

## 13.04 De bodyscan bij pijn

De 'bodyscan' is voor mensen met chronische pijn verreweg de beste oefening om mee te beginnen, vooral als stilzitten of bewegen lastig is.

Je probeert *naar een gebied* en *vanuit dat gebied* van je lichaam te ademen. Wanneer je bij een gebied komt waar gevoelens van pijn en ongemak heel hevig zijn, probeer je of je dat hetzelfde kunt behandelen als alle andere delen van je lichaam waarop je hebt geconcentreerd. Dus rustig inademen *naar* en uitademen *vanuit* dat gebied, waarbij je nauwkeurig de gewaarwordingen waarneemt, jezelf toestaat deze te voelen en je er voor open te stellen. En je probeert, elke keer dat je uitademt, je hele lichaam ontspannen en zacht laten worden.

Wanneer de tijd komt om dat gebied los te laten en verder te gaan - en je kunt zelf beslissen wanneer dat moment aanbreekt - probeer je het volledig los te laten. Als dat helpt, kun je op een uitademing in jezelf 'dag' zeggen, en proberen of je in dat moment kalmte en stilheid kunt laten binnenstromen. En ook al verandert de pijn helemaal niet, of wordt ze juist erger, dan ga je nog gewoon naar het volgende gebied, en richt daar je volledige aandacht op.

Als de pijnlijke gewaarwordingen in een bepaald gebied wel op de een of andere manier veranderen, probeer je te ontdekken wat de kenmerken van de verandering precies zijn. Laat deze volledig in je bewustzijn doordringen, en ga door met de lichaamsscan. Het heeft geen zin erop te rekenen dat de pijn verdwijnt, maar je ontdekt misschien wel verandering. Het kan ook nuttig zijn je bewust te zijn van de gedachten en emotionele reacties die je op je pijn hebt.

Alles wat je over je pijn of je gedachten of gevoelens waarneemt, probeer je niet oordelend op te merken. Het kan saai zijn, soms ergerlijk, maar dat is oké. Verveling en ergernis kunnen ook als gedachten en gevoelens beschouwd worden, en gelaten worden. Je hoeft het niet leuk te vinden, als je het maar doet. Elke dag, zelfs elk moment, zal anders zijn. Trek geen snelle conclusies over succes of gebrek aan vorderingen. Groeien en helen kost tijd. Er is geduld voor nodig: weken, zo niet maanden of jaren van consequent deze oefeningen doen. Vooral als je al alles hebt geprobeerd en nog steeds pijn hebt, wat heb je dan te verliezen als dit lange tijd doet? Zou je dat uur per dag iets beters kunnen doen dan in contact komen met jezelf?

Observeer, wanneer je je ontmoedigd voelt, gewoon de gevoelens van ontmoediging zelf. Laat ze komen, laat ze ook weer gaan, terwijl je almaar doorgaat met oefenen. Wanneer de pijn zo hevig is dat je je aandacht onmogelijk op een ander deel van je lichaam kunt richten, laat dan de volgorde los en zet de cd uit (als je die gebruikt), en richt je aandacht gewoon rechtstreeks op de pijn zelf. Belangrijkste is een onwrikbare vastbeslotenheid je aandacht heel voorzichtig maar vastberaden op en in de pijn te richten, hoe erg deze ook lijkt. Tenslotte is dát wat je momenteel voelt, wat er momenteel is.

Dus je zou net zo goed eens kunnen proberen of je de pijn in elk geval een klein beetje kunt ervaren en gewoon aanvaarden, gewoon omdat ze er is. Soms kan het lijken alsof je ermee in een gevecht van mens tot mens verwickeld bent, of alsof je gemarteld wordt. Het helpt dan om te onderkennen dat dat maar gedachten zijn. Het helpt ook om jezelf eraan te herinneren dat dit werken met aandacht geen strijd tussen jou en de pijn behoort te zijn, en dat ook niet zal zijn, tenzij je er een strijd van maakt. Dan geeft het alleen maar meer spanning en meer pijn.

Oplettendheid houdt in dat je vastberaden probeert je lichamelijke ongemak en je heftige emoties waar te nemen en toe te laten, van moment tot moment. Je probeert ze te onderzoeken, van hen te leren, hen beter te leren kennen, en niet hen tegen te houden of aan hen te ontkomen. Al kun je deze houding maar een halve of een hele ademhaling volhouden, dan is dat een stapje in de goede richting. De rode loper uitleggen voor elke ervaring, ook voor de pijn. Haar neutraal verwelkomen. Haar nauwkeurig bestuderen. Adem ermee, en blijf erbij van moment tot moment, waarbij je je op de golven van de ademhaling, van de gewaarwording, laat drijven.

We vragen ons ook af: hoe erg is de pijn nu, op dit moment? Je zult merken dat als je je afvraagt: 'Is de pijn op dit moment draaglijk?' je vaak zult ontdekken dat dat het geval is.

De moeilijkheid is vaak dat het volgende moment eraan komt, en dan weer het volgende, en dat je weet dat die momenten allemaal meer pijn inhouden. Probeer dan elk moment te nemen zoals het komt, van het ene moment naar het andere te gaan, drie kwartier lang, als nodig, totdat de hevigheid afneemt, waarop je weer naar de lichaamsscan kunt terugkeren. Merk ook je gedachten en gevoelens op. Merk dat je je gewaarwordingen van etiketten voorziet. Misschien is het niet eens nodig om je gewaarwordingen 'pijn' te noemen.

Je kunt je ook bewuster worden van alle oordelen die je hierover hebt, alle bijkomende gedachten en angsten. Gedachten als: 'Ik hou dit niet langer uit, dit sloopt me, mijn leven is een puinhoop, er is geen hoop.' Dit zijn allemaal gedachten, en geen van deze gedachten zijn de pijn zelf. Ze zijn ook *jou* niet, deze gedachten. Bovendien zijn ze naar alle waarschijnlijkheid niet erg waar of nauwkeurig. Het zijn wel begrijpelijke reacties in je eigen geest, wanneer deze nog niet klaar is om de pijn te aanvaarden en wil dat de dingen anders zijn, namelijk pijnloos.

Je kunt de pijnlijke gewaarwordingen in je lichaam pas geloofwaardig gaan aanvaarden, wanneer je beseft dat het je denken is dat die gewaarwordingen als slecht of hopeloos bestempelt. Dat je kunt onderscheiden dat jij het nu niet bent die de gewaarwording niet wil accepteren, maar dat je denken het niet wil accepteren. En dit weet je, omdat je gemerkt hebt dat de gedachten opkomende gedachten zijn en niet jou in totaal zijn. Dan kun je gaan experimenteren met tijdens de oefeningen te trachten de gedachten opzettelijk te laten. Doelbewust afstand te nemen van de impact ervan. Afstand te nemen van de veroordeling zonder deze gedachten *an sich* te veroordelen. En dan zou je kunnen gaan aanvaarden dat je bewustzijn van gewaarwordingen, gedachten en gevoelens, anders is dan de gewaarwordingen, gedachten en gevoelens zelf. Het deel van jou dat oplet, heeft zelf geen pijn, en wordt helemaal niet door deze gedachten en gevoelens beheerst. Het kent ze, maar is er zelf vrij van.

Regelmatig oefenen is noodzakelijk. Er zullen tijden zijn dat je zin hebt er mee op te houden, vooral als je geen snelle resultaten boekt. Het kan niet zonder geduld en zachtheid, liefdevolle vriendelijkheid. Je werkt aan je grenzen, maar behoedzaam en voorzichtig, zonder al te veel je best te doen, zonder er echt hard tegenaan te duwen. Oplettendheid walst niet door weerstand heen.

*[Uit: Jon Kabat-Zinn (2000): Handboek Meditatief Ontspannen, Altamira-Becht, gecompriemd en aangepast]*