

2. Het Probleem Met Pijn

'We can't solve problems by using the same kind of thinking we used when we created them.'

-Albert Einstein

Vince : 'Er klopt iets niet aan de manier waarop we met pijn omgaan'

JP: 'Hoe bedoel je?'

Vince : 'Nou, er zijn zoveel mensen die last hebben van pijn. En ondanks al het onderzoek hebben we nog steeds geen remedie.'

JP: 'Dat snap ik, maar is het niet gewoon hoe het is?'

Vince : 'Ik denk het niet. Want als ik kijk naar de dieren die ik behandel, doen ze iets anders dan wat wij doen.'

JP: 'Oké, maar dat zijn dieren...'

Vince : 'Zijn wij dat ook niet?'

JP: 'Daar heb je een punt. Dus je beweert dat we naar andere dieren moeten kijken om een idee te krijgen wat we verkeerd doen bij het bestrijden van pijn?'

Vince : 'Dat is precies wat ik bedoel'

JP: 'Moeten we dit niet opschrijven, zodat anderen kunnen meelesen met dit gedachte-experiment'

Vince : 'Dat is een heel goed idee!'

JP: 'Nou, aan de slag dan.'

Monkey Business

Elke dag pijn

We zijn ons dat niet altijd bewust, maar elke dag ervaren we pijn. Als we uit bed komen, kunnen we ons stijf of pijnlijk voelen. We hebben spierpijn van de training, sport of het werk van de vorige dag. Misschien is ons tandvlees pijnlijk als we onze tanden poetsen. Bij het afdrogen stoten we een elleboog tegen de doucheknop. Terwijl we onze schoenen aantrekken, herinnert een pijnlijke hiel of teen ons eraan dat het even duurt voordat je je nieuwe schoenen hebt ingelopen.

Op het werk merken we dat onze rug stijf aanvoelt. Aan het eind van de dag zijn we blij dat we eindelijk op de bank kunnen kruipen en kunnen ontspannen, moe van alle inspanningen en ongemakken die we gedurende de dag ervaren.

Om nog maar te zwijgen over al die kleine pijntjes en kwalen ergens in ons lichaam die we bijna elke dag ervaren. We herinneren ons de meeste van deze kleine pijntjes niet eens. Zo hoort het ook. Het is goed dat we die kleine dagelijkse pijntjes en kwalen vergeten. Ze maken deel uit van een systeem in ons lichaam dat ons veilig en in leven houdt. Het is niet de bedoeling dat we al die pijntjes steeds voelen. Vanuit evolutionair oogpunt is het veel logischer om je aandacht naar buiten te richten, op wat er om je heen gebeurt. Ons pijnsysteem functioneert als onderdeel van ons veiligheidssysteem: op de achtergrond, waardoor we geen te hete thee drinken, op een scherp steentje blijven staan, tegen voorwerpen botsen of een spier verrekken.