

De hoop op verlossing van pijn

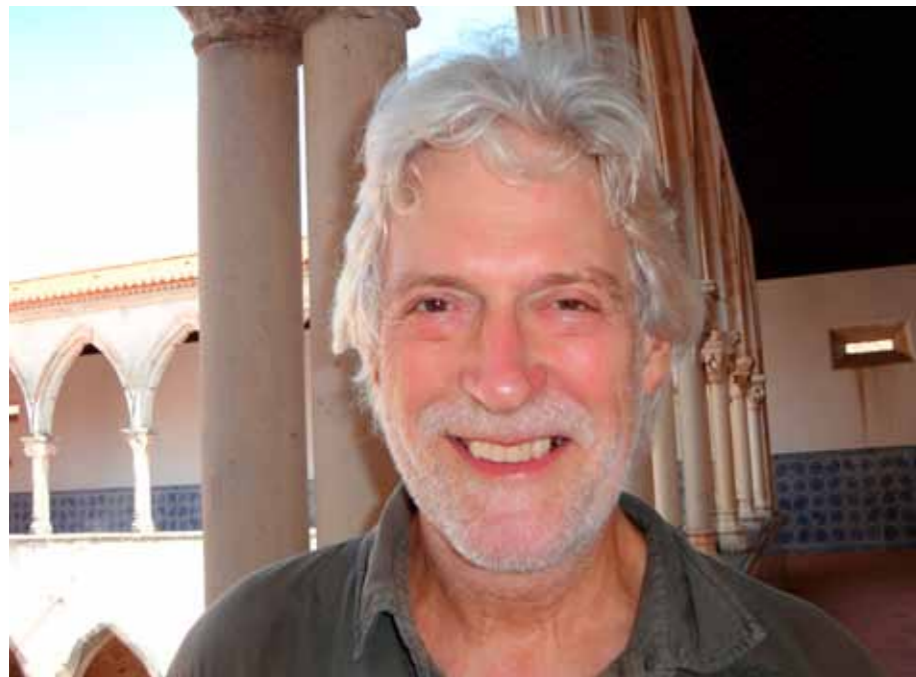
De hoop op verlossing van pijn is diep geworteld in ons mens zijn. Hoe we met pijn en het bijbehorende lijden omgaan wordt voor een deel bepaald door culturele achtergrond, opvoeding en karakter. De coping skills, letterlijk de vaardigheden om er mee om te gaan, maar ook om het te negeren, te verdragen of juist uit te vergroten zijn aangeleerd.

De belangrijkste vraag voor de patiënt is natuurlijk: 'Hoe kom ik eraf, hoe kan ik de pijn verminderen'.

Ik denk dat we om te beginnen een duidelijk onderscheid moeten maken tussen pijn veroorzaakt door medisch duidelijk aantoonbaar lichamelijk letsel, en pijn waarvan de specialisten niet weten waar het vandaan komt. De beleving van de pijn verandert hierdoor niet, maar wel de mogelijke oorzaak.

Bij ondefinieerbare, onduidelijke of verschuivende pijnklachten is de kans veel groter dat de oorzaak psychisch is en zal de patiënt meer baat hebben bij hypnotherapie of een andere vorm van psychotherapie.

Hypnotherapie werkt ook bij pijn door lichamelijk letsel, omdat het de mogelijkheid biedt om de beleving van de pijn te beïnvloeden. Pijnbeleving is namelijk subjectief omdat iedereen pijn op een andere manier beleeft.



Door: Henny Dekker

geluid van de boor en je denkt 'nu gaat het pijn doen' word je angstig en span je de spieren aan. Maar je zou dit juist niet moeten doen, want zowel de kou als de pijn neemt toe als de spieren aanspannen. Bij kou doordat de bloedvaten vernauwen, bij pijn omdat gespannen spieren harder en gevoeliger zijn.

Ontspannen is dus de boodschap, en met de aandacht zo ver mogelijk weg van de pijnplek en naar een mooie herinnering, een plek van zelfhypnose of een hulpbron gekoppeld aan een anker.

Je kan de beleving van pijn en andere lichaamsprocessen zoals hartslag en ademhaling beïnvloeden, bijvoorbeeld met autogene training, het systematisch spannen en ontspannen van de spieren. Ook de ademhaling speelt een belangrijke rol omdat je door ademhalingstechnieken kan ontspannen en daardoor de angst voor de pijn kan verminderen en kan leren naar de pijn toe te ademen. Hierbij gebruik je de ademhaling om de pijnplek te 'spoelen'.

Methodiek en werkwijze

Hoe kun je de beleving van pijn beïnvloeden? Op de eerste plaats heel simpel door er met de aandacht van weg te gaan. Als je het koud hebt gaat alle aandacht naar

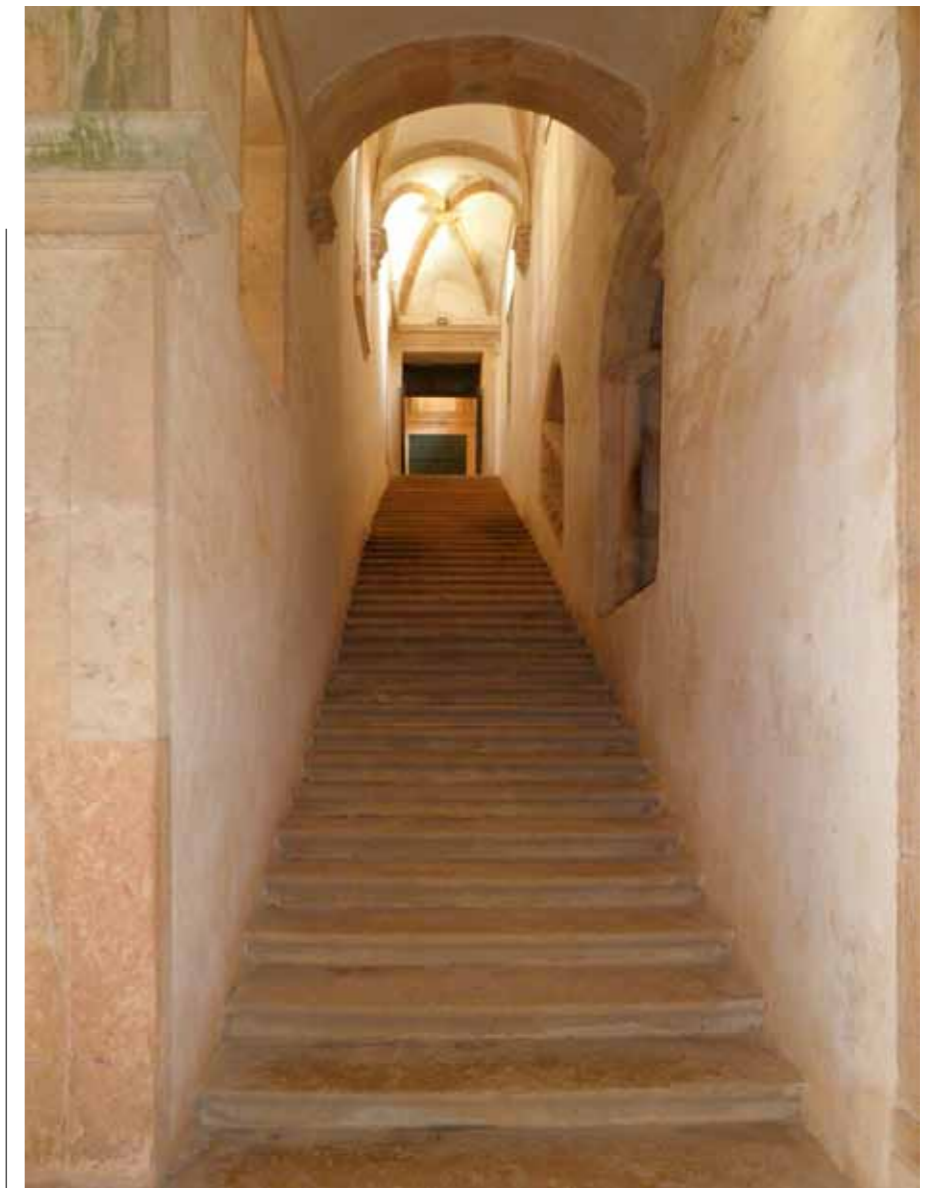
de kou, worden de spieren aangespannen waardoor de doorbloeding minder wordt en je het nog kouder krijgt. Bij pijn gebeurt hetzelfde. Als de tandarts in je kies begint te boren en je focust op het

De Engelse arts John Elliotson (1781-1868) stichtte in Londen een Mesmerisch Hospitaal (Mesmer, 1734 – 1815, Oostenrijkse arts en magnetiseur) waar hij operaties verrichtte, waarbij hij mensen onder hypnose bracht om de pijn te verminderen. Dit had de militaire Marquis de Puységur al eerder toegepast op zijn gewonde soldaten, maar het was voor het eerst dat het werd toegepast als anesthesie bij grote operaties, waaronder amputaties. Totdat in 1864 de chemische stof ether als verdovingsmiddel werd geïntroduceerd, werden nog vele operaties met succes onder hypnose uitgevoerd. Ook nu is dit nog van belang omdat het ons iets leert over de aard van pijn en hypnose en de mogelijkheid van de geest om de beleving van pijn drastisch te beïnvloeden.

In laboratoria zijn proeven gedaan met beïnvloeding van de pijnbeleving. Een proefpersoon werd in een diepe trance gebracht waarna zijn hand in ijskoud water werd gestopt zonder dat hij er iets van merkte. Het is bekend dat er sommige tandartsen zijn die gebruik maken van hypnose om zonder verdoving kiezen te kunnen trekken. Ook in de chirurgie wordt weleens gebruik gemaakt van hypnose bij patiënten die niet tegen narcose kunnen.

Een leraar van Freud was Bernheim (1823-1904), de leider van een groep artsen die samenkwamen in Nancy. Zij begonnen als eersten hypnose te gebruiken om hysterische of neurotische symptomen te genezen.

In 'Studien über Hysterie' (1895) beschreven Freud en collega Josef Breuer ziektegevallen waaruit bleek dat aan hysterische symptomen (waaronder verlammingen) verdrongen herinneringen ten grondslag lagen die met behulp van hypnose naar boven konden worden gehaald. Dat is ook een van de fundamenten van mijn werkwijze. De pijn, de pijnlijke plek in het lichaam heeft een geheugen ook wel 'cell memory' genoemd. De lichamelijke klacht als ingang, als brug naar de geschiedenis ervan gebruik ik zeer regelmatig. De traumatische gebeurtenis(sen) die er



aan te grondslag liggen zijn dan vrij makkelijk boven te krijgen. Als gevolg van een geslaagde therapie kunnen bepaalde lichamelijke klachten ook spontaan verdwijnen, zonder dat de therapie zich daar gericht mee bezig houdt.

De volgende drie succesvolle casussen uit mijn praktijk hebben te maken met pijn en ziekte en geven een goed beeld van mijn werkwijze en de variatie in duur van de therapie.

Casus 1 - Migraine

Het gaat om een kortdurende therapie met een jonge vrouw, die al 15 jaar last had van hevige migraine en bij navraag eigenlijk nog langer, omdat de pijn langzaam heviger geworden was.

Via vingersignalen stelde ik een aantal vragen aan het onbewuste van de cliënte

waaronder de vraag: heeft je klacht te maken met een traumatische beleving uit het verleden?

Het antwoord is ja, en vervolgens gaat ze in een herbeleving terug naar dat moment en die situatie.

Ze herbeleefd, eerst alleen nog als toeschouwer, hoe ze door haar vriend, waarmee ze sinds kort in zijn flat samenwoont, wordt mishandeld en vernederd. Ze is te jong en te verbijsterd om te reageren, maar nu ze weer ziet wat er precies gebeurd is kan ze wel haar emoties ervaren en uiten.

In een change history interventie kan ze als deelnemer alsnog haar woede uiten, door haar vriend uit te schelden en al zijn spullen van de galerij af naar beneden te gooien.

De interventie heeft tot gevolg dat ze na

ALS GEVOLG VAN EEN GESLAAGDE THERAPIE KUNNEN BEPAAALDE LICHA- MELIJKE KLACHTEN SPONTAAN VER- DWIJNEN, ZONDER DAT DE THERAPIE ZICH DAAR GERICHT MEE BE- ZIG HOUDT



een lange sessie maandenlang migraine-vrij is. Toen het weer terug kwam was het veel minder hevig en intens en altijd, voor haar herkenbaar nu, in situaties waarin ze zich onmachtig voelde.

Casus 2 - Clusterhoofdpijn

De tweede casus is een langdurige therapie bij een jonge man die ik W noem. W lijdt aan clusterhoofdpijn, of het syndroom van Horton.

Zijn pijnervaring wordt door hem zelf beschreven alsof er een dolk in zijn oog gestoken wordt. Deze pijn is zo hevig dat hij volledig zijn controle verliest en met zijn hoofd tegen de muur aan slaat. Na een grondig onderzoek door specialisten blijkt hij 'zo gezond als een vis'. Maar inmiddels is hij honderd procent arbeidsongeschikt verklaard; heeft zijn auto tijdens een aanval total-loss gereden; zijn relatie staat op springen en halverwege de therapie denkt hij serieus aan zelfmoord. Hij ziet mij als zijn laatste redding. Het zou te ver voeren om hier alle sessies te beschrijven. Op zijn negende had hij al last van hoofdpijn, een zeurderig gevoel en soms sterren voor zijn ogen. Op zijn twintigste werd het steeds erger en de laatste vier jaar is het bijna onverdraaglijk.

Hij heeft zijn hele leven hard gewerkt voor zijn vader, die hij beschrijft als een soort dictator, die geestelijke terreur uitoefende. Bovendien dronk zijn vader veel, schold zijn moeder uit waar hij bij was en sloeg haar ook. W koos altijd partij voor zijn moeder en kreeg dan ook klappen. Hij heeft duidelijk weinig liefde, maar wel veel verantwoordelijkheid gekregen in zijn jeugd, waardoor hij eigenlijk nooit echt kind kon zijn.

Ik raad hem aan een sport te vinden waarin hij zijn opgekropte woede kan uiten. We werken een aantal gewelddadige voorvallen uit zijn jeugd door en doen een losmakingritueel met zijn vader. W kan hem niet vergeven, maar heeft hem nu wel uit zijn systeem verwijderd. Het wordt hem nu ook duidelijk dat hij zowel door zijn vader als zijn moeder in een voor een kind onmogelijke positie werd geplaatst. Het leidt tot een emotionele hereniging met 'het innerlijke kind'. Maar de geschiedenis blijkt nog verder terug te gaan want W reageert zeer heftig op een sessie waarin een vorig leven naar voren komt. Hij huilt veel wat voor hem zeer ongewoon is, moet veel boeren en krijgt heftige schokreacties vanuit zijn

buik. In dat leven was hij aanvoerder van een clan Schotse Hooglanders. Hij had zijn vrouw verstoten en daar zeer veel spijt van gekregen. In grote verwarring herkent hij in haar zijn huidige vrouw. Er komt ook nog een leven boven waarin hij door zijn jaloezise broer van achter werd aangevallen en doodgeslagen. Na deze sessie heeft hij geen aanvallen van pijn meer. Een opmerkelijk resultaat, zeker voor iemand die zich nog nooit met reïncarnatie en/of karma heeft bezig gehouden.

In een volgende sessie reinigt hij zich in water, wat zeer vuil wordt en kan via een ritueel met trommels en dans bij een krachtige energie komen die hij naar zijn hoofd brengt. Het woord 'genezen' gaat volgens hem met windkracht negen door zijn hoofd. Er volgt een voor hem onwennige innerlijke rust. In de daaropvolgende tijd moet hij veel boeren, een natuurlijke vorm van loslaten van spanning en woede. Zijn hervonden creativiteit en het verder uiten van zijn woede leidt uiteindelijk tot een totale genezing. Hij is nu alweer jaren pijnvrij, volkomen arbeidsgeschikt verklaard en zijn relatie gaat een stuk beter.

DE ADEMHALING SPEELT EEN BELANGRIJKE ROL OMDAT JE DOOR ADEMHALINGSTECHNIKEN KAN ONTSPANNEN EN DAARDOOR DE ANGST VOOR DE PIJN KAN VERMINDEREN

Casus 3 - Incest

De derde casus is een goed voorbeeld van hoe een trauma uit een vorig leven gestimuleerd kan worden door traumatische gebeurtenissen in dit leven.

Cliënte A wordt door de zwangerschap van haar dochter herinnerd aan haar eigen zwangerschap tijdens welke ze in de achtste maand verlaten werd door de vader. Ze heeft nu een goed huwelijk, maar kan niet zo goed met haar man praten. Haar ouders zijn beiden overleden.

Als we tijdens de sessie terug gaan in de tijd heeft ze een herbeleving van een seksuele ervaring op haar vierde, toen ze de penis van de buurman in haar mond moest nemen. Dit heeft angst en radeloosheid tot gevolg wat ze ook nu nog in haar borst voelt en als een zeer benauwd gevoel ervaart. Als we focussen op het benauwde gevoel in haar borst ziet A dit als een zwarte stekelbol. Dit blijkt te maken te hebben met een geheim: de vieze geur van haar vader en de geur van een brand, die ontstond na een vechtpartij tussen haar ouders. Er komen nog meer nare herinneringen boven. A wordt zonder onderbroek naar school gestuurd omdat ze in bed gepoept heeft. En het ergste: dat ze moest toekijken als haar vader en zijn vriendin seks hadden.

Tijdens een change history interventie schopt en slaat ze haar vader, ze naait zijn mond dicht en duwt hem weg. Daarna ziet ze haar ouders schoon en netjes en kan ze vergeven.

Door contact te maken met haar kern, het innerlijke kind, ervaart ze in haar buik een foetus, die onder haar aandacht uitgroeit tot een jongetje. A wordt blijer, ze voelt een bol in haar buik die steeds meer gaat gloeien.

Door in te zoomen op: 'iets 'engs' in haar buik en een naar gevoel onder het borstbeen, komt de associatie van het afweren van enge, vieze mannetjes boven. Ze was toen 3-4 jaar oud. Dit brengt haar vervolgens bij een vorig leven.

Ze is een jonge, blonde herderin in de bergen die één is met de natuur en de geiten. Maar in de donkere hut is een

donkere man (vader?) die drinkt en haar slaat, maar die niet tegen haar op kan. Ze wordt zwanger van hem, berust daarin, maar overlijdt tijdens de zwangerschap. Ze heeft iets niet afgemaakt, wat ze in dit leven moet doen door ruimte voor zichzelf te nemen, en steun en liefde van anderen te vragen. Het 'enge' in haar buik heeft inmiddels de vorm van een Biafrakindje, dat voeding nodig heeft. Die voeding, die energie kan ze nu geven in de vorm van de woede die ze naar haar huidige man voelt, omdat hij haar niet steunt. De baby in haar buik wordt gezonder en wordt geboren, dan is er zichtbare opluchting en bevrijding.

Voorafgaande aan deze sessie zou ze aan een vleesboom in haar baarmoeder geopereerd moeten worden, maar deze is nu bijna verdwenen en een operatie is niet meer nodig. De baby is een jongen die puur en rustig is, maar niet naar buiten durft te komen omdat hij 'zijn mond moet houden' van haar moeder. Het protest daartegen is de eerder genoemde benauwdheid.

Hij verandert in een jongeling gekleed in Franse hofkleding en hij heeft een degen. A gaat zijn kracht gebruiken, wat zichtbaar wordt doordat de jongeling op de troon

gaat zitten. Later gaat ze zelf op de troon zitten en voelt die kracht heel duidelijk in zichzelf.

De woede naar haar huidige man neemt toe. Deze voelt ze onder in haar buik en ziet ze als bloederig vlees waar bij aanraking bloed uitkomt. Nu komt een associatie naar voren, met haar vader en haar oom, die haar allebei seksueel hebben misbruikt. Ze werkt ze allebei door middel van een zeer emotionele bevalling naar buiten. Nu kan A het huilende meisje van 3-4 jaar troosten, wassen en schone kleren aandoen. Ze spoelt hierna zichzelf en vooral haar vagina schoon met licht.

De woede wordt in de daarop volgende tijd verder verwerkt en cliënte voelt zich vredig worden. Eerst is er nog ongelooft over de incest van vooral haar vader, maar ze accepteert nu dat het gebeurd is. Er is in de loop van de therapie veel opgelost. A voelt zich niet vies en boos meer, maar juist krachtig en vredig.

[De in dit artikel genoemde oefeningen zijn terug te vinden in mijn boek: De weg naar binnen; werkboek voor ontspanning, concentratie, zelfhypnose en meditatie.]



Henny Dekker is sinds 22 jaar hypnotherapeut en regressie en reïncarnatietherapeut. Door meditatie, filosofie en psychologiestudie en levenservaring heeft hij een efficiënte, therapeutische manier van werken ontwikkeld. Recent verscheen zijn boek: De weg naar binnen, werkboek voor ontspanning, concentratie, zelfhypnose en meditatie. Op verzoek geeft hij lezingen en workshops. Meer informatie op: www.karmaweb.nl