

## 13.02 Lijden en pijn

Voor pijn geldt hetzelfde als voor stress: het is niet *per definitie* slecht. Het is een zeer belangrijke boodschapper van je lichaam en het kan een effectieve, hoewel ongevraagde, leraar zijn. Maar de meeste mensen zullen zeggen dat pijn alleen maar slecht is. In de samenleving is er ook een afkeer van pijn, zelfs al van de gedachte van pijn en ongemak. Deze afkeer van pijn is een obstakel om te leren hoe je met chronische pijn kunt leven. Afkeer van pijn is in feite misplaatste afkeer van lijden.

Er zijn belangrijke verschillen tussen pijn en lijden.

Pijn en lijden zijn natuurlijke delen van het leven en lijden is een van de vele mogelijke reacties op pijn. Lijden kan uit lichamelijke, maar ook uit emotionele pijn voortkomen. Onze gedachten en emoties zijn erbij betrokken. En we vrezen het lijden het meest, niet de pijn! Dat betekent niet dat de pijn zelf niet écht is, het betekent dat de pijnervaring zowel een lichamelijke als een geestelijke kant heeft.

De essentie van de mindfulness benadering is de bereidheid om je voor de pijn open te stellen en er van te leren in plaats van je ervoor af te sluiten en te proberen haar te laten verdwijnen.

Sommige mensen vinden het lastig te begrijpen waarom we benadrukken dat je de pijn juist binnen moet gaan, terwijl ze die pijn juist haten en willen dat die weggaat. Maar een aantal onderzoeken heeft aangetoond dat de impact van hevige en langdurige pijn kleiner is als je op je gewaarwordingen (en dus de pijn) afstemt en er contact mee legt, dan als je jezelf ervan af wilt leiden. En ook als afleiding je pijn soms wel verlicht, of jou helpt haar beter het hoofd te bieden, kun je, door met bewuste aandacht naar de pijn te gaan, meer inzicht en begrip voor jezelf en je lichaam bereiken dan je met afleiding en ervan weggaan ooit bereikt.

Begrip en inzicht zijn buitengewoon belangrijk als je wilt proberen je met je aandoening, je beperking, je pijn te verzoenen, en er echt mee wilt leren leven, in plaats van haar als slachtoffer te ondergaan.

Door de oefeningen uit de training word je je mogelijk bewust van de neiging om je als patiënt met chronische pijn te identificeren. Je wordt er, in plaats daarvan, aan herinnerd dat je een héél mens bent, die toevallig met chronische pijn geconfronteerd wordt, en er verstandig mee om moet leren gaan.

Dit laatste is zó belangrijk wanneer je een lange geschiedenis van pijnklachten hebt, en je je er door overweldigd en verslagen hebt gevoeld.

En zo kun je ook andere levensproblemen en -gebieden bewuster onder ogen zien en daarmee op dezelfde manier aan de slag gaan als met pijn.

Erop uit zijn om de pijn te laten verdwijnen, is geen zinvol direct doel. Soms kan pijn helemaal verdwijnen of afnemen, maar of dat gebeurt, hangt van allerlei omstandigheden af, en er zijn er maar weinig waarover je in feite controle hebt. Een heleboel hangt ook af van het soort pijn dat je hebt. Hoofdpijn zal bijvoorbeeld eerder in korte tijd verdwijnen en niet meer terugkomen dan pijn in de onderrug.

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