiden werkt soms wel op de korte termijn, maar niet op de lange termijn! Wanneer we de pijn welbewust opmerken, bemerken we een zekere vloeibaarheid, alsof er beweeglijkheid, misschien zelfs 'kleur', in zit. Als ze zo haar onveranderlijke karakter wat verliest, kan ze minder overheersend worden.

[Grotendeels ontleend aan: Jon Kabat-Zinn: Handboek voor meditatieve ontspanning, Becht 2000]

Professionele wielrenners: de kunst van het afzien

Niet vergelijkbaar met chronische pijn is de zelfgekozen pijn van topsporters. Toch bieden ook zij misschien een zekere inspiratie.

'Pijn negeren is geen optie, erop focussen ook niet. Sommigen van ons gaan aan de finish denken, anderen gaan zich op hun ademhaling focussen om meer te ontspannen, weer anderen op het wiel voor hen. We praten onszelf moed in: 'Ik heb goed getraind. De anderen lijden ook pijn.' We stellen concrete doelen en houden ons eraan: een gevoel van controle vermindert de pijn. Degene die op kop reed en het tempo controleerde, ervoer minder pijn.'