

De psychologische oorzaak van chronische lichamelijke pijn

Datum: 19-05-2017

Auteur: NC Feberwee

Chronische pijn komt heel veel voor. Ongeveer 2,2 miljoen Nederlanders hebben chronische pijnklachten. Fysiotherapeut Nienke Feberwee begeleid mensen met chronische pijn naar genezing door in te zoomen op verdrongen emoties, onjuiste overtuigingen en zelfopgelegde druk.



Als fysiotherapeut heb ik honderden mensen met chronische pijn gezien. Ik heb jarenlang ervaren dat het artsen en andere zorgverleners aan kennis ontbreekt om deze grote groep pijnpatiënten te genezen. Ondanks de grote medische vooruitgang is een bevredigende verklaring en effectieve behandeling voor chronische pijn uitgebleven. Leren omgaan met pijn lijkt het hoogst haalbare. Of is genezing toch mogelijk..?

Verdrongen emoties

Genezing is mogelijk. Dat is het antwoord dat ik na een jarenlange zoektocht vond, net als talrijke patiënten en een handjevol medische professionals. Het werk van John Sarno (arts), Marten Klaver (neuroloog), Alan Gordon (psychotherapeut) en Ingeborg Bosch (psycholoog) werpt nieuw licht op de oorzaak van chronische pijn. Zij beschrijven hoe verdrongen emoties en onze reacties daarop de oorzaak zijn van aanhoudende lichamelijke klachten. De lichamelijke pijn is het gevolg van het ontkennen van emotionele pijn. Mechanismen die wij gebruiken om emotionele pijn te ontkennen zijn onder andere zelfopgelegde druk, zelfkritiek, schuldgevoelens, angst en slachtoffer gevoelens. Onze weerstand tegen het voelen van emotionele pijn resulteert in uiteenlopende lichamelijke klachten. Arts en hoogleraar John Sarno behandelde duizenden mensen succesvol via deze benadering. Zijn boeken worden door de medische wereld genegeerd, maar worden onder patiënten volop mond-op-mond verspreid.

Wat gebeurt er in de hersenen bij chronische pijn?

Neuroloog Marten Klaver is een van de zeldzame Nederlandse artsen die verdrongen emoties identificeert als de oorzaak van onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten. In zijn boek "Zakendoen met emoties" beschrijft hij hoe verdrongen emoties, onjuiste overtuigingen en destructief gedrag, een stoorzender veroorzaken in het limbische systeem. Het limbische systeem is het deel van de hersenen dat emoties verwerkt. Een stoorzender in het limbische systeem kan via verbindingen met het zelfstandige zenuwstelsel, het hormoonstelsel en het immuunsysteem invloed uitoefenen op het gehele lichaam. Via deze weg ontstaan bijvoorbeeld een verminderde doorbloeding en een hoge spierspanning; veranderingen die gerelateerd zijn aan onder andere rugpijn, hoofdpijn, nekpijn en schouderpijn.

Uiteenlopende klachten

Lichamelijke klachten die veroorzaakt worden door veranderde signalen vanuit de hersenen, komen ontzettend vaak voor. Dit wordt geïllustreerd door de onderstaande woorden van de arts Dr Schubiner:

Na het evalueren van honderden patiënten heb ik mij gerealiseerd dat de symptomen ongelofelijk uiteenlopen. De hersenen blijken heel creatief. Omdat de hersenen verbonden zijn met elke cel en elke vezel in het lichaam, kan bijna elk denkbaar symptoom plaatsvinden. De hersenen kunnen pijn en verkrampingen produceren van rug, nek, oog, borst, buik, ledematen, bekken en rectale spieren. Ik heb patiënten gezien met tintelende, brandende en verdovende gevoelens van de vingers, handen, oren, mond, benen, voeten, tenen en andere gebieden. Ik heb mensen gezien met diarree, frequent urineren en obstipatie. Symptomen zoals duizeligheid, fluiten in de oren, flauwvallen, buiten-het-lichaam ervaringen en zelfs hallucinaties komen voor. Ik zie vaak mensen met vermoeidheid, slapeloosheid, angststoornissen, depressie en posttraumatische stress. De hersenen zijn krachtig genoeg om verlamming te veroorzaken tot op het punt van niet in staat zijn om te lopen, een arm te bewegen, te spreken of te slikken".

Wetenschappelijk bewijs

Het belangrijkste bewijs voor het feit dat de psyche pijn kan veroorzaken is de eigen ervaring. Veel mensen ervaren aan den lijve dat een lichamelijke klacht begint en verergert tijdens periodes van stress.

Talrijke onderzoeken laten zien dat stress, angsten, onjuiste overtuigingen, een traumatisch verleden en onderdrukte emoties gerelateerd zijn aan chronische pijn. Tevens blijkt dat het corrigeren van stressvolle gedachten en het schrijven over stressvolle gebeurtenissen pijnvermindering brengen. Op [deze](#) pagina staat een overzicht van verschillende onderzoeken op dit vlak.

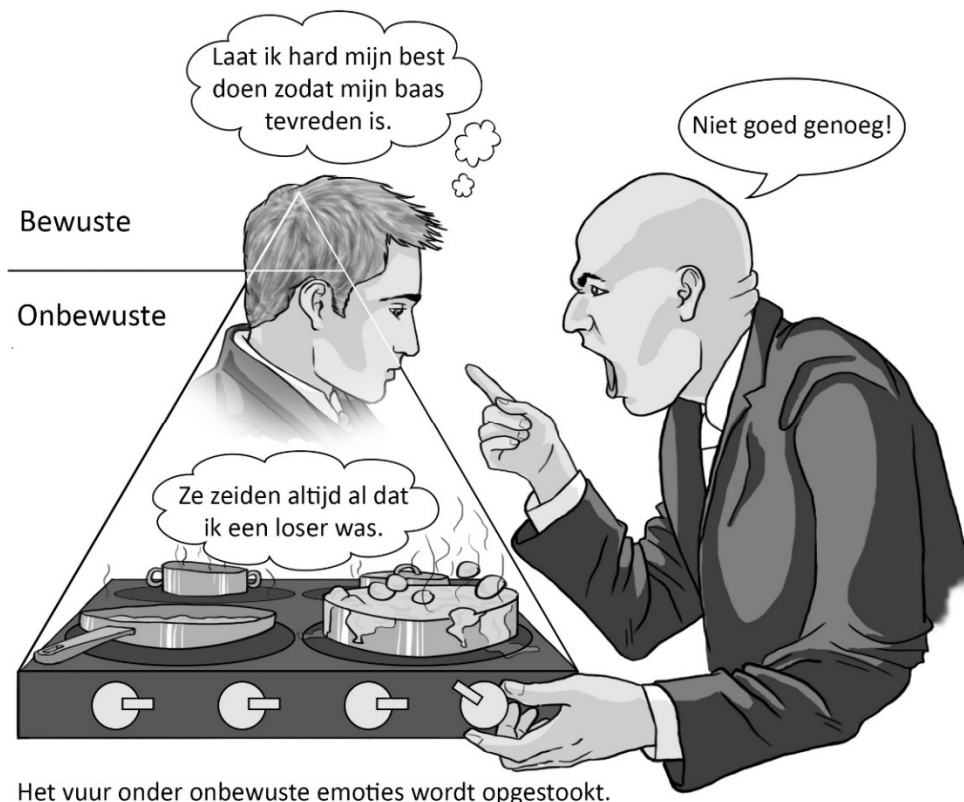
Een logische verklaring voor chronische pijn

Naast het beschikbare wetenschappelijke bewijs en persoonlijke ervaringen is bovenstaande verklaring bovenal heel logisch. Onze maatschappij legt ons van jongs af aan veel druk op: om beter te zijn, beter te presteren, hoger op te klimmen, een goede ouder te zijn, een goede partner, een goede werknemer. Fouten maken wordt vaak slecht getolereerd. Daarnaast leren wij van jongs af aan om bepaalde gevoelens binnen te houden. In het ene gezin wordt boosheid niet geduld, in het andere gezin is verdriet of angst voor watjes. Wij zijn experts in onszelf 'onvoelig' maken. En de maatschappij biedt ons volop middelen: druk zijn, fysieke verslavingen, internet, tv. Vaak zijn wij in

dusdanig grote mate afgedwaald van ons gevoel dat we niet meer voelen wat we werkelijk voelen. Dit is een voedingsbodem voor lichamelijke pijn.

Daarnaast is scheiding tussen lichaam en geest nog altijd zeer actueel: een arts houdt zich bezig met het lichaam en een psycholoog met de psyche. Diepgaande integratie van beide vakgebieden is zeldzaam. Deze scheiding tussen lichaam en geest is reeds in de loop van de 17e eeuw ontstaan. De geneeskunde werd toen omgevormd tot een toegepaste natuurwetenschap waarin de zaken die niet goed meetbaar waren buiten beschouwing werden gelaten. We weten dat de menselijke geest ongelofelijk complex in elkaar zit en tot grootse dingen in staat is. Het is dus onlogisch om aan te nemen dat de geest geen rol speelt bij lichamelijke processen.

In Nederland bieden tal van revalidatiecentra programma's aan voor mensen met chronische pijn waarin de invloed van emoties en stress op pijn wordt erkend. Het doel is echter geen genezing, maar leren omgaan met pijn. In deze trajecten wordt slechts ingegaan op bewuste emoties. Er wordt niet gezocht naar bedreigende verdrongen emoties, waardoor genezing meestal uitblijft.



Mijn ervaringen

Binnen mijn praktijk Emotie als Medicijn begeleid ik mensen met chronische pijn of onbegrepen klachten naar genezing. De positieve resultaten bevestigen voor mij zonder twijfel dat verdrongen emoties een oorzakelijke rol spelen in chronische pijn. Ik observeer dat niet iedereen geneest doordat niet iedereen alle essentiële stappen doorloopt. Belangrijke stappen in het genezingsproces zijn:

1. Vertrouwen in een psychologische oorzaak: vertrouwen groeit door het opdoen van kennis, en door persoonlijke observatie dat iemands eigen klachten reageren op stress.
2. Het correct en zonder angst benaderen van de lichamelijke pijn.

3. Zelfreflectie: wat voel ik? Wat doe ik? Wat denk ik?
4. Bereidheid tot voelen en het eerlijk benoemen van gevoelens.
5. Bereidheid tot aanpassing van gedrag.

Mijn ervaring is dat heel veel mensen reeds stoppen bij punt één en gefocust blijven op een lichamelijke oorzaak. Dit staat genezing in de weg. Sommige mensen lopen vast bij punt vier: zij hebben geleerd dat voelen niet veilig is waardoor zij over het algemeen weinig emoties ervaren. Ook zijn er mensen die een groot deel van het traject doorlopen, maar hun gedrag ten slotte niet durven aanpassen, vaak uit angst voor de reactie van anderen. Wanneer iemand het gehele traject doorloopt, is de weg naar pijngenezing een inzicht gevend traject dat positieve gevolgen heeft voor alle gebieden van iemands leven. Op <http://www.emotiealsmedicijn.nl/ervaringen/> zijn ervaringen van mensen te lezen.

Wat kun je zelf doen?

Wanneer je zelf kampt met chronische pijn, zijn er verscheidene stappen die je vandaag of deze week nog kunt zetten richting pijnvermindering. Dit zijn:

- Kennis opdoen. Gebruik hiervoor de links op deze pagina:

<http://www.emotiealsmedicijn.nl/informatiebronnen/>

- Heb je pijn? Spreek jezelf stellig toe. Er is geen lichamelijke schade als dit door medisch onderzoek is uitgesloten. Wat je voelt is emotionele spanning die zich fysiek uit. Stel jezelf gerust. Vertel jezelf wat er werkelijk aan de hand is.

- Heb je pijn? Realiseer je dan dat de focus op de lichamelijke pijn en op alle zorgen en angsten die deze pijn met zich mee brengt, een succesvolle afleiding zijn van de oorzaak. Wanneer je meegaat in de focus op pijn en angst, houd je de lichamelijke pijn in stand. Verleg je aandacht veelvuldig naar wat je op emotioneel vlak voelt. Maak jezelf gevoeliger voor wat je op emotioneel vlak voelt.

- Ga terug naar het moment dat je pijn begon. Schrijf over wat er toen in je leven speelde en vooral over wat je daarbij voelt.

- Creëer gelegenheid om meer te voelen. We stompen onszelf dagelijks af door veel bezigheden, fysieke verslavingen en beeldschermen. Door steeds weer te stoppen met datgene wat je verdoofd, zal je je ook meer bewust zijn van wat je voelt.

- Ga na op welke manieren je druk op jezelf legt en pas je gedrag aan. Vormen van zelfopgelegde druk die ik vaak tegenkom zijn anderen pleasen, verantwoordelijkheden van anderen overnemen, gevoelens binnen houden en dingen heel goed of perfect willen doen.

- Ga na welke dingen je tegen jezelf zegt. Onjuiste overtuigingen die ik vaak tegenkom zijn: Ik ben zwak, ik ben minder dan anderen, ik ben schuldig, ik ben niet goed genoeg. Vaak zeggen we dingen tegen onszelf die niet waar zijn. We doen dit om onbewuste bedreigende gevoelens te bedekken.

Begeleiding

Soms maakt de combinatie van verschillende lagen emoties en onjuiste overtuigingen het moeilijk om door dit complexe geheel de oorzaak van een pijnklacht te zien. Heb je behoefte aan begeleiding.? Neem dan contact met mij op voor meer informatie of een afspraak.

Ga naar de website: www.emotiealsmedicijn.nl