

## **FREEDOM FROM PAIN (Peter Levine and Maggie Phillips)**

Fysieke en emotionele pijn lijken vaak sterk verbonden. Dit wordt ondersteund door de vaststelling dat bij fysieke en emotionele pijn dezelfde hersendelen betrokken zijn. Toch moet in geval van fysieke pijn altijd gekeken worden naar mogelijke structurele en organische oorzaken, ook als er aanwijzingen voor andersoortige oorzaken zijn.

Een mineur incident voor aanzienlijke pijn vormt een belangrijke reden om te kijken naar een trauma-gerelateerde oorzaak.

### Soorten trauma

1. Trauma (ziekte, ongeval, verwonding, heelkundige ingreep) causaal gelinkt aan pijn.
2. Eenmalige gebeurtenis die de pijn voorafgaat: een val, andere ongevallen, verkrachting, overval, een ramp.
3. Ontwikkelingstrauma
  - problemen voor, tijdens en na de geboorte.
  - problemen in de verbondenheid met ouders, vroeger en nu (bijv. ziekte van een ouder).
4. Misbruik: verwaarlozing, geweld... resulteren vaak, via dissociatie, in pijn. Een belangrijk aspect is hier de verwarring, omdat het de persoon is die liefde en zorg hoort te geven, die de schade toebrengt.
5. Pijn op zich kan traumatiserend worden.

Mogelijkheden tot herstel van de indrukken die pijnlijke, of zelfs gruwelijke, ervaringen achterlaten, en het vermogen om tot nieuwe ervaringen te komen, zijn te vinden in onze levende, ervarende, wetende lichamen, in de onuitgesproken, automatische mechanismen van ons lichaam en zenuwstelsel. Hoe die aan te boren, of, belangrijker nog, ze niet in de weg te zitten?

Angst en pijn nemen af naarmate we ons bewuster worden van de volledige ervaring. Voor korte tijd kan pijn wel toenemen.

1. Uitdaging is de onderliggende sensaties bij gevoelens, spontane bewegingen en gebaren gewaar te worden: hoe weet je aan je lichaam dat je je op dat moment bijv. angstig voelt? Deze 'onderliggende sensaties' noemen we de '**felt sense**'<sup>1</sup>. Hier voeling mee krijgen vergt gefocuste aandacht, 'awareness', en nieuwsgierigheid.

2. Ons spier- en bottenstelsel beschermt ons lichaam tegen bedreiging door te verkrampen. Zulke verkramping kan ook veroorzaakt worden door twee conflicterende impulsen. Pijn ontstaat als deze nooit tot '**release**' komt.

Mogelijkheden tot 'release': beweging traag (doen) herhalen, of 'aanzet tot beweging' versterken, door ondersteunen van een ledemaat (kussens), of door lichte tegendruk te geven. Dit kan dan leiden tot trillen, beven... - wat een belangrijke mogelijkheid tot release is - én tot een (beter) begrip van de pijn.

3. **Zelfregulatie** (sensaties opsporen, penduleren en ademhaling als manieren om je zenuwstelsel weer te harmoniseren).

- **Identificeer en wijzig je negatieve overtuigingen** omtrent herstel van pijn

*'Niets kan helpen'*: verhindert een angstige alertheid je om te beginnen openstaan voor wat zou *kunnen* helpen? Probeer uiteenlopende methodes en onderzoek wat voor jou werkt. Werk consequent door op deze helpende 'sporen', teneinde de voor jezelf betrouwbare hulpmiddelen te ontdekken. Bedoeling is het ervaren van een begin van controle, als aanzet voor je lichaam om nieuwe positieve paden te openen.

*Pijnmedicatie veroorzaakt afhankelijkheid en helpt niet*: de realiteit is dat medicatie een belangrijke hulp kan betekenen om pijnresponsen te beginnen veranderen, waarna deze verandering zich veel makkelijker consolideert. Onder-mediceren op zich kan net zo goed een probleem zijn als overmedicatie.

Overmedicatie kan iemands vermogen in de weg zitten om zijn/haar lichaam gewaar te worden, en het opspannen, het trauma, de geblokkeerde emoties die de pijn vaak in stand houden, te gaan herkennen.

Ondermedicatie kan ervoor zorgen dat iemand een gevoel krijgt dat de pijn aan zijn/haar controle ontsnapt, waarna die weer veel moeilijker opnieuw te beheersen is.

*Wat is **het** wondermiddel?* experts hebben hun onderling verschillende ideeën en methodes, maar enkel jijzelf kan uitzoeken wat jou echt helpt, en wie je daarbij kan begeleiden.

*'Ik moet volgzaam zijn'*: het is in een samenwerkingsrelatie met professionals dat gezocht moet worden waarom bijv. een bepaalde benadering niet werkt, en welke bijstellingen een verschil kunnen maken.

---

<sup>1</sup> De 'felt sense' houdt in: externe zintuiglijke indrukken én interne 'awareness': beweging, temperatuur, houding, spanning en expansie. Hij wijzigt voortdurend en is vager en complexer dan onze emoties. Het is de 'bodem' voor onze emoties.

### **Het je opnieuw toe-eigenen van je lichaam**

- Richt je aandacht op een (relatief) pijnvrij part van je lichaam. Word gewaar.
- Richt je aandacht op een (draaglijk) pijnlijk deel van je lichaam.  
Adem daarnaartoe, en word de contouren van die zone gewaar, en laat bij het uitademen de spanning in de mate van het mogelijke los.
- Let op gewaarwordingen, en hoe die zich kunnen wijzigen met aandacht en ademhaling.
- Idem pijnvrije zone: daarnaartoe ademen, en de aandacht lossen bij uitademen. Doe dit meerdere keren.
- Ervaar je nieuwe gewaarwordingen.
- Idem andere pijnlijke en (relatief) pijnvrije zones.

### **Exploreer de 'felt sense'**

- Word je gewaar van je voeten, en van hoe je die als al dan niet verbonden met de grond ervaart. Gewaarwording?
- Breng je gewicht van het ene been op het andere. Word gewaar.
- Breng je aandacht naar bovenbenen, dijen, heupen. Voelen deze verbonden met je voeten? Zijn er verschillen tussen linker- en rechterbeen? Beschrijf.
- Welk ander deel van je lichaam trekt je aandacht? Wat word je gewaar? Beschrijf.
- Laat je aandacht getrokken worden door dat ander deel (herhaal met andere lichaamsgebieden). Beschrijf. (Merk je dat je vaak dezelfde woorden gebruikt, zoek dan naar andere verwoordingen die deze gewaarwording kunnen beschrijven.)
- Algemene beleving van je lichaam? Neigt dit algemene gevoel tot activiteit (welke?) of tot rust (hoe?).

### **Ontwikkel je 'Felt Sense' / reduceer dissociatie (te weinig sensatie) dan wel 'overweldigd worden' (teveel sensatie).**

- Geef zachte taps over het ganse lichaam (vermijd pijnlijke of kwetsbaar aanvoelende plekken.  
of...  
Knijp zachtjes in je spieren, en zeg: 'Dit zijn mijn spieren. In dit lichaam leef ik.'  
of...  
(bij overweldigd worden) Lig in foetushouding en oefen zachte druk uit op je armspieren.

### **Ademen (zeer zinvol bij alle momenten waarbij angst toeneemt...)**

- (Richt je aandacht in verhouding meer op het uit- dan op het inademen.)  
Blijf met je aandacht bij je adem zoals je die je lichaam in en door voelt stromen bij het inademen, en hoe die bij het uitademen weer naar buiten stroomt, zonder wat dan ook te willen bijsturen. Denk aan het aan- en afrollen van de golven.
- Merk op wat dit in je gewaarwording verandert (de mate van spanning, de pijn, het meer verbonden voelen met jezelf en met anderen).

### **Variante 1: de voo-ademhaling**

### **Variante 2: diafragma-ademhaling**

- Leg, net boven de navel, de ene hand bovenop de andere.
- Bij het inademen, druk zachtjes met beide handen (eventueel plus gronding, via zachte druk op de voeten).  
Ontspan vervolgens bij het uitademen je buikspieren, en je handen.
- Ervaar.

### **Variante 3: keer om**

- Leg, net boven de navel, de ene hand bovenop de andere.
- Bij het uitademen, druk zachtjes met beide handen (eventueel plus gronding via zachte druk op de voeten).  
Ontspan vervolgens bij het inademen je buikspieren, en je handen.
- Ervaar.

**Circulair ademen** (tegenactie voor gevoelens van constrictie die horen bij vechten / vluchten / bevriezen / voorbereiding tot penduleren / zelf-regulatie).

- Algemene beleving van je lichaam.
- Richt je aandacht op de 'felt sense' van de rechterzijde van je lichaam, vervolgens op je linkerzijde. Omschrijf.
- Stel je voor dat je kan inademen doorheen de comfortabeler aanvoelende zijde van je lichaam, van beneden naar boven, tot waar je ademhaling komt bij wat aanvoelt als de kern van je lichaam (centrum / buik / diafragma).
- Voel hoe je je adem op die hoogte naar de andere kant van je lichaam kan laten gaan.
- Bij het uitademen... stel je je voor hoe je adem weer naar beneden door die zijde van je lichaam heen gaat, tot in je voeten, en van daaruit naar buiten, de grond in.
- Algemene 'felt sense'. Wat is verschillend?

### **Variante 1**

- Doe de omgekeerde beweging: inademen doorheen de meer oncomfortabele zijde van je lichaam. T.h.v. het middenrif naar de andere zijde. Vandaaruit naar beneden.
- Algemene 'felt sense'. Wat is verschillend?

### **Variante 2**

- Inademen via de comfortabeler zijde van je lichaam.
- Uitademen via het midden van je lichaam / laat gaan.
- Een tweede inademing opwaarts via het midden van je lichaam.
- Uitademing via de minder comfortabele zijde van je lichaam.

### **Variante 3 (bij meer gelijk aanvoelen van linker- en rechterzijde van het lichaam)**

- Adem in langs de middenlijn (voorkant) van je lichaam, van kruis tot in gelaat.
- Adem uit langs en doorheen beide lichaamszijden, van boven naar beneden, de grond in.
- Word gewaar.

#### **Variant 4 (klachten t.h.v. nek, ruggengraat, rug)**

- Adem in langs de middenlijn (voorkant) van je lichaam, van kruis tot kruin.
- Bij het uitademen, voel hoe je adem voortbeweegt langs je achterhoofd, je nek, naar beneden over je rug, en vervolgens naar buiten via je staartbeen.
- Voel uiteindelijk je adem van boven naar beneden door je benen heen gaan.

#### **Diafragma-ademhaling en de 'felt sense'**

- Breng je aandacht naar je diafragma, net boven je navel. Leg daar evt. één of beide handen.
- Volg je ademhaling tot je een connectie voelt met je ademhalingsritme en de omvang en het karakter ervan, en tot je je gerust voelt dat de volgende inademing vanzelf zal komen. Voel het uitzetten van je borstkas, van je spieren rondom je ribben, en laat gaan als je uitademt. Voel je een verschil in de mate van verbondenheid met je lichaam?
- Word je bewust van en benoem bij het inademen sensaties in andere, ruimere delen van je lichaam.
- Bij het uitademen, check en benoem eventuele spanning of onaangename sensatie.

#### **Disconnectie van de gewaarwording van bepaalde plekken in het lichaam**

- Laat je aandacht doorheen je lichaam zwerven (start, afhankelijk van je voorkeur, bij voeten of hoofd), en naar plekken worden getrokken die min of meer oké aanvoelen. (Eventueel: leg bruggen tussen deze eilandjes).
- Let op welke plekken je *niet* kan gewaarworden (disconnectie). (Reflecteer of dit plekken zijn die te maken hebben met verwonding in het verleden, dan wel met bekende stress.)
- Gebruik je adem om met je aandacht naar één van die plekken te gaan.
- Na enkele ademhalingen... vraag je af wat je daar nu voelt. Is er meer connectie, of net minder? Voelt dit beter, of minder goed?
- Doe dit later opnieuw. Is er een algemeen verschil in de gewaarwording? Verandert het connecteren met een deel van je lichaam iets aan de pijn?

#### **Bij hulpeloosheid, instorting (zeker ook in de lichaamshouding)**

- Denk aan momenten in het dagelijkse leven wanneer je je hulpeloos/machteloos gaat voelen. Voel je een verband met de pijn die je ervaart?
- Zo mogelijk, ga dan voor een spiegel staan, en let op je lichaamshouding: welke zones tonen 'instorting', of laten je dat voelen?
- Maak kleine bewegingen, weg van 'het instorten'.
- Staan (werkt de neiging tot 'instorten' tegen).
- Merk op welke delen van je lichaam in verhouding sterk aanvoelen.
- Exploreer.
- Welk verschil, hoe klein ook, merk je op die plekken op? Benoem.

- Wanneer heb ik me de laatste dagen het minst angstig gevoeld, of de minste pijn ervaren (zeker ook kleine verschillen)?
- Roep zo'n moment op voor je geestesoog, als een beeld, een gedachte...
- Shift van dat beeld, die gedachte, naar lichaamsgewaarwording, en terug, en terug... (penduleren: zie ook later).
- Roep vervolgens een ander moment op.
- Wat is de 'felt sense'? Verandert er iets op vlak van pijn?

### **Gronden**

- Breng je gewicht heen en weer van de ene voet op de ander. Word gewaar hoe die voeten stevig maar flexibel op de grond staan.
- Druk bij het inademen zachtjes één van die voeten 'in de grond'.
- Laat bij het uitademen de spanning in je lichaam los. (Hoeveel van de spanning kan je laten gaan zonder je stabiliteit te verliezen?)

### **Variant (Keer om...)**

- Voel hoe bij het inademen je adem het lichaam binnenstroomt.
- Druk bij het uitademen één of beide benen zachtjes de grond in. Experimenteer met zachtere en wat steviger druk.
- Helpt dit je om meer connectie met je lichaam te ervaren? Verandert dit je algehele gevoel van welzijn?

### **Correctie van een teveel aan energie (bij angst, moeilijk inslapen of doorslapen)**

- Voor rechtshandigen: kruis je linker enkel over je rechter voet. (voor linkshandigen: omgekeerd)
- Streck je armen voor je uit, parallel met de vloer, de ruggen van de handen tegen elkaar aan.
- Grijp met je rechter hand de vingers van je linker hand. Plooi je armen en trek je vingers in je richting. Laat handen en ellebogen tegen je buik/borst rusten.
- Plaats je tong tegen de binnenkant van je boventanden, tegen het gehemelte aan.
- Sluit ogen en mond, en adem.
- Merk op wat er gebeurt.

### **Kwaadheid, woede (heeft een grote impact op pijnbeleving)**

- Denk aan een moment dat je boos, geïrriteerd, gefrustreerd maakt.
- Welke lichaamsgewaarwordingen vind je onderliggend aan de kwaadheid?
- Welk deel van je lichaam wil kwaadheid uitdrukken? Welk deel wil dit eerder tegenhouden? (De gespannen verhouding tussen beide is wat voor spanning en pijn zorgt.) Word gewaar. Probeer niet iets te veranderen. Ga *niet* in op het spoor van opkomende negatieve gedachten. Blijf gewaarworden.
- Ga je wat meer ruimte ervaren? (Dit gebeurt wanneer sensaties ontkoppeld raken van emotie, gedachten, beelden, herinneringen, overtuigingen...)

### **Onderzoek eigen heftige reacties in het verleden**

- Haal je een moment voor de geest wanneer je je volle boosheid op iemand richtte. Hoe?
- Wat was het effect op de ander? En op jezelf?
- Merk op, terwijl je deze reflecties maakt, of je meer of minder geconnecteerd raakt met je kwaadheid.

### **Voel de sensaties *onder de kwaadheid***

- Voel de boosheid die je tegenover iemand ervaart.
- Welke zijn de sensaties? Volg ze tot je een gevoel krijgt van verandering, of van blokkeren. (Ga niet in op gedachten.)
- Voel je je geblokkeerd, volg dan je ademhaling terwijl je op de boosheid focust: voel het rijzen en dalen van je borstkas, de beweging in je romp. Word die beweging gewaar, en het gevoel van je spieren daar die uitzetten en ontspannen.
- Als je je lichaamsbeleving voelt veranderen, richt je aandacht dan vervolgens weer op je kwaadheid. Merk je verschil op?
- Kan je je voorstellen dat je op zo'n moment in de toekomst, wanneer je het gevoel hebt te blokkeren, in je aandacht een vergelijkbare shift maakt naar sensaties en ademhaling?
- Hoe zou je op dat moment je kwaadheid uitdrukken met woorden die uitnodigen om te verbinden, eerder dan afstand te creëren?

**Het ervaren van 'gezonde agressie'.** (Het containen van heftige gevoelens (wat in contrast staat met verdrukken dan wel zondermeer uiten))

- Neem een grote beet uit een stevige appel, en kauw krachtig. Geniet van hoe je tanden de appel ingaan en hem vermalen.

### **Werken met gezonde agressie**

- Bal je hand krachtig tot een vuist, en stel je je voor hoe dit staat voor 'vastzitten in kwaadheid'. Noem evt. je irritaties, je wrok, je kwaadheid... Voel hoe je je vuist meer en meer klemt.
- Open nu traag je hand, strek je vingers, maar niet helemaal. Waar bleef je kwaadheid? (Laat je de kwaadheid in je lichaam los, dan zal zij oplossen.)
- Bal je hand opnieuw tot een vuist, en laat je hand zachtjesaan weer opengaan. Welke sensaties merk je op? Gebruik de taal van 'sensaties' om dit te beschrijven. Wat merk je op?

### **Onderzoek de wortels van de vechtreactie**

- Wat is je favoriete wild dier?
- Wandel rond door de kamer, met geloken ogen. Stap in het lichaam van dat dier. Ervaar die kracht en macht in je eigen lichaam. Wat zijn de sensaties?
- Verbeeld je dat een ander dier, eveneens sterk, nadert, en je wil aanvallen. Wat begin je in je lichaam te voelen?  
Als je geneigd bent terug te deinzen, herinner jezelf eraan dat dit jouw domein is. Met welke sensaties, in eerste instantie in hoofd, nek, schouders, kaken, gaat het gevoel je domein te willen verdedigen gepaard? Wat ervaar je in schouders, armen, benen en voeten?  
Merk op wat je ervaart als je je voorbereidt om terug te vechten. Voel die sensaties. Verandert de energie, gekoppeld aan je gereedheid tot vechten? Hoe?  
Komt er een gevoel van 'afronding'?
- Wat gebeurt er met je pijn?

- **Mindfulness: connectie en regulatie**

Mindfulness: de hersendelen die we gebruiken om anderen te begrijpen zijn gelijkend aan degene die we gebruiken om over onze eigen geest en lichaam te reflecteren.

De prefrontale cortex - het deel van de hersenen dat staat o.a. voor lichamelijke regulatie, flexibiliteit in responsen, inzicht, empathie, intuïtie - ontwikkelt zich in de vroegste jaren aan de hand van onze ervaringen van verbondenheid. Later vormt dit de basis voor het gaan ervaren van een coherent zelf.

Een 'mindfull' brein kan ons helpen belichaamde 'awareness' te ontwikkelen...

1. ... bij het effectief omgaan met negatieve reacties, gekoppeld aan stress, dissociatie, depressie.
2. ... bij het stoppen van het gevecht met de pijn, waardoor er ruimte komt voor andere belevingen.
3. ... bij het nemen van alternatieve beslissingen. ('Gekte is alsmat hetzelfde doen, en een verschillend resultaat verwachten.' – A. Einstein)

- **Mindfulnessgebaseerde pijnbestrijdingspraktijk**

- Vind een comfortabele plaats en houding. Zorg dat je niet gestoord wordt.
- Connecteer met je lichaam. (bv. 'vind een veilige rustplaats in je lichaam')
- Beginner's mind (alsof voor de eerste keer): inventariseer gedachten, gevoelens, sensaties, beelden, bewegingen, houding en gebaren. Beschrijf ze luidop.
- Als er een natuurlijke pauze komt in je gewaarworden, adem dan diep in en houd de adem even in. Streef naar aanvaarding van wat je ervaart.
- Laat alles gaan bij het uitademen.
- Adem in, en stap weer in het volgende moment alsof het voor de 1<sup>ste</sup> keer was. Word weer gewaar, en benoem.
- Als dit als 'af' aanvoelt, adem diep in en houd je adem even vast. Wees mild t.o. jezelf en aanvaard wat je gewaarwordt, wat je denkt.
- Wanneer je klaar bent, laat alles gaan terwijl je uitademt.

Over langere tijd: wat is er veranderd aan je pijn? Voel je meer (levens-)energie? Hoe voelen de shifts in je lichaam van opspannen naar uitzetten, en terug, en terug...? Voelt dit vloeiender aan?

- **Penduleren: zachtjes heen en weer gaan tussen contractie en expansie, tussen angst en veiligheid, tussen rouw en acceptatie, tussen kwaadheid en vrede, tussen actie en lethargie. Penduleren is een krachtige manier om het zenuwstelsel weer in balans te brengen, zeer zeker bij trauma (omgaan met hyperarousal, maar ook met de bevroeringsrespons - het moeilijkst te adresseren gevolg van trauma! - en met moeilijke emoties in het algemeen.)**

Een onderliggende gedachte is dat het niet gaat over 'slecht' (pijn) of 'goed' (comfort), maar over de balans en het heen-en-weer bewegen tussen beide. Het is in dit proces dat spiritualiteit, compassie, zelf-compassie emergeren, en dat de pijn door de conflictvrije ervaringen, cruciaal voor heling en zelfregulatie, verdwijnt.

Hierdoor wordt het op zijn beurt mogelijk het vertrouwen te herwinnen...

... dat de pijn beïnvloedbaar is en zal overgaan.

... in de eigen mogelijkheden van het lichaam.



### **Pendel tussen pijnervaring en rustbrengende ademhaling**

- Denk eerst aan sensaties die gekoppeld zijn aan emotionele of fysieke pijn of discomfort.
- Richt vervolgens je aandacht op het ervaren van een rustige en gestage in- en uitademing doorheen je hart. Ga verder tot je ademhaling traag en gemakkelijk aanvoelt.
- Pendel.
- Merk op: hoe verandert je ademhaling? Hoe veranderen sensaties die gekoppeld zijn aan emotionele of fysieke pijn?

### **Variant 1: pendelen tussen 'eilanden' van comfort en constrictie**

- Zet je comfortabel, in een houding die je toelaat voldoende alert, voldoende ontspannen te zijn.
- Ervaar je lichaam. Scan, en vind plekken van openheid en expansie, alsook waar je contractie ervaart.
- Exploreer elk eiland van comfort of expansie, alsook elk eiland van constrictie (observeer van dichtbij!). Welke sensaties vind je? Zend je adem naar het centrum van elke locatie.
- Switch van klein oncomfortabel gebied naar klein comfortabel gebied, en terug, en terug... -
- Ervaar het switchen. Wat ervaar je?
- Ga naar ruimere terreinen van comfort en van constrictie, en pendel.
- Pendel tussen nog ruimere terreinen.
- Hoe helpt het ervaren van expansie en flow om verandering aan te brengen in terreinen van pijn en spanning? Wat is veranderd in het ervaren van constrictie sinds het begin.

### **Variant 2: onderbreken van pijntriggers / penduleren**

- Focus op een sterke, maar niet overweldigende, emotionele trigger, actueel of in het verleden, verbonden met je pijn.
- Scan traag je lichaam om te vinden waar de sensatie zich het meest intens doet voelen.
- Focus al je aandacht hierop en verbeeld je dat je je adem daarnaartoe stuurt.
- Ervaar, en benoem de fysieke sensaties.
- Wordt het te ongemakkelijk, richt dan je aandacht op positieve ervaringen en herinneringen.
- Ga heen en terug tussen deze positieve en negatieve beleving.

### **Transformeren van aanhoudende patronen omtrent de pijn** (bedoeling is interveniëren *vooral* je in die toestand van angst of pijn terechtkomt.)

- Wat zijn de stappen die tot dit negatieve resultaat leiden? Zoek de keten van gedrag, gedachte, emotie, sensatie (Chain of pain). Neem een houding aan van nieuwsgierigheid i.p.v. onderdrukken.
- Hoe kan een shift worden gemaakt t.h.v. één schakel.

### **Een nieuwe benadering voor zelfobservatie** (Ga terug in de tijd.)

- Laatste pijnpiek + moment van opgeven ('instorten')
- Wat dacht, voelde, zag... je voor dat moment van opgeven?  
Bouw zo, teruggaand in tijd, de hele sequens op. Benoem elke schakel in de keten.
- Welke schakel zou je met de minste moeite kunnen veranderen?

**De praktijk van volle appreciatie voor wat zomaar gegeven is** (David Steindl-Rast). Positieve emoties genereren hartritme coherentie.

Vind elke dag **één nieuwe zaak waarvoor je dankbaar kan zijn**.

- Focus je aandacht op je hartstreek. Leg één hand of beide handen op die streek.
- Adem rustig en gestaag in en uit doorheen je hart. Ga verder tot je ademhaling traag en gemakkelijk aanvoelt.
- Denk aan een appreciërend gevoel voor iemand, een dier, een plek in de natuur, en *voel* dat.

**Liefde en compassie t.o. jezelf** (laat zich moeilijk ervaren bij pijn)

- Zeg: 'Ik wil mezelf graag zien.'
- Resoneert dit in je lichaam (als aspect van de 'felt sense')?

**Metta meditatie** (vgl. 'met jezelf zitten zoals met een goeie vriend die het moeilijk heeft'. Je kan zijn last niet wegnemen, maar er is je aanwezigheid...)

- Zit comfortabel.
- Haal drie keer traag en gemakkelijk adem vanuit hart en diafragma. Plaats evt. een hand op beide plaatsen. (evt. later, als je afgeleid wordt, herhalen)
- Vorm je een beeld van jezelf zoals je bent.
- Zie én voel je houding en lichaamsgewaarwordingen.
- Focus op het idee dat ieder mens vreedevol en tevreden wil leven, en connecteer met je eigen wens: 'Mag ik eveneens gelukkig zijn, en vrij van lijden?'
- Voel de warmte van die intentie.
  
- Hou jezelf in gedachten zoals je nu bent, en zeg 'Opdat ik veilig mag zijn...'
- Voel de resonantie van die zin in je lichaam.
- Idem: 'Opdat ik gezond mag zijn...' / 'Opdat ik vrij van lijden mag zijn...' / 'Opdat ik met gemak mag leven...'

## SPECIFIEKE PIJNPROBLEMATIEKEN

### CHRONISCHE NEK, RUG-, EN SCHOUDERPIJN

In de acute fase kan dit soort klachten goed worden behandeld met rust, koude en ontstekingsremmers. Ook verdwijnt de pijn regelmatig vanzelf. Bij *chronische* klachten van deze soort daarentegen kunnen de oorzaken of een uitlokkende gebeurtenis moeilijk te vinden zijn. Heel uiteenlopende onderzoeken kunnen nodig zijn.

#### **Werken met nek-, schouder-, rugpijn.**

- Ervaar de locatie die geblokkeerd of opgespannen voelt.  
Welke sensaties rondom? Noem die.
- Verbeeld je dat je tot in de kern van het geblokkeerde lichaamsdeel kan ademen. Wat merk je?  
Is er expansie? Hoe merk je dat?
- Voel welke beweging dan ook die je lichaam wil maken, of wat dat lichaamsdeel nodig lijkt te hebben.
- Verbeeld je die beweging voor je ze toelaat te beginnen.
- Blijf gewaarworden, en laat de beweging starten. Adem in tijdens het bewegen, en uit, terwijl je de respons van je lichaam wil voelen.

### FYBROMYALGIE

Het belangrijkste symptoom is aanhoudende spierpijn. Andere symptomen zijn chronische vermoeidheid, I.B.S., spastisch colon, migraine, zwaar P.M.S., hartritmestoornissen. Ook hier gaat het om een geblokkeerde vecht-vlucht-bevriezingsrespons, en onderdrukte woede: niet-geloste spierspanning leidt tot pijn, wat op zijn beurt leidt tot angst en opspannen, en meer pijn. Wanneer de pijn een bepaalde drempel overschrijdt, wordt dit als fybromyalgie gediagnosticeerd. Traag werken is hier zeer zeker de boodschap.

#### **Werken met woede en andere onderliggende emoties van fybromyalgie en chronische pijn**

- Zet jezelf comfortabel en duw je voeten/benen zachtjes 'in' de grond.
- Adem in, voel de energie door je lichaam heen stromen. Adem uit, druk je voeten neerwaarts.  
of  
Adem in, druk je voeten neerwaarts. Adem uit, ontspan.
- Word gewaar wat je ervaart.
- Voel eventuele kwaadheid.
- Verbeeld je welke bewegingen je lichaam zou willen maken om dit uit te drukken.
- Laat de beweging toe, heel traagjes, en ervaar alle subtiliteiten op vlak van gewaarwording. Voel jezelf de hele beweging maken en richten (geen mechanisch uitvoeren van beweging).
- Stop, en word gewaar.
- Denk aan wat je boos maakt. Is je reactie verschillend?

**MIGRAINE** (fundamentele ontregeling van het autonome zenuwstelsel: eerst trekken de bloedbanen in het hoofd samen. Daarna volgt een plotse dilatatie, die de pijn veroorzaakt.).

### **Werken met migraine**

Belangrijk is te werken met wat er *voor* de migraine gebeurt: flikkeringen, een bepaald gevoel of een sensatie, een smaak of geur. Dit gewaarworden vermindert de intensiteit van de aanvallen vaak, of laat ze zelfs niet doorbreken.

Bekijk deze gewaarwordingen als signalen dat rust zich opdringt. Wat zijn mogelijkheden in je omgeving om je te helpen rusten?

### **INTERSISTIAL CYSTITIS**

Symptoom: pijn, geassocieerd met het urineren of met toegenomen frequentie van urineren, druk in de blaas en ruimer / Niet kunnen plassen in een publiek toilet.

Dit wordt versterkt door stress. In een hoog percentage van de gevallen zijn ook deze klachten te begrijpen tegen een achtergrond van kinderlijk trauma.

### **Bekkenbodempijn algemeen**

- Zit op een zitbal, voeten op schouderbreedte. Zorg voor een stabiele balans met je voeten.
- Voel, terwijl je inademt, hoe het oppervlak van de zitbal je bekkenbodem ondersteunt.
- Terwijl je uitademt, laat je bekkenbodem in de bal zinken.

### **CHRONISCH PLAATSELIJK PIJNSYNDROOM**

Symptoom: een deel van het lichaam (binnenin dan wel buiten) kan ijzig koud aanvoelen, een ander deel gloeiend heet / Migrerende pijn.

**Aanpak:** leer de **verschillende sensaties en gebieden van het lichaam te verbinden** die gelinkt zijn aan de pijn.

- Scan je lichaam. Identificeer verschillende gebieden die niet goed voelen.
- Raak zachtjes die plekken aan.
- Connecteer die pijngebieden. Verbeeld je dat je erin kunt ademen: 'in' het ene gebied, dan in een ander, vervolgens weer in een ander.
- Merk wat verandert in je sensaties.

### **Variant**

- Ga met je aandacht van het ene naar het andere gebied, en merk telkens de effecten.
- Adem in wanneer je met één gebied connecteert, en adem uit wanneer je connecteert met een ander. (Voeg evt. een eerder neutraal gebied of een gebied van relatief comfort toe.)

## CHRONISCHE DEPRESSIE

Symptomen: lagere bloeddruk / tragere hartslag / tragere ademhaling / duizeligheid en lichtheid in het hoofd. Vaak samengaan met pijn (vandaar vaak gebruik van anti-depressiva bij pijn).

### Aanpak

- Bewerk de 'freeze-respons' (te bekijken als laatste bescherming bij dreiging), door actie aan te moedigen (tegen de neiging van 'collapse' ingaan, bijv. door een korte wandeling / simpele yogaposes / zacht stretchen / relationeel: spelen met een kind / dansen / niet-triggerende film / zoek kleine ervaringen van ok-gevoel, of van op zijn minst neutraliteit).

- Zachte muziek en rustig bewegen/stretchen.

- Leer te socialiseren en steun te aanvaarden (activeren van het systeem van sociaal engagement).

- Medicatie.

Een bijkomende uitdaging is dat mensen, als de depressie mindert, vaak angstiger worden (bij en door het 'uit de freeze-toestand komen'). Zowel de depressieve gevoelens als de opkomende angst moeten aangepakt worden.

### - Ervaringen van veiligheid, sterkte en ondersteuning via het lichaam.

- twee personen voor elkaar, het ene been voor het andere (stabiliteit). De persoon voor je biedt je zijn hand waar jij tegen kan aandrukken.

- benoem, als dat veilig voelt, waar je tegen duwt wat depressieve reacties triggert (pijn, een kritische persoon...).

### - Mindfulness en zelfaanvaarding (pendelen / streeft naar het ervaren van een conflictvrij moment)

- Sta er bij stil dat je jezelf niet aanvaardt (stem in je hoofd 'horen' / disconnectie van ervaren van het lichaam / schaamte bij devaluerende sociale interacties).

- Zoek aanvaarding van het niet aanvaarden van jezelf.

- Intentieverklaring aan jezelf om een moment van aanvaarding te vinden in specifieke omstandigheden (bv. 'Ik voel me de moeite waard wanneer ik werk.')

- Herhaal deze stappen zolang als het helpend aanvoelt.

### - Zelfaffirmatie (werking te begrijpen vanuit neuroplasticiteit: gedachten veranderen daadwerkelijk het brein) + stimuleren van neurolymfatische punten, die, wanneer ze worden gestimuleerd, vaak tederheid doen ervaren, en helpen toxines te lossen).

Zeg 3 X: 'Ik wil bijzonder graag een diepe liefde voor en aanvaarding van mezelf voelen, zelfs met al mijn huidige problemen en beperkingen.' Of '... zelfs als ik haat hoe ik nu ben.' Kies de verwoording die je voelt resoneren in je lijf. (Onderbreek en rust als de pijn toeneemt, of als angst opkomt.)

### **Werken met beelden bij woede, aan depressie gekoppeld ...**

- Stel jezelf de vraag: 'Als mijn woede op dit moment zou kunnen worden uitgedrukt... hoe zou die er dan uitzien? Kleur? Wat zou die willen doen? Op wat of wie zou die gericht zijn (destructie)?'
- Wat voel je in je lichaam?

Men moet leren dat woede met destructie te maken heeft, maar dat het tegelijkertijd ook een gevoel en een beeld is, helemaal iets anders dus dan bijv. iemand reëel kwetsen.

Idem 'schaamte' ...

Identificeer, voel en leer de sensaties te reguleren.

### **HEELKUNDIGE INGEPEN**

Deze kunnen op zich traumatiserend zijn. De primitieve hersencentra die de uitgelokte prikkels ontvangen, ook onder volledige verdoving tijdens de ingreep, capteren uiteraard niet de intenties tot heling die men met de ingreep heeft. Wat er gebeurt aan het lichaam kan op dit niveau zeer goed als een aanval of intrusie worden 'begrepen'. Dit maakt de grootste kans om te gebeuren wanneer we niet adequaat zijn voorbereid op mogelijke pijn, of op eventueel tegenvallende resultaten of vorderingen.

- Eigen afwegingen en voorbereidingswerk
  - Inventariseer je krachten (wat heeft voor jou al gewerkt? Sport, meditatie, visualiseren...).
  - Schrijf voor jezelf en voor je behandelaar je geschiedenis neer: gekregen diagnoses en hoe je die verstaat, geboden behandelingen en medicatie, mate van succes van diverse behandelingen.
  - Nagaan wat goed is gegaan in het verleden wat betreft genezing en herstel, zelfs in verhouding heel kleine ingrepen.
  - Vind veiligheid in de 'juiste soort' informatie, professioneel én informeel. Ga niet tot op het punt van overweldigd worden door de veelheid aan informatie.
  - Omtrent moeilijke eerdere ervaringen kan een bijzonder belangrijke vraag zijn 'wat toen miste wat toen voor een positief resultaat had kunnen zorgen' (bijv. mensen die het verloop mee bewaken).
- Medicatie
  - Zorg dat je behandelaars *alle* informatie hebben: voorgeschreven, niet voorgeschreven medicatie, supplementen. Sommige producten werken op elkaar in. Vraag hulp aan je apotheker.
  - Zorg voor je eigen overzicht op alle medicatie, en wanneer je die moet nemen. Anderzijds zijn er ook mensen met een heel andere stijl, één van 'gewoon doen'. Hou rekening met je persoonlijke stijl.
- Maak goede beslissingen
  - Tweede opinie.
  - Bespreken van mogelijke psychologische factoren met een therapeut.
  - Oefeningen uit dit programma.
  - Informeer je omtrent positieve resultaten en risico's van een bepaalde ingreep. Gebruik zowel medisch-wetenschappelijke als persoonlijke bronnen.
- Contact met behandelaars
  - Zorg dat je de persoon ontmoet die de ingreep zal doen, en dat je d'rin slaagt om je een beeld

te vormen van wie die is. Ga af op je buikgevoel (let op je lichaam! Geeft dit signalen van gevaar, of van veiligheid?).

Vraag de tijd die je nodig hebt om te overleggen en vragen te stellen. Mensen die vragen stellen blijken doorgaans de meest coöperatieve te zijn, zij herstellen sneller, en hebben de minste nevenwerkingen. Vraag iemand mee bij eerste voorbereidende ontmoetingen.

Vragen

- Heb ik de ingreep nodig? Risico's en te verwachten positieve resultaten? Zijn er alternatieven?
- Wat gebeurt er als ik langer wacht? Of als ik de ingreep niet onderga?
- Hoe dikwijls is deze ingreep helpend bij mijn probleem, en in welke mate?
- Hebt u/heeft dit hospitaal uitgebreide ervaring met dit soort ingreep? (Ook via internet, ook betreffende de chirurg)
- Mogelijke complicaties?
- Welke pijn kan ik verwachten? Behandeling?
- Hoe lang kan ik verwachten dat mijn herstel zal duren? Heb ik tijdens die periode ondersteuning nodig thuis?
- Wat mag ik verwachten w.b. rekeningen?

### **Werken met de angst voor de ingreep**

Blijf zo actief en gefocust als mogelijk (in contrast met hulpeloosheid en een beleving van 'er wordt iets 'aan me' gedaan, een freeze-toestand).

Bereid op tijd voor (bijv. voorschriften voor sterke pijnmedicatie als verzekering, iets wat op zich al pijn- en angstverlagend kan werken, terwijl deze in nogal wat gevallen zelfs niet genomen wordt).

- Ademhalingsoefeningen.
  - Varianten van circulair ademen / Voo-ademhaling / De Aah-klank, met opluchting en plezier (vergelijkbaar met zuchten).
  - Wat gebeurt met de sensaties?
  - Word gedachten gewaar die met die sensaties gepaard gaan. Besef dat het gedachten zijn, en geen feiten.

Let op specifieke gedachten zoals 'Ik zal meer pijn hebben dan tevoren.' Overweeg de feiten daaromtrent. Welke sensaties geeft dit in je lijf?

Reeds ervaren momenten van intense focus (muziek spelen, dans, spreken voor publiek...). Dit zijn per definitie momenten waarop je sterk gefocust bezig was, en alle afleiding wist uit te bannen, alsook angst en uitputting. Gebruik deze focus om je verwachtingen omtrent de op handen zijnde medische uitdaging scherp te stellen.

### **Maak een pijnplan**

De intentie is om mogelijk te maken dat je lichaam zich veilig genoeg voelt om volledig te herstellen.

- Bespreek de benodigde medicatie voor je gevoel van veiligheid. Ga na wie de contactpersoon daarvoor is. Vertel eerdere relevante ervaringen, overgevoeligheid, foute reacties op medicatie / belangrijk is dat de noodzakelijke medicatie ononderbroken beschikbaar is. Vraag de tijd en de beschikbaarheid die je nodig hebt, tot je je veilig voelt. Bespreek welke de mogelijkheden zijn als de pijn plots toeneemt? Wat is nodig om je naar behoren te kunnen inzetten voor de revalidatie? (Overweldigende pijn en niet kunnen slapen zijn factoren die genezing in de weg zitten.)

### **Vermijden van het risico op accumulatie**

- Overweeg niet-chirurgische behandeling.
- Ontstekingswerende middelen, samen met fysieke therapie Feldenkrais, Pilates, Alexandertherapie / werken aan houding / ondersteuning van herstel en vermijden van hernieuwde problemen door werk aan houding, manieren van bewegen), ijs, acupunctuur, ultrasound, elektrische stimulatie.
- Evaluatie van werk (bijv. computerwerk) en vrijetijdsbesteding.

### **Geef jezelf positieve boodschappen omtrent heling (lokken sensaties van ontspanning uit.)**

- 'Ik wil slechts zoveel pijn en zwelling als nodig is voor mijn optimale herstel.'  
'Ik weet dat mijn lichaam precies zo zal reageren als nodig is zodat deze ingreep volledig succesvol kan verlopen.' Spreek luidop of voor jezelf.
- Merk waar elke intentie in je lichaam 'leeft' / Sensaties? / Check welke de meest uitgesproken ja-resonantie in je lichaam geeft.

Het kan ook bijzonder zinvol zijn aan mensen van de medische staf te vragen bepaalde suggesties te geven.

- 'Alles gaat zeer goed.'  
'Je lichaam reageert op manieren die zullen mogelijk maken dat deze ingreep helemaal succesvol verloopt.'  
'We zijn heel tevreden met wat we zien.'

**Supplementen**, zoals immunonutriënten (herstel van het weefsel), glutamine(herstel van weefsel en algemeen herstel), aminozuren.