

13.01 Pijn en mindfulness

Het uitgangspunt: héélheid

We concentreren ons tijdens de training op wat er goed aan mensen is, in plaats van wat er mis is, zonder te *ontkennen* wat er mis is. Zodat mensen hun eigen heelheid kunnen ervaren, zoals ze nu zijn, ongeacht hun beperkingen.

Je wordt eraan herinnerd dat je een héél mens bent net als ieder ander, die toevallig met chronische pijn geconfronteerd wordt, en er verstandig mee om moet leren gaan.

Symptomen beschouwen we niet als rampspoed, ook niet wanneer we ons met oefeningen op symptomen richten. We bespreken niet hoe we er vanaf kunnen komen, maar stemmen af op het werkelijk ervaren van de symptomen zelf, op de momenten waarop ze de geest en het lichaam domineren.

We doen dit op de speciale manier die je 'wijze aandacht geven' zou kunnen noemen: dat we ons met oplettendheid richten op onze symptomen en onze reacties erop.

Dit is anders dan de gebruikelijke aandacht.

Onze gebruikelijke aandacht is vaak een heel bezorgde aandacht, meestal veroordelend en angstig. Het is geen nuttige aandacht.

In plaats van de ervaringen als onwenselijk af te wijzen, staan we onszelf juist toe het symptoom, zoals de pijn, volledig te voelen. Als het symptoom heel beangstigend of sterk is, is er moed voor nodig. Je kunt het in elk geval even doen, al is het maar vijf of tien seconden. Gewoon om het van dichterbij duidelijker te kunnen zien.

Terwijl we dit doen, worden we ons misschien ook bewust van de gevoelens die in ons over de symptomen opkomen, bijvoorbeeld afwijzing, angst, wanhoop of berusting. En ook daar kijken we naar, zo objectief mogelijk.

Waarom? Om meer gezondheid en welzijn te bereiken, moeten we beginnen waar we vandaag *werkelijk* zijn, in dit moment. En deze gevoelens, gedachten en lichamelijke pijnen zijn er nu eenmaal! We bereiken niets als we ons richten op waar we graag zouden *willen* zijn. En ook niet wanneer we overhaast en automatisch afwijzen en veroordelen.

Je kunt dan gaan beseffen dat je níet je hoofdpijn bént. Misschien is het alleen maar 'n hoofdpijn, of alleen maar een gevoel in je hoofd, zonder duidelijke naam. Het zou juist zijn om te zeggen: 'Het lichaam hoofdpijnt' dan: 'Ik heb hoofdpijn.' En misschien word je je ook bewuster van een stemming of emotie die vooraf is gegaan aan de hoofdpijn. Misschien was er een gebeurtenis waarvan nu helderder wordt dat die de hoofdpijn veroorzaakte. Maar misschien ook niet.

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