

## Module 3. Verbeelden en fantasie

Een van de voordelen van verbeelden en fantasie is dat je ze altijd bij je hebt, ook als gedragsmatige afleiding even niet beschikbaar is. Doel van deze module is om rijke sensorisch beelden te creëren van neutrale of positieve gebeurtenissen en het met behulp van beelden transformeren van de pijnervaring.

Verbeelding kan ontspanning versterken, maar is nu vooral bedoeld ter afleiden van de pijn. Relaxatie kan vooraf gedaan worden, maar is geen voorwaarde (met pijn is volledige relaxatie ook niet te verwachten).

Aandacht op pijn sensaties, beelden, gedachten en angsten kunnen afgeleid of veranderd door neutrale of positieve beelden. Daarom moeten beelden ontwikkeld worden die altijd ingezet kunnen worden en men moet oefenen om met deze beelden de pijn te veranderen.

- Met een **beeld als afleider** houdt je je aandacht bezig en daardoor denk je minder aan de pijn.
- Het gebruik van **beelden om pijn te transformeren** veranderen de waarneming van pijn in de hersenen. Daardoor raak je minder van de kaart van de pijn.

### Oefening 1. Strand verbeelding

Deze oefening laat ervaren dat meerdere zintuiglijke elementen opgeroepen kunnen worden door verbeelding. Doe eerst een korte relaxatie oefeningen. Neem daarna rustig een aandachtig de volgende suggesties door. Probeer op te gaan in de volgende verbeelding en kijk hoe levendig je het kan maken:

Verbeeld jezelf dat je midden op het strand staat op een Caribisch eiland. De zon is heet en verwarmt het gehele strand. De lucht is stralend blauw met bijna geen wolk erin. De zee is doorschijnend blauw en strekt zich rustig uit van horizon naar horizon. Het zand is zacht en wit en strekt zich zover het oog kan zien... Het hele landschap trilt van de warmte van de zon... Rustig kijk je om je heen... Wat zie je?

... Voel in je bewustzijn hoe de voeten op het warme zand staan... Voel hoe het zand rond elke teen glijdt... hoe voelt het? Merk de lichte wind op die langs je huid strijkt... adem in en ruik de lucht... waar ruikt het naar?... Denk aan de geluiden van de zee en de kust... Zijn er nog andere geluiden die je kan horen?

... Oké, verbeeld je dat je langzaam over het strand naar het water loopt... Stop bij de rand van het water en laat de zee langs je voeten stromen als het het strand op stroomt. Voel hoe het langs je voeten stroomt, verkoelt en verfrist en dan weer terugtrekt. Loop een beetje dieper het water in tot voorbij je enkels... Tot je benen onder zijn. Kijk in het water en zie de gekleurde visjes die rond je benen dartelen....

... Je kunt nu twee dingen doen. Blijf staan waar je staat en let op de vissen, het koele water langs je benen, de warmte van de zon, de geur van de zee en de wind... Of je kunt als je wilt het water in duiken. Houd je ogen open en let op het onder water panorama... De kleurrijke vissen, het koraal, het lichte stroming, het water dat langs je heen stroomt... Neem twee minuten om met één van deze twee beelden door te gaan die je gekozen hebt.

Noteer na deze oefening hoe levendig je verbeelding was. Een eenvoudige vijf-puntschaal per zintuig kan helpen dit samen te vatten. Gebruik dit ook bij de volgende oefeningen:

	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>niets ervaren</b>				<b>alsof het echt was</b>
Beeld	0	1	2	3	4
Geluid	0	1	2	3	4
Tast	0	1	2	3	4
Geur	0	1	2	3	4
Smaak	0	1	2	3	4

## Oefening 2. Je verbeelding inzetten

Denk aan een beeld dat je wilt gebruiken en beschrijf dit in een paar regels hieronder. Laat het een beeld zijn waarbij je je prettig zult voelen. Je moet daar zoveel mogelijk zintuigen in betrekken. Door het beeld in detail goed te beschrijven wint het beeld aan diepgang en helderheid. Het sterkst werkt het om een beeld te creëren waar jezelf ook deel vanuit maakt.

Voorbeelden zijn:

Een warme douche nemen, een lekkere vrucht eten, onder water zwemmen, in het park wandelen, zonnebaden, berglandschap, een feest of circus, een prettige herinnering uit je kindertijd.

Beschrijving beeld:

.....  
 .....  
 .....

Doe dan een minirelaxatie of een dieprelaxatie. Verbeeld je dan intens het beeld met al je zintuigen erbij. Probeer het zo levendig mogelijk te beleven. Laat ze op de details van verschillende zintuigmodaliteiten letten. Sta jezelf toe met al je zintuigen te experimenteren – kijken, ruiken, proeven, aanraken en horen. Zie de vormen, kleuren en lichtpatronen. Voel de lucht. Raak de voorwerpen aan en voel hoe glad, hard, zacht, pluizig of warm ze zijn. Let op of er ook geuren en smaken zijn. Beweegt er iets? Zijn er andere mensen of ben je liever alleen? Luister naar de geluiden. Verander elk detail dat je veranderen wilt.

Doe de verbeelding minstens vijf minuten per keer. Na de oefening scoor je hoe sterk je verschillende zintuigen betrokken waren in het beeld.

## Beelden inzetten om de pijn te veranderen

Beelden kunnen ter afleiding gebruikt worden, maar ook om pijn te transformeren naar minder sterk of minder stresserend. Ze kunnen altijd toegepast, maar zijn extra handig als afleiding niet meer lukt omdat bijvoorbeeld de pijn toegenomen is. Je kunt deze techniek zo ver als je wilt ontwikkelen. Voorbeeld: een vrouw met hardnekkige whiplash pijn beeldde zich in dat haar nek en schouders van chocola waren. Ze verbeelde zich daarbij dat het warm werd en de chocola smolt. De chocola gleed van de schouders af en dat verlichte haar pijn. Hieronder volgen twee technieken in het transformeren van pijn die voor veel mensen nuttig bleken.

### Oefening 3. De pijn afbakenen

In plaats van de pijn weg te duwen moedigt deze techniek de patiënt juist aan om de pijn te verkennen: er open voor te staan. Want vaak hebben chronische pijnpatiënten het gevoel dat de pijn het hele lichaam (en geest) beheerst. Door juist te verkennen waar de pijn precies begint en ophoudt leert je de pijn realistisch afbakenen. Dit is vaak een goede startoefening. Hoewel wel gezegd moet worden dat sommige patiënten het een vervelende oefening vinden en anderen juist zeer zinvol.

1. Doe de minirelaxatie (module 1)
2. Stel jezelf open voor de pijn en verken de pijn: bijvoorbeeld de diepte en uitbreidbaarheid en ook de specifieke sensaties van de pijn.
3. Geef jezelf de tijd om dit uit te voeren (1 minuut).
4. Let op of je verschillen of veranderingen merkt in de kwaliteit van de pijn.
5. Beëindig de oefening door je ogen te openen en je uit te rekken.

### Oefening 4. Het beeld van de pijn veranderen

Je moet nu eerst een beeld bij de pijn zoeken. Bijvoorbeeld een beeld dat past bij hoe je pijn aanvoelt: zenuwen die klem zitten, ijshouweel, elektrische bollen die door het lichaam stromen, alsof er iets tussen een klem zit, hamer die op het hoofd bonkt, brandende vlammen, etc.

Daarna ga je het beeld in gunstige richting veranderen: een knoop ontwarren, elektriciteit ontladen, een klem losdraaien, een zachte hamer, een koele wind over de vlammen, etc.

Een andere manier om je pijn te veranderen verloopt via het beïnvloeden van een neutraal beeld van de pijn: mist die optrekt, een kleur die verandert etc. Het voordeel van een neutraal beeld is dat het direct al wat emotionele afstand tot je pijn geeft, maar het is meestal wel wat moeilijker.

1. Doe de minirelaxatie (module 1)
2. Zoek een kleur (tint) die past bij je pijn.
3. Verander in je verbeelding de kleur, bijvoorbeeld minder helder of een andere kleur.
4. Geef jezelf de tijd om dit uit te voeren (1 minuut).
5. Let op of je verschillen of veranderingen merkt in de kwaliteit van de pijn.
6. Beëindig de oefening door je ogen te openen en je uit te rekken.

## Enkele extra transformatievormen

Hier onder volgen nog drie voorbeelden van pijntransformaties.

1. *Het veranderen van de context:* je kunt je zelf verbeelden dat de pijn wel gepast (en minder erg) zou zijn in andere omstandigheden. Een stekende beenpijn zou misschien passen bij een beeld van met een bal een hard schot op het doel geven. Een brandende pijn zou als verzachtend beeld passen: ‘warmte dat van een kalmerende open haard af komt’. Als je naar deze beelden zoekt moet je wel ‘prettige’ beelden zoeken die bij de pijn passen, dat reduceert de stress van de pijn.
2. *Ontkenning en herdefiniëren:* Nu probeer je het bestaan van de pijn te ontkennen en noemt het een andere (mildere) sensatie. Bijvoorbeeld drukken, tintelen, pulserende vaten, etc.
3. *Verbeelden van pijnloosheid:* nu verbeeld je je dat het pijnlijke lichaamsdeel doof of gevoelloos is. Je kunt je bijvoorbeeld verbeelden dat die regio van rubber is, hout of robot en dus zonder sensaties. Of verbeeld je dat je hand in een verdovend middel is ondergedompeld dat nu langzaam intrekt. Of verbeeld je dat je natuurlijke pijnstillers (endorfinen) naar de pijnregio stromen. Of dat je een verdovingsinjectie in die regio hebt gehad (het is een moeilijke techniek).

Schrijf nu op welke pijntransformatie je mogelijk geschikt vindt om te gaan oefenen:

.....  
.....  
.....

**Logboek afleiden en pijnveranderen**

<b>Datum en tijd</b>	<b>Plaats van uitvoering</b>	<b>Beschrijving van de pijn</b> Locatie, intensiteit en type.	<b>Wat voerde je uit (geef details):</b> Afleidend beeld: - neutraal - positief Pijntransformatie: - de pijn afbakenen - een beeld transformeren Eigenvorm	<b>Hoe succesvol was het?</b> 0= geheel niet 1= een beetje 2= redelijk 3= behoorlijk goed