

# Pijn en het onderbewustzijn

Pijn kennen we allemaal. Welk kind heeft nog nooit een knie geschaafd of een pijnlijke keel gehad? Pijn is een reactie van het lichaam dat er iets aan de hand is. Pijn kan uiterst zinvol zijn. Wanneer de pijn waarschuwt voor gevaar en eventuele verdere beschadiging is pijn een nuttige impuls om met de handelingen te stoppen. Pijn laat je weten dat er weefselschade is in het lichaam en dat er herstel nodig is.

Pijn voelen is je bewust zijn dat er iets niet in de haak is. Het zorgt ervoor dat je anders gaat denken en je anders gaat gedragen. Pijn veroorzaakt een stressreactie in het lichaam. Het zorgt voor emoties als angst, woede en verdriet of zelfs depressieve gevoelens. De meeste mensen willen zo snel mogelijk van het gevoel van pijn af. Enerzijds door pijn te negeren net zo lang tot dit niet meer kan waarna anderzijds het gevoel van pijn zo snel mogelijk moet worden onderdrukt door medicijnen. We willen een leven zonder pijn en denken dat we hier recht op hebben en dat pijnvrij zijn de normale status quo is. Het tegendeel is waar. Pijn is onderdeel van het leven, sterker nog: er bestaat geen leven zonder pijn.

## **Chronische pijn**

Naast dat pijn een zinvolle waarschuwing voor een te herstellen situatie kan zijn bestaat er helaas ook zinloze pijn. Wanneer het pijnsysteem kapot is of het pijnsysteem overgevoelig is geworden en de pijn maar doorgaat wordt pijn een remmende factor op het leiden van een dragelijk leven.

Chronische pijn is pijn die niet of nauwelijks weg- of overgaat. Chronische pijn heeft soms wel maar vaak ook niets te maken met weefselschade of overgevoeligheid op één plek in het lichaam. Het is een plastische pijnverandering van het pijnsysteem als geheel geworden. Wanneer de pijn aanhoudt wordt het alarmsysteem gevoeliger en raakt overprikkeld.

De wijze waarop de hersenen een pijnvaring in gang zetten hangt samen met een veelheid van zintuiglijke prikkels. De hersengebieden bevatten clusters van knooppunten die gebruikt worden voor zintuiglijke gewaarwording, beweging, emoties en geheugen. Pijn wordt voelbaar wanneer deze clusters worden gebruikt voor de pijn om zich te uiten.

Bij chronische pijn wordt onjuiste informatie aan de hersenen doorgegeven. Er worden nieuwe sensoren aangemaakt in de pijnknooppunten en het lichaam maakt nieuwe chemische stoffen aan waardoor de sensoren nog meer worden geactiveerd. Het kan zijn dat de hersenen een neurale netwerk voor pijn creëren. Het pijnsysteem kan duurzaam van eigenschappen veranderen doordat de gevoeligheid en de betrokkenheid van de zenuwvezels en de hersengebieden veranderen (plasticiteit). Hoe langer pijn duurt, des te ingewikkelder zijn de veranderingen die in de hersenen plaats vinden.

Het leven met chronische pijn is een proces van vallen en opstaan. Voor mensen met chronische pijn is het belangrijk dat zij een manier vinden om met de pijn om te gaan. Chronische pijn kan levensbedreigend zijn omdat het de kwaliteit van leven zodanig beïnvloedt dat het een vroegdevol leven in de weg staat.

De manier waarop met pijn wordt omgegaan verschilt van persoon tot persoon. Het is nuttig een pijnonderzoek te starten waarbij inzicht wordt verkregen in wat pijn voor je betekent.

# Pijn en het onderbewustzijn

## **Placebo-effect**

Wanneer mensen ervan overtuigd zijn dat zij een medicijn krijgen en genezen van ziekten terwijl zij in werkelijkheid een suikerpil krijgen, wordt dit het placebo-effect genoemd. De geest heeft de overtuiging dat de behandeling werkt en het lichaam past zich daaraan aan.

Placebo-medicijnen of placebo-operaties brengen in de hersenen hetzelfde proces op gang als wanneer men overtuigd is van de genezende werking van een voor de ziekte ontworpen medicijn, behandeling of therapie. Lichaam en geest zijn één. Zowel placebo's als medicijnen leiden tot fysiologische veranderingen in het lichaam door wat we denken en voelen.

Het is al langer bekend dat een gedachte of gevoel zich vertaalt in fysieke effecten in het lichaam en de stress- of ontspanningsrespons stimuleren. Negatieve gedachten leiden tot veranderingen in het lichaam wat ervoor zorgt dat degene die de pijn ervaart in een negatieve spiraal terecht komt, dit wordt de stressrespons genoemd. Er ontstaan veranderingen in het sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel, het hormoonsysteem, het immuunsysteem en het motorisch systeem.

Behalve een stressrespons kan het lichaam ook reageren op positieve gedachten, de ontspanningsrespons. Wanneer de ontspanningsrespons wordt gestimuleerd, verminderen de stresshormonen, komen gezondheid bevorderende ontspanningshormonen vrij, neemt het parasympatisch zenuwstelsel het over en keert het lichaam terug naar homeostase. Dit wil zeggen dat het inwendige fysiologische evenwicht bewaard blijft ook al vindt er een verstoring plaats.

Celbioloog Lipton ontdekte dat het biologische gedrag van cellen door onzichtbare krachten, zoals het denken kan worden bestuurd. Hij toont aan dat het veranderen van gedachten kan veranderen hoe het brein communiceert met het lichaam en daarmee de biochemie in het lichaam wijzigt. Percepties besturen het biologische functioneren, maar deze percepties kunnen juist of onjuist zijn. De manier waarop je ervaringen en waarnemingen interpreteert kan zorgen voor een placebo effect.

Hierbij vindt hij het van belang om te vermelden dat de geest bewust positieve gedachten kan maken, maar dat een groot deel van de overtuigingen en gewoontepatronen die we hebben in het onderbewustzijn liggen opgeslagen. Het is dus zaak de onderbewuste geest te bereiken.

## **De onderbewuste geest aanspreken**

In het geval van pijn is zelfonderzoek nodig om te weten waar de pijn vandaan komt en wat de pijn te vertellen heeft. De pijn is het kompas geworden dat de handelingen stuurt. Door zelfonderzoek, bewustwording van je levensbestemming en het inzetten van een intentie kan je de kant op gaan welke levensvervulling brengt en aan kwaliteit van leven winnen.

Het terugkeren naar ontspanning en vertrouwen in de zelfhelende kracht van het lichaam brengt een verandering teweeg in lichaam en geest. Ook al zal het de (chronische) pijn niet genezen, het schept wel een mogelijkheid om op een andere manier met pijn om te gaan.

De innerlijke houding waarmee je jezelf benadert, is een belangrijke graadmeter in de omgang met pijn. Door yoga te beoefenen, te ontspannen en de hartsverbinding met het grotere geheel te ervaren wordt de innerlijke houding bewust gemaakt. Door yoga te beoefenen en te werken met een intentie creëer je de mogelijkheid om te veranderen wat veranderd kan worden en te aanvaarden wat niet veranderd kan worden.

Yoga nidra is een vorm van yoga beoefening die je in een staat van bewustzijn brengt tussen waken en slapen in, waarin het onderbewustzijn wordt aangesproken. Door een acht-stappenplan te volgen ontstaat complete ontspanning op fysiek, mentaal en emotioneel niveau.

# Pijn en het onderbewustzijn

Hierdoor is de ontvankelijkheid van het bewustzijn groter omdat het bewustzijn niet meer is gekoppeld aan de indrukken die via de zintuigen binnenkomen.

Na de fase van pratyahara, het terugtrekken van de zintuiglijke ervaringen wordt een intentie, een sankalpa, gevormd die ontstaat vanuit een intuïtief innerlijk weten. Een sankalpa is een zaadje van overtuiging dat in het onderbewuste wordt geplant en wat de potentie heeft uit te groeien tot werkelijkheid in je leven. Het werken met een sankalpa is hierdoor een krachtige manier om onbewuste overtuigingen te veranderen en transformatie in het leven tot stand te brengen.

Door de beoefening van yoga nidra en door het inzetten van een sankalpa kun je groeien in het leven en inzien wat werkelijk belangrijk is. Bevrijding van het lijden aan pijn gebeurt door met de geest plaats te maken voor iets dat groter is dan jezelf.

Door te luisteren naar je innerlijke wijsheid, je overtuigingen en oordelen te onderzoeken en de gehechtheid aan deze overtuigingen en oordelen los te laten kom je steeds dichterbij wie je diep van binnen werkelijk bent. Omgaan met pijn is de kunst te leven vanuit je eigen diepste hartsverlangen. Het inzetten van een sankalpa geeft daarbij de richting aan.

Wanneer de pijn niet getransformeerd kan worden kan in ieder geval de houding ten aanzien van de pijn getransformeerd worden. Een sankalpa is een krachtig hulpmiddel en ondersteuning in het leven met pijn.

## Bronnen

Butler, D. en Moseley, L. Begrijp de pijn. 2012. Neuro Orthopaedic Institute Publications. Adelaide.

Cranenburgh, B. van. Pijn, waarom? Een gids voor mensen met pijn. Derde editie 2018. Stichting Instituut voor toegepaste Neurowetenschappen. Haarlem.

Lipton B.H. De biologie van de overtuiging: hoe je gedachten je leven bepalen. Negende geactualiseerde druk 2017. Ankh Hermes. Utrecht.

Rankin, L. Meer brein, minder medicijn. Tweede druk 2014. Levboeken. Utrecht.