

13.05 Hoofdpijn

Veel mensen met chronische hoofdpijn reageren goed op mindfulnessoefeningen.

Een oude vrouw vertelde laatst in haar groep dat het idee om de rode loper uit te leggen voor haar migraine haar erg aansprak. Dus de volgende keer dat ze migraine voelde opkomen, ging ze zitten mediteren, en praatte ze tegen haar hoofdpijn. Ze zei zoiets als: 'Kom er maar in, als je wilt. Maar je moet wel weten dat ik me niet langer door jou de wet laat voorschrijven. Ik heb vandaag een heleboel te doen en ik heb gewoon niet veel tijd voor je.' Dit werkte tot haar blijdschap heel goed bij haar.

Veel mensen met hoofdpijn kennen de oefening waarbij ze zich voorstellen dat er bij de kruin een opening is waar pijn en spanning door kunnen afvloeien als je die door de kruin 'uitademt'.

De meeste mensen die met hoofdpijnklachten zijn gekomen, zeggen dat zowel de frequentie als de ernst van hun hoofdpijn afneemt als ze regelmatig zijn gaan mediteren, of ze tijdens het mediteren nu wel of geen hoofdpijn hebben. Als dat zo is, is dat een geluk. Maar dit geldt niet voor iedereen, en we moeten dan steeds weer beseffen dat dat niet het hoofddoel is bij het beoefenen van mindfulness.

Wanneer je meditatie-oefening zich verdiept, merk je misschien dat de hoofdpijn niet vanuit het niets ontstaat. Er zijn meestal oorzaken aan te wijzen die haar in gang gezet hebben. Soms ontdekken mensen geleidelijk dat ze veel gespannener en geagiteerder zijn dan ze dachten, zelfs in hun vrije tijd. Soms zien ze dat een bepaalde gedachte of zorg aan het ontstaan van hoofdpijn vooraf ging. Dit kan zelfs gebeuren als je 's ochtends wakker wordt of opstaat. Eén angstige gedachte kan je gespannen maken voordat je voeten de vloer raken, terwijl je je daar misschien niet eens bewust van bent. Alles wat je dan weet, is dat je met hoofdpijn wakker werd. Ook hier kan het nuttig zijn om de hele dag oplettend te zijn. Mettertijd zul je dan mogelijk verbanden leggen die je vroeger wellicht ontgingen. Daarmee kun je mogelijk bij de bron, bij de eerste gedachte, al ingrijpen door er met je bewustzijn en je aandacht heen te gaan. En bijvoorbeeld de gedachte als slechts een gedachte te zien en niet als de hele waarheid.

Het is ook heel belangrijk de andere factoren die een rol spelen te herkennen. Bij sommige mensen kan chronische hoofdpijn echt een symbool zijn voor alles wat er in hun leven niet-verbonden en ontregeld is. Dan is het belangrijk je te realiseren dat het niet nodig is dat je je problemen hebt opgelost vóórdat je kunt beginnen. Alles wat je moet doen, is: beginnen met mediteren en zorgvuldig opletten, van moment tot moment. Er komt dan vanzelf een beweging naar meer orde. Daar is wel geduld voor nodig, en het kan een hele tijd duren.

Het belang van mindfulnessoefeningen kan zijn dat je ontvankelijker wordt voor je lichaam en voor wat je voelt, waardoor er meer ontspanning optreedt. Bovendien kan het gevoel dat je iets kunt dóén ook een enorme bijdrage leveren.

Soms kan het heel belangrijk zijn om méér te doen dan wat er bij je opkomt toe te laten en te aanvaarden. Dat je probeert er zo mogelijk achter te komen wat de factoren zijn die bepaalde spanningsklachten triggeren. En te erkennen dat deze factoren bestaan en dat je die niet altijd onder controle kunt krijgen. Maar dat je soms wel effectieve maatregelen kunt nemen, die het effect ervan verminderen of verzachten.

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