

Zijn met de pijn: kanker, pijn en mindfulness

I. Linse

Ruim de helft van de (ex-)kankerpatiënten heeft te maken met pijn als gevolg van kanker of de behandelingen daarvan, stelt anesthesioloog en pijnspecialist Anne Lukas (Nederlands Kankerinstituut NKI-AvL). Naast pijn door kanker zelf (zoals een tumor die pijn veroorzaakt of bij optredende zenuwbeschadigingen) kan ook de behandeling met een operatie, bestraling of chemotherapie veel (al dan niet blijvende) pijnklachten geven. Ondanks de toegenomen kennis over de oorzaak en behandeling van pijn bij kanker is veel pijnbehandeling ontoereikend. Pijn die alsmaar blijft, heeft een grote impact op ons dagelijks functioneren. In dit artikel bespreken we wat het beoefenen van mindfulness kan betekenen als pijn tijdens en na kanker het welbevinden verstoort. Dit is overigens geen wetenschappelijke uiteenzetting. Na de behandelingen van borstkanker merkten we dat het rijke domein van mindfulness een welkome aanvulling was op reguliere pijnbestrijding. We putten uit onze eigen ervaring als we zeggen dat innerlijke strijd tegen pijn veel spanning geeft en uiteindelijk nog meer lijden (en daarmee pijn) produceert.

WAT IS MINDFULNESS?

Wij omschrijven mindfulness als: de oefening in het van moment tot moment bewuste aandacht geven aan de dingen zoals ze zijn, met nieuwsgierigheid, zachtheid en een bereidheid om te zijn met wat zich voordoet. Mindfulness nodigt uit om ons lichaam te voelen, te ademen, observeren, en aan te sluiten bij de innerlijke ervaring. Oefeningen en meditaties helpen deze

ontvankelijke aandacht te trainen. De oorsprong van de methode ligt in de behoefte om pijn te verlichten. Jon Kabat-Zinn ontwikkelde het programma in 1979 voor uitbehandelde patiënten die geen baat hadden bij de gangbare methoden voor het bestrijden van pijn en stress. Mindfulness bij kanker en pijn wordt ingezet naast medicatie en pijnbestrijding door artsen en specialisten.

Jon Kabat-Zinn omschrijft fysieke pijn als een antwoord van ons systeem op stimuli die we ervaren als schadelijk, beschadigend of gevaarlijk. Pijn maakt deel uit van ons mens-zijn: vroeg of laat ervaren we pijn. Pijn, acuut of chronisch, kan angstig, boos en machteloos maken. Pijn bij kanker zet allerlei gedachten en emoties in gang die angst en pijn kunnen versterken, ook na de behandelingen. Het doet ons beseffen hoe broos we zijn. Het kan ons leven domineren, we kunnen erin gevangen raken.

PIJN DIE BLIJFT

Acute pijn waarschuwt ons brein dat er iets in ons lichaam niet in orde is, bijvoorbeeld pijn die is op te lossen of te voorkomen, of de pijn na een operatie. Gelukkig worden aanwijsbare oorzaken voor pijn bij kanker aangepakt, zoals pijn door een tumor die op organen of zenuwbanen drukt, littekenweefsel, napijn van een bestraling, pijn door oedeem na lymfklierverwijdering. Maar wat als de pijn blijft terugkomen? Chronische pijn, pijn waar geen behandeling (meer) voor is, heeft geen signaalfunctie meer. Mensen die baat ervaren bij mindfulness

hebben vaak al langere tijd pijnklachten. De pijn kan van plaats veranderen, de mate van pijn kan sterk variëren en in de loop der tijd op wisselende plaatsen in het lichaam aanwezig zijn. Vaak kan al pijn ontstaan bij lichte prikkels die normaal gesproken geen pijn doen. De oorzaak van chronische pijn is ingewikkeld en ligt in een – buiten onze wil om – overgevoelig of overgeactiveerd pijnverwerkingsysteem. Het brein is als het ware heel goed geworden in het opsporen en voelen van pijn.

Wat mijn lichaam voortbracht aan pijn ging lijnrecht in tegen mijn verwachtingen. Want ik zou een soepele slalom maken door de kanker. Daarom bevocht ik de pijn met mijn hele wapenarsenaal.

Patiënt

PRIMAIRE EN SECUNDAIRE PIJN

We onderscheiden drie (interacterende) aspecten aan pijn:

1. Fysiek of zintuiglijk: pijn door ziekte, letsel, ingrepen.
2. Emotioneel: hoe we ons erover voelen. 'Ik wil dit niet'. 'Ik vind dit eng'.
3. Mentaal: hoe we denken en piekeren over pijn en die interpreteren. 'Dit is niet eerlijk'. 'Dit stopt niet meer'.

Mindfulness omschrijft de fysieke onplezierige sensaties als *primaire pijn* en de emotionele en mentale reacties daarop als *secundaire pijn*: lijden dat ontstaat doordat we ons (onbewust) verzetten tegen pijn. Onze reacties op pijn bij kanker (blijft dit de rest van mijn leven zo? heb ik een uitzaaiing?) verhevigen de pijnveraring. Ook weinig pijn kan groot lijden veroorzaken, er kan een constante en slopende zorgelijkheid in ons sluipen. Er kan meer spierspanning en spierpijn ontstaan door het verlies van gezondheid, van werk (financiële zorgen), de angst voor meer lijden, voor de dood, de angst naasten achter te laten. Secundair lijden is een algemeen menselijke ervaring die de kwaliteit van leven minstens evenzeer aantast als de fysieke pijn op zich. We benadrukken dat secundaire pijn even reëel is als primaire pijn. De term refereert slechts aan onze (onbewuste) reacties op primaire pijn.

Dit inzicht biedt tegelijk een uitweg. Immers, als we pijn voelen, ervaren we meestal één pijn: de samensmelting van de primaire pijn en de secundaire pijn, dus ook de emoties, zorgen en stress om de pijn heen. Mindfulness traint, met de warmte van zelfcompassie, vaardigheden om die kluwen van pijn en lijden te ontwarren. Om lichaam en geest te kalmeren en met milde aandacht naar de pijn toe te bewegen. Het leert te schakelen van verzet naar tolerantie en acceptatie en kan zo secundair lijden reduceren.

WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

Uit de vele studies noemen we er drie. Doran bijvoorbeeld (2009) constateert op basis van medische en psychologische literatuur dat langduriger beoefening van mindfulness bijdraagt aan het loskoppelen van de complexe samenhang tussen emotionele en cognitieve processen en fysieke sensaties, die beide optreden bij pijn. Reiner et al. bevestigen in hun literatuurstudie van 2012 dat mindfulnessinterventies de intensiteit van chronische pijn verminderen. De metastudie van Piet, Würtzen en Zachariae (2012) ondersteunt de stelling dat de specifiekere toepassing van mindfulness technieken bij kankerpatiënten de spanning rond kanker enigszins verzacht.

Voor mij was mindfulness vooral een manier om me niet af te keren van mijn lichaam dat het zo liet afweten, maar het juist directer te ervaren.

Patiënt

AANDACHTIG OMGAAN MET PIJN

Soms vechten we tegen pijn, soms raken we overspoeld of trachten we elke onaangename sensatie te vermijden. Deze reacties verlopen grotendeels *automatisch*. We kunnen leren die te zien, de pijn te voelen en de ervaringen zelfs te verwelkomen. Mindfulness kent grofweg drie manieren om aandachtig met pijn om te gaan:

1. De aandacht van de pijn *afleiden*, ofwel pijn verzachten of vermijden door een focus op een prettige of neutrale plek in het lichaam of op de adembeweging.
2. Voorzichtig *openen* voor pijn, verkennend, met aandacht voelend – als we ons daar sterk genoeg voor voelen. Kunnen we dichterbij de pijnsensaties komen? Verandert er iets? Wordt de geest rustiger of onrustiger?
3. Bij pijn die erg overheersend is, kan het behulpzaam zijn te focussen op *onze reacties op de pijn* zoals woede, angst of machteloosheid.

Alle drie de benaderingen draaien om ontspannen en vriendelijke aandacht. In mindfulness is elke benadering een waardevol experiment, zolang we met respect te werk gaan. Vidyamala Burch, mindfulnessleraar en oprichter van Breathworks, wijst erop dat we pijn kunnen onderzoeken, ons bewust kunnen worden van hoe die komt en gaat, net als de natuurlijke beweging van de adem die als een golfslag op- en neergaat. Je kunt ervaren dat er delen zonder pijn zijn in je lichaam, dat je pijn kunt verzachten met je adem en dat jij niet je pijn bent.

MINDFULNESSOEFENINGEN

Mindfulness omvat eeuwenoude meditaties, inzichtgevende opdrachten (zoals over ondermijnende gedachten), oefeningen om ons vermogen tot vriendelijkheid op te wekken, en eenvoudige bewegingsoefeningen om mild en verkennend (de

grenzen van) het lichaam te ervaren. In alle oefeningen speelt de ademhaling een belangrijke rol, waarbij de aandacht rust op het natuurlijke ritme van de adembeweging in de buik, de borst of bij de neusvleugels.

Een van de eerste en belangrijkste mindfulnessoefeningen is de *Lichaamsverkenning*. Je scant met zorgzame aandacht systematisch het gehele lichaam op prettige, onprettige en neutrale sensaties. Door deze vriendelijke, nieuwsgierige aandacht kom je dicht bij je lichaam. Je leert signalen herkennen en grenzen respecteren. Naast de lichaamsverkenning zijn er oefeningen die kunnen helpen bij het *brenge* van zachtheid en troost naar de pijnervaring, bijvoorbeeld door het hardop of in stilte zinnen herhalen die nu passen bij de gevoelens en situatie, zoals: moge ik mijn pijn met mildheid verzachten, of: moge ik warmte ademen naar mijn pijn, of: moge ik de angst rond mijn pijn loslaten.

Ook zijn er oefeningen waarin we voorzichtig de aandacht naar pijnsensaties toebrengen, zoals *Omgaan met vervelende lichaamssensaties*. Onprettige sensaties worden verkend, zorgzaam, erkennend, met zachtheid: pijn, branden, kloppen, steken, dofheid, koude, warmte. Met de adem en met geduld merken we op hoe emoties en gedachten komen en gaan. Ook verkennen we *aangename* lichaamssensaties: het gevoel van de voeten, warme handen, de adem. Tot slot breiden we de aandacht uit naar een wijds lichaamsbesef, waarin onplezierige en plezierige lichaamssensaties in de aandacht opkomen... en weer verdwijnen: beide mogen er zijn.

Volledig ingesproken versies van o.a. de Lichaamsverkenning en Omgaan met vervelende lichaamssensaties zijn te downloaden via www.mindfulness-bijkanker.nl.

Nadat mijn bijniertumor was verwijderd, raakte mijn slaap verstoord door de ongemakkelijke houding waarin ik lag. De lichaamsverkenning maakte me rustig en zo kon ik toch ontspannen en bijkomen.

Patiënt

MARIANNE (51):

‘Na de behandeling van kanker had ik last van chronische zenuwpijn en lymfoedeem. Vaak negeerde ik mijn klachten en bleef ik maar doorgaan. Ik werd boos op de pijn en slingerde nogal eens de steunkous en handschoen die ik gebruikte vanwege lymfoedeem door de kamer. Ik leerde mijn klachten met vriendelijkheid en mildheid tegemoet te treden. Ik ontdekte dat het nemen van pauzes mij hielp. Ik werd minder

hard voor mezelf; mijn pijnklachten verminderden, er kwam ruimte voor acceptatie en troost. Door mindfulness heb ik mijn pijn leren aanvaarden. Die hoort bij mij. Ik hoef me er niet meer tegen te verzetten.’

WAT LEREN WE HIERVAN?

We zagen dat er, naast fysieke pijn, emotionele en mentale pijn bestaat (secundaire pijn) die we bovenop de *primaire pijn* stapelen, waardoor een web van lijden en stress ontstaat. Aandachtraining nodigt uit om te ontdekken dat pijn niet hetzelfde is als gedachten en gevoelens erover. Door goed naar ons lichaam te luisteren, compassie te ontwikkelen en losser te komen van wanhoop en overtuigingen komt er tussen de pijn en onze automatische reacties enige ruimte: een rustpunt waarin een keuze schuilt. Waar dat toe kan leiden laat het volgende overzicht zien.

AUTOMATISCHE REACTIE

1. Au, dit doet pijn, wat is er mis, wat is er aan de hand? Hoe krijg ik dit weg?
2. Ik vind geen oplossing, ik word onrustig en bang.
3. Wat ben ik toch stom bezig, ik kom er zo niet uit.
4. Ik weet niet meer wat ik doen kan.

BEWUSTE REACTIE

1. Hé, er is pijn. Hoe voelt het? Verandert het, of blijft het hetzelfde?
 2. Ik merk op: ik ben niet de pijn.
 3. Ik hoef er niets mee te doen, ik laat het toe zoals het is.
 4. Hoe ga ik er nu het beste mee om? Met rust laten, verder onderzoeken, iets leuks ondernemen ter afleiding, ontspannen, behandelen?
- Bron: *Mindfulness bij kanker*, pag. 92, Linse & Bruining (2015).

We spreken de wens uit dat dit artikel helpt bij een ander perspectief op pijn en lijden en bij het helpen aangaan van een bewuste, open verhouding met pijnervaringen. Mild in plaats van met verzet en met respect voor de signalen die het lichaam geeft. De invalshoek van mindfulness is niet: ‘Hoe kom ik van de pijn af?’, hoe begrijpelijk die vraag ook is. We leren ons anders te verhouden tot stress, zorgelijke gedachten, angst, verdriet en vermoeidheid – juist omdat die de pijnbeleving vaak verergeren. Voor zorgverleners kan deze benadering bijdragen aan een gesprek dat – behalve over de medicinale bestrijding of demping van pijn – gaat over andere ervaringen dan de directe pijn. Wat betekent het om pijn te voelen? Wat is mijn reactie en welk effect heeft dat op mij? Hoe kunnen we leren grenzen te respecteren en de secundaire pijn te verzachten? Mindfulness kan helpen om de hin-

der van pijn onder ogen te zien, er een begripvolle relatie mee aan te gaan en iets van de strijd en de angst rond pijn los te laten. Zelfs als de fysieke pijn blijft bestaan.

GERAADPLEEGDE LITERATUUR

- Burch V. (2008). *Aandacht voor pijn. Door mindfulness gelukkig leven met chronische pijn*. Haarlem: Altamira-Becht.
- Doran Natasha J. (publ. online 11 April 2014). *Experiencing Wellness Within Illness: Exploring a Mindfulness-Based Approach to Chronic Back Pain*. In: *Qual Health Res*. Published by: <http://www.sagepublications.com>.
- Kabat-Zinn J. (2005). *Handboek meditatief ontspannen. Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress*. Haarlem: Altamira-Becht.
- Linse I, Bruining, M. (2015). *Mindfulness bij kanker*. Amsterdam: Boom.
- Halifax J. *Meditations on Transforming the Suffering of Pain*. Upaya. <https://www.upaya.org/dox/pain.pdf>.
- Piet J, Würtzen H, Zachariae R. (2012, May 7). *The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Symptoms of Anxiety and Depression in Adult Cancer Patients and Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.
- Santen M van. (2011). *Waarom zou je onnodig pijn lijden bij kanker?* In: *Plus*, november 2011.
- Reiner K, Tibi L, Lipsitz JD. (2013). *Do Mindfulness-Based Interventions Reduce Pain Inten-*

sity? A Critical Review of the Literature. In: *Pain Medicine, Volume 14, Issue 2, pages 230-242*.

- Veehof M, Schreurs K, Bohlmeijer E, Hulsberger M. (2010). *Leven met pijn. De kunst van het aanvaarden*. Amsterdam: Boom.
- Venrooij T. van (2015). *Neuropathische pijn bij kanker vaak onvoldoende behandeld*. *Ned Tijdschr Geneeskd* 2015;159:C2564.

ENKELE WEBSITES

www.mindfulnessbijkanker.nl

www.breathworks.nl

Online cursus *Leven met pijn*, Uitgeverij Boom,

www.hdi.nl (Helen Dowling Instituut)

www.radboudcentrumvoormindfulness.nl

www.ipso.nl (Inloophuizen en Psycho-oncologische centra Samenwerking en Ondersteuning)

BEROEPSVERENIGINGEN MINDFULNESS

www.vmbn.nl (Vereniging voor Mindfulness based trainers in Nederland en Vlaanderen).

www.verenigingvoormindfulness.nl (Vereniging voor Mindfulness).

CORRESPONDENTIE

Ida Linse (1951) is mindfulnesstrainer (SeeTrue en Centrum voor Mindfulness) en auteur van het boek *Mindfulness bij kanker* (Boom 2015, i.s.m. Marijke Bruining, Breathworks-mindfulnesstrainer).

E-mail: idalinse@gmail.com

Twitter: @mindful_kanker