

en geest en worden klinici in de praktijk aangemoedigd hun patiënten als geheel te onderzoeken.

Deze shift van denken vanuit de psychiatrie past volledig in de maatschappelijke transitie om te komen van zorg en ziekte naar gedrag en gezondheid.<sup>6</sup> Bij het bevorderen van gedrag en gezondheid is het niet nodig om patiënten in een hokje te drukken. Het maakt niet meer uit of de klachten al dan niet verklaard zijn. Het gaat er om dat de klachten serieus genomen worden. Pas dan komt de nadruk meer te liggen op herstel van functioneren.

*Dr. Wim Hulleger is fysiotherapeut bij FysioGym te Enschede en lector eerstelijns fysiotherapie bij de THIM Hogeschool in Nieuwegein.*

## Literatuur

1. Werkgroep SOLK (2005) Richtlijn SOLK. , Utrecht CBO.
2. Hulleger, W., Cingel v. R. (2011) *(Schijn)bewegingen in de fysiotherapie Nijmegen*.
3. Smit, H., Darwisme, (2010) *Monisme & ziekte*. Amsterdam Boom.
4. Grayling AC (2004) *Wittgenstein* Rotterdam Lemniscaat.
5. De Nederlandse vertaling van de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (2014) 5th Edition Amsterdam Boom.
6. Raad voor Volksgezondheid (2010) *Van ZZ naar GG. Acht debatten, een sprekend verhaal*, Den Haag.

## Thema: Overpijnzigen

# Over innerlijke pijn

*Kea Fogelberg*

**Leven zonder fysieke pijn is niet mogelijk. Richard B. Gunderman beschrijft in 2002 in zijn artikel 'Is suffering the enemy?' het ziektebeeld 'congenital insensitivity to pain (CIP)'. De kinderen geboren met het gendefect dat deze ziekte veroorzaakt, sterven meestal jong. Het ontbreken van pijnsensaties veroorzaakt dodelijke klinische beelden, zoals slecht genezende fracturen en wonden met infecties. Hieruit blijkt dat pijn een cruciale rol speelt bij het voortgaan van leven.**

## Pijn in praktijk

Het is een primaire reactie van iedere arts om bij pijn te gaan zoeken naar een verklaring van en een oplossing voor de pijn. Het ervaren van pijn is de eerste stap op weg naar herstel van een beschadigd orgaan of weefsel. Pijn wil niemand, je wilt dat het ophoudt, dus je gaat naar de dokter. Dit betekent dat pijn functioneel is.

## Pijn in theorie

In 1975 schreef Dr. Willem Metz het boek 'Pijn, een teer punt'. Deze arts was medewerker van het Nederlands Instituut voor Preventieve Geneeskunde TNO en heeft zich bezig gehouden met onderzoek naar de gevolgen van toepassingen van maximale medische zorg. Hij richtte zich op de wanhoop die de medicus soms bekruipt, wanneer de maximale medische zorg slechts leidt tot een voortduren van het leven in een toestand van ongeneeslijke ernstige lichamelijke of geestelijke handicap en blijvende pijn. Metz stelt dat vanuit de, sinds ruim 300 jaar bestaande, pijntheorie, ontwikkeld door de filosoof René Descartes, pijn vertaald wordt in een anatomische-fysiologische diagnose, en daarmee transformeert van subjectiviteit in objectiviteit. Metz toetst die theorie aan de praktijk gedurende drie jaren onderzoek bij de pijnpatiënten van twee neurochirurgen. Door observatie van 250 pijnlijders komt hij tot het inzicht dat er bij deze the-

orie iets mis is: er ontbreekt iets in de relatie tussen de fysieke afwijking en de pijnbeleving. Hij constateert dat die relatie niet zonder meer causaal is; hij vindt dat de theorie moet worden herzien en er ruimte moet komen voor een theorie die pijnbeleving erbij betreft. Dat betekent dat de leefwereld van de pijnlijder, dus de subjectiviteit een rol speelt, hij noemt dat de 'wispelturigheid'.

### Betekenis van pijn

Metz constateerde bij de patiënten in zijn onderzoek dat de overgrote meerderheid van de mensen met chronische pijn geen diepere betekenis aan de pijn toekent. Men veroordeelt het als stompzinnig, zinloos, nodeloos. Daarom gaat Metz op zoek naar dimensies van pijnbeleving en neemt hij de levensgeschiedenis van deze mensen onder de loep. Hij ontdekt dat bij pijnbeleving een relatie bestaat tussen het menselijk lichaam en het menselijk bestaan. Metz citeert K. Beecher (1946), die stelt dat aan het front opgelopen zeer ernstige letsel pijnloos was als dit het einde van de militaire loopbaan inluidde. Hij gebruikt dit als illustratie van zijn bevinding dat de betekenis van een letsel een beslissende rol speelt in het ontstaan van pijn.

De filosoof Carlo Leget sprak in 2013 in zijn inaugurele rede over 'zorg om betekenis'. Hij stelt dat de wijze waarop wij in onze cultuur de gezondheidszorg georganiseerd hebben op natuurwetenschappelijke leest is geschoeid. Daarin staat het denken in termen van oorzaken en gevolgen centraal. Dat levert naar zijn zeggen weliswaar grote winst op, maar de eigen dynamiek van dit denken in oorzaken en gevolgen drukt niet zelden de dimensie van betekenis weg. Wanneer het verklaren losraakt van het begrijpen wordt een prijs betaald, zoals verschraving van de zorg.

### Persoonlijke betekenis

Een voorbeeld uit mijn spreekkamer:

*De pijn van Johan.*

*Johan is 29 jaar en werd door zijn werkgever naar de huisarts gestuurd, hij heeft altijd ergens pijn. Zelf vindt hij het niet nodig om hulp te zoeken, maar tja...hij kwam dan toch maar. Hij werkt bij de administratie van een IT bureau, doet dit heus wel met plezier. Hij vertelt me dat hij ook ongelukkig is, maar verwacht dat het vanzelf wel eens over zal gaan.*

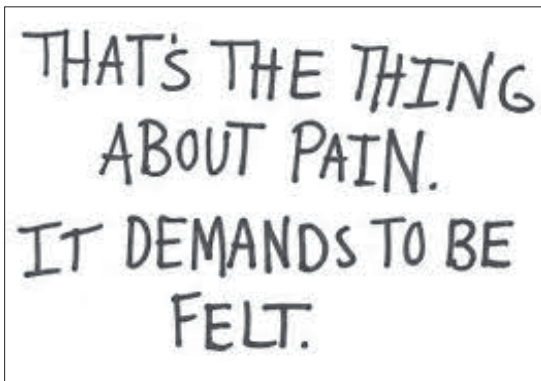
*Ik ben 29 jaar zijn huisarts, heb hem weinig gezien, hij was zelden ziek als kind en tiener. Maar toch heb ik het gevoel dat ik hem heel goed ken. Want ik ken zijn ouders en zijn zusje. Zijn moeder heb ik begeleid bij de geboorte van haar tweede kind; dit was een prachtige partus, wat een band heeft gegeven tussen haar en mij. Ik heb zijn zusje erg veel gezien in haar peuter- en kleuterjaren. Zij had vreselijke aanvallen van pijn in de vulva en heeft zich ontwikkeld tot een meisje met gestoord gedrag. Moeder heb ik leren kennen met angsten, ernstige oerangsten die vermijdingsgedrag tot gevolg hadden. Mijn pogingen om hierover te communiceren weerde zij altijd af, ze wilde nooit psychotherapie. Zij dronk haar angsten weg, ze begon in de namiddag met whisky tot zij totaal lam was tegen bedtijd. Dat de vader van Johan op een dag besloot het gezin te verlaten, was dan ook een invoelbare daad.*

*Johan ken ik eigenlijk niet, maar ik heb wel weet van zijn kinder- en jeugdtijd. Zodoende voelde ik me vrij om indringende vragen te stellen. Ik vroeg hem over zijn leven, werk, vrienden, muziek, verliefdheid. En ik vroeg over de beleving van de scheiding van zijn ouders, en hoe hij met zijn zusje omgaat. We spraken in dit consult nauwelijks over zijn huidige problemen, zijn malaise en pijnen, we gaven aandacht aan zijn leven, aan hem als mens, aan zijn beleving van zijn bestaan, aan zijn ervaringen met verdriet, pijn en angst. Zijn vertelling getuigde van veel leed, het was pijnlijk om aan te horen. We sloten af met de afspraak dat hij zelf zou gaan nadenken wat hij dacht nodig te hebben, over 6 weken praten we verder.*

*Zes weken later kwam hij op het spreekuur met de mededeling dat het zo goed gaat met hem. Hij heeft veel minder pijnklachten, heeft weer energie voor dingen. Hij snapt er niets van, hoe kan dat nou, er is niets gebeurd en toch gaat het nu op eens beter met hem. Ik reageerde met "ik begrijp het wel", er viel een stilte .....en dan vraagt Johan "nou.....hoe komt dat dan?" Ik vertelde dat ik veronderstel dat dit komt doordat hij zijn innerlijke pijn heeft gedeeld, heeft erkend.*

Johan is een voorbeeld hoe het kan gaan met pijn. Fysieke pijn als gevolg van verdrongen innerlijke pijn. Bij

het eerste consult was hij afgevlakt en bij het tweede consult was hij vitaal. Mijn interpretatie van de situatie is dat hij was gestagneerd in een ontwikkelingsproces: hij drukte de pijnlijke realiteit van zijn leven naar zijn onderbewustzijn. De innerlijke pijn openbaarde zich als verlies van vitaliteit en een pijnlijk lichaam. Door aandacht voor zijn innerlijke pijn, is hij weer in beweging gekomen, tot leven gekomen zou je kunnen zeggen. Zo herkende ik dat ook in de roman en film van John Green 'The fault in our stars' (Een weeffout van de sterren). Het verhaal gaat over twee tieners met ongeneeslijke kanker; ogenschijnlijk een verhaal over de dood, maar het is vooral een verhaal over leven. Gus, één van de hoofdpersonen, zegt;



Gus wijst in deze quote niet op fysieke pijn, maar op de innerlijke pijn behorende bij het naderend einde van zijn leven.

### In verbinding met innerlijke pijn ontstaat betekenis

Deze quote, dat pijn gevoeld dient te worden, brengt me bij het belang van betekenis volgens Metz en Leget. Het zou kunnen dat je aan leed pas betekenis kan geven door pijn toe te laten, te voelen, te erkennen, je ermee te verbinden. Er bestaat zoiets als innerlijke pijn. Innerlijke pijn openbaart zich vaak in het lichaam, als fysieke pijn, met of zonder aanwezigheid van een fysieke laesie. Als een arts het bestaan van innerlijke pijn niet onderkent, dan zal de betekenis van pijn niet betrokken worden bij aanpak van de hulpvraag. Dan zal de arts bijdragen aan het veroordelen van pijn als iets wat pech is, stompzinnig, zinloos en nodeloos.

### Zonder erkenning innerlijke pijn, geen leven

Als gevolg van de erkenning van innerlijke pijn ontstaat ruimte voor iets nieuws. Hiervoor bestaat geen

voorspelbaar proces; dit proces komt overeen met de term 'wispelturigheid', die Metz wil betrekken bij een nieuwe pijntheorie. Met wispelturigheid bedoelt hij het onverwachte, onplanbare in een mensenleven. Bij niet (willen) voelen van innerlijke pijn stagneert dit ontwikkelingsproces (zoals aanvankelijk bij Johan gebeurde). Het niet voelen van fysieke pijn bij CIP is onverenigbaar met leven, bij het niet voelen van innerlijke pijn stagneert ontwikkeling.

Het erkennen van innerlijke pijn, wat bij Johan gebeurde tijdens het consult gaf hem vitaliteit. Ik heb in de spreekkamer geleerd dat erkenning van innerlijke pijn nodig is om betekenis te kunnen geven, wat nodig is om waarachtig te kunnen leven.

*Kea Fogelberg is huisarts en schrijft een proefschrift over lijden in de context van de arts-patiënt relatie in de laatste levensfase.*

### Literatuur

- Gunderman R.B. (2002) *Is suffering the enemy?* Hastings centre report 32, no2.p 40-44
- Metz W. (1975) *Pijn, een teer punt, een fundamenteel geneeskundig onderzoek*. Nijkerk, G.F.Callenbach
- Leget C.(2013) *Zorg om betekenis* (oratie). Amsterdam SWP
- Green John (2012) *Een weeffout in de sterren*. Lemscaat.