

H A N S A M W E L

Het
verborgen
verhaal
van pijn

Over de psychologie
van chronische pijn

ten have

INLEIDING

Wanneer je pijn krijgt die maar niet overgaat, verandert je hele leven. De pijn dringt zich voortdurend op en het wordt steeds moeilijker er niet aan te denken. Je gaat intensief op zoek naar een passende behandeling om weer pijnvrij door het leven te kunnen gaan.

Als pijn meer dan drie maanden aanhoudt, spreken we van chronische pijn. Voorbeelden van chronische pijn zijn: fibromyalgie, chronische lagerugpijn, neuropatische pijn (daarbij zijn zenuwen of zenuwuiteinden zelf beschadigd) of artritis (gewrichtsontsteking). Maar ook bijvoorbeeld blessures die maar niet overgaan kunnen chronische pijn veroorzaken.

Tijdens die zoektocht krijg je de ene teleurstelling na de andere te verwerken. De huisarts tast in het duister, stuurt je door naar een medisch specialist, die je misschien weer doorstuurt naar een fysiotherapeut. Niemand weet écht wat er aan de hand is en de behandelingen helpen niet of maar een beetje. Wanneer

meerdere specialisten in het ziekenhuis zonder resultaat naar een specifieke oorzaak hebben gezocht, krijg je langzaam het bange vermoeden dat die wellicht niet meer gevonden zal worden. De huisarts had je daar mogelijk al voor gewaarschuwd. En als dat het geval is, hoe dan verder?

Wanneer de oorzaak van de pijn niet gevonden kan worden, is een volgende, mogelijke stap het zoeken van hulp bij het leren omgaan met de pijn en het verzachten van de pijn. Bij verschillende pijnpoli's door het hele land zoeken teams van artsen (vooral anesthesiologen), fysiotherapeuten en psychologen naar mogelijkheden om de pijn te verminderen en je te helpen bij het omgaan met de pijn.

Wat daarbij opvalt, is dat zowel de arts als de fysiotherapeut en de psycholoog bijna uitsluitend vragen naar de actuele situatie: hoe ga je nu met de pijn om en welke beperkingen ervaar je? Zij proberen zich een breder beeld te vormen van de pijn op biomedisch, psychologisch en sociaal niveau. Op basis daarvan onderzoeken zij hoe ze je verder kunnen helpen met je pijn.

Eén belangrijke vraag wordt echter niet beantwoord: kennen de specialisten jou voldoende om jouw situatie echt goed te kunnen beoordelen? Kennen zij jou en je levensgeschiedenis of kennen zij slechts jouw pijn en jouw manier van omgaan met de pijn? Als je alleen kijkt naar het actuele verhaal dan krijg je geen goed beeld van wie jij werkelijk bent, wat jij hebt meegemaakt in je leven waardoor jij bent geworden wie je bent.

Waarom is het zo belangrijk dat een arts of psycholoog zich verdiept in jouw levensverhaal?

Jouw levensgeschiedenis bepaalt hoe jij omgaat met je lichaam, hoe jij omgaat met je pijn. Als je met pijnklachten bij een arts komt en vertelt wat die pijn voor jou betekent, is dat vaak slechts het topje van de ijsberg. Een voorbeeld ter verduidelijking: als jij je altijd onveilig hebt gevoeld omdat je langdurig gepest bent op school of thuis, dan voel je je nooit meer echt ontspannen, je wordt heel onzeker over jezelf, je ontwikkelt een negatief zelfbeeld en je bent geneigd om niet zo goed voor jezelf te zorgen. Je lichaam kan hierop reageren met allerlei lichamelijke klachten zoals obstipatie, ontstekingen of pijnklachten. Jouw geschiedenis heeft grote invloed op je lichamelijke conditie en op de manier waarop je geneigd bent om met (pijn)klachten om te gaan. Daarom is het zo belangrijk dat zorgverleners actief doorvragen en zo je levensgeschiedenis kunnen betrekken bij zowel de analyse als de behandeling. Doen zij dat niet, dan blijft dit onder de oppervlakte doorwoeden, ongeacht welke behandeling zij ook geven.

Er is internationaal veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de invloed die iemands levensgeschiedenis heeft op het beleven van pijn. Toch blijft die in de spreekkamer te vaak onbesproken, het blijft een verborgen verhaal, een dialoog van vergeten vragen.

Ik heb inmiddels dertig jaar als klinisch psycholoog in de pijnzorg gewerkt. Voor dit boek put ik dan ook uit mijn eigen ervaringen. Ik heb in die periode in de eerstelijnszorg als psychotherapeut gewerkt met mensen met chronische pijn, in de tweedelijnszorg als lid van een academisch pijnteam en in de derdelijnszorg als programmaleider in een revalidatiekliniek. Daar-

naast heb ik veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar psychologische factoren die de pijnervaring beïnvloeden en ben ik in 2008 gepromoveerd met een uitgebreid onderzoek naar die psychologische factoren en hoe deze in de klinische praktijk meegenomen kunnen worden. Ik heb in die jaren geleerd dat het uitvragen van het actuele verhaal per definitie onvoldoende is om iemand te leren kennen en een beeld te vormen van de mens met aanhoudende pijn. Ik heb geleerd dat juist het samen onderzoeken van het actuele verhaal én de levensgeschiedenis een completer beeld geeft van de persoonlijke context van de ervaren pijn. Welke ervaringen je mee hebt moeten maken die nu nog invloed hebben op hoe je de pijn ervaart, hoe je met de pijn bent omgegaan en hoe je op dit moment nog met jouw pijn omgaat.

Om jou goed te kunnen helpen bij het omgaan met je pijn en het verzachten van jouw pijn is het dus belangrijk ook een beeld te hebben van wie je bent geworden en hoe je je bent gaan verhouden tot jezelf, tot je lichaam, tot je omgeving en de wereld. Aan de hand van dat beeld kunnen wij jou helpen om ervoor te zorgen dat wat jij met je meedraagt, geen negatieve invloed meer zal hebben op jouw lichaam en op hoe jij met jezelf en je pijn omgaat. En als je je kunt bevrijden van de last van jouw geschiedenis, kun je je vrijer voelen en, naast je kwetsbaarheid, je eigen kracht leren kennen. Die kracht kun je dan aanwenden om met je pijn om te gaan, los van wat de arts zou kunnen doen met pijnmedicatie en dergelijke. En dat heeft ook positieve invloed op de mate van pijn die je ervaart. Daarom is het zo belangrijk dat het verhaal achter de pijn verteld wordt in de spreekkamer, dat jij het vertelt, ook al wordt het niet direct gevraagd. Het verhaal kan

dan onderdeel worden van de pijnbehandeling. Door het bewust worden en het verwerken van je oude trauma's kun je de spanning in je lichaam verminderen, zodat je lichaam tot rust komt en de pijnveraring verzacht. De behandeling van jouw verborgen verhaal is een effectieve pijnbehandeling.

Dit kun je zelf doen, los van jouw actuele verhaal, waardoor je gevoelens van machteloosheid kunt doorbreken die je zo vaak kunt ervaren bij jouw pijn die, wat je ook doet, niet meer overgaat. Ieders geschiedenis is uniek. Bij de een speelt de geschiedenis een heel grote, bepalende rol, bij een ander zal die rol veel beperkter zijn. Maar bij iedereen moet ze gekend zijn om in te kunnen schatten welke rol ze speelt bij het actuele verhaal. Op die manier kan de juiste afweging gemaakt worden in de keuze van behandeling.

Het thema van het verborgen verhaal wordt in zeven hoofdstukken uitgewerkt.

DEEL 1: HET ACTUELE VERHAAL

Hoofdstuk 1 gaat dieper in op alles wat je mee kunt maken als je chronische pijn ontwikkelt, over de zoektocht langs de zorginstututen, van huisarts en fysiotherapeut tot specialisten in het ziekenhuis, en mogelijk ook bij behandelaren in het niet-reguliere circuit. Ik laat zien wat er met je gebeurt als je zo lang met pijn leeft en de hoop op herstel langzaam overgaat in wanhoop en machteloosheid. Hoe je de hoop dat je weer de oude wordt kunt verliezen en je je in moet stellen op een andere, ongewenste toekomst.

In hoofdstuk 2 laat ik zien hoe je kunt worstelen met je pijn. Je wilt je wel aanpassen en de suggesties van de zorgverlener of van jouw omgeving volgen, maar soms lukt dat gewoon niet, hoezeer je het ook probeert. Iets zit jou in de weg wat verhindert dat je je kunt aanpassen. Aan de hand van de verhalen van drie mensen, Suzanne, Jan en Monique, laat ik zien hoe ieder op zijn of haar eigen manier kan worstelen met pijn, zonder erin te slagen een nieuwe balans te vinden.

Hoofdstuk 3 laat zien waarom je er maar niet in slaagt om je aan te passen aan je nieuwe omstandigheden (pijn), je je niet kunt ontspannen, waarom je je activiteiten maar niet kunt doseren of goed voor jezelf kunt zorgen. Ik gebruik in dit hoofdstuk de Polyvagaal-theorie om te laten zien hoe spanning van eerder beleefde negatieve ervaringen in het lichaam wordt vastgehouden en welke invloed deze spanning heeft op de ontwikkeling van het zenuwstelsel. En ik laat zien op welke manier deze ervaringen nu nog voelbaar zijn.

DEEL 2: HET VERBORGEN VERHAAL

In hoofdstuk 4 staat het verborgen verhaal centraal. Ik ga uitgebreid in op alle negatieve ervaringen die je mogelijk hebt meegemaakt in jouw leven. Ik maak daarbij onderscheid tussen de hechtingsgeschiedenis en het mee moeten meemaken van traumatische gebeurtenissen. Aan de hand van het leven van Suzanne, Jan en Monique laat ik zien hoe in de eerste levensjaren de relatie met ouders of verzorgers een heel grote en beslissende invloed heeft op de latere lichamelijke en geestelijke ontwikke-

ling van het kind. Ik maak daarin een uitstapje naar de theorie over hechting om helder te maken waardoor je je veilig kunt voelen bij je ouders of juist onveilig en hoe je daar als kind mee probeert om te gaan. Daarnaast verdiep ik me in de invloed van trauma's, zoals gepest zijn of seksueel misbruikt, op zowel de lichamelijke als geestelijke ontwikkeling. De voorbeelden van Suzanne, Jan en Monique laten zien hoe herkenbaar en invoelbaar hun worstelingen zijn met wat zij hebben moeten meemaken.

In hoofdstuk 5 ga ik uitgebreid in op hoe het verborgen verhaal een plaats kan krijgen in de behandeling. Via een gerichte behandeling kun je loskomen van trauma's of een verstoorde hechtingsgeschiedenis. Ik laat zien wat het loskomen ervan met je doet, hoe het je vrijmaakt om opnieuw te beginnen met je leven, los van de pijn. En hoe dit ook van invloed kan zijn op je lichaam en op het ervaren van de pijn. Ik illustreer dit door de behandeling van zowel Suzanne, Jan als Monique uitgebreid te beschrijven, ook de moeilijke momenten daarin. Vooral het meer regie nemen over de relatie die zij met hun ouders hebben is daarbij belangrijk. Ik laat zien wat het hun uiteindelijk heeft opgeleverd en wat dat met de ervaren pijn heeft gedaan. Op die manier krijg je ook een beeld van hoe een behandeling eruit kan zien. Maar ik laat ook zien dat als er geen contact meer is met de ouders of als zij al overleden zijn, er toch mogelijkheden zijn om los te komen van alle emoties die je nog vasthouden in je verleden en zo je pijnveraring te verzachten.

In hoofdstuk 6 staan jouw eigen stappen centraal. Wat wil je bereiken met een andere dan medische behandeling van je

pijn? Wil je uitsluitend je pijnervaring verminderen of stel je jezelf ten doel weer aan het werk te gaan, wellicht met aanpassingen? Door te onderzoeken wat je wilt bereiken kun je beter bepalen welke behandeling het beste bij je past. Ook dat is een vorm van regie nemen. Ik zet alle mogelijke opties in dit hoofdstuk op een rijtje.

DEEL 3: EEN WENKEND PERSPECTIEF

Ten slotte, in hoofdstuk 7, werk ik verder uit op welke wijze deze benadering kan worden geïntegreerd in de huidige pijnzorg in Nederland. Waar en op welk moment moet er ruimte komen om iemand die chronisch pijn ervaart te leren kennen zodat zijn of haar geschiedenis meegenomen kan worden in de pijnbehandeling? En wat betekent dit dan voor de vervolghandeling? Wie kan het op zich nemen jou te helpen loskomen van wat jou aan je eigen geschiedenis bindt, zodat je niet blijft ronddolen tussen behandelaars op zoek naar fysieke en mentale rust?

Ik hoop dat ik met dit boek eraan zal bijdragen dat mensen met chronische pijn de zorg krijgen die recht doet aan de complexiteit van pijn die ervaren wordt in een lichaam dat zoveel levenservaringen met zich meedraagt.

Wanneer pijn jouw leven overneemt, verandert alles. De dagen worden bepaald door beperkingen, onzekerheid en een eindeloze zoektocht naar verlichting. Je ziet artsen, specialisten en therapeuten, maar niemand lijkt écht te begrijpen wat je doormaakt. De behandelingen blijven vaak oppervlakkig, gericht op symptomen in plaats van op het verhaal daarachter.

In *Het verborgen verhaal van pijn* pleit klinisch psycholoog Han Samwel voor een holistische benadering van pijnzorg, waar niet slechts jouw lichaam, maar jij als mens centraal staat. Op basis van wetenschappelijk onderzoek en jarenlange ervaring laat hij zien hoe jouw levensgeschiedenis – opvoeding, trauma, hechting – bepalend is voor hoe je pijn beleeft en ermee omgaat. Aan de hand van herkenbare verhalen maakt hij duidelijk hoe verwerking van in stilte gedragen leed kan bijdragen aan verzachting van chronische pijn.



© David Samwel

Dr. Han Samwel is klinisch psycholoog en was betrokken bij een van de eerste pijnteams in Nederland. Daarnaast heeft hij jarenlang een eigen psychotherapiepraktijk gehad en werkt hij sinds 2019 als programmaleider in een pijnrevalidatiekliniek. Dit is zijn eerste boek voor een algemeen publiek.

ten have

www.uitgeverijtenhave.nl

