

# Een knop voor pijn

## Hoe hypnotherapie de regie teruggeeft aan de cliënt

Door Linda Buelens

*Chronische pijn kan een onzichtbare ketting zijn, een voortdurende herinnering aan wat niet meer mogelijk lijkt. Onlangs ontmoette ik Peter van zestig jaar, wiens leven al decennialang werd beheerst door SUNCT - clusterhoofdpijn, spanningshoofdpijn en migraine. Zijn reis door het medische en alternatieve circuit is indrukwekkend: neurologen, injecties, fysiotherapie, acupunctuur, psychologen, magnetiseurs - hij had werkelijk alles geprobeerd. Toch bleef de pijn - als een hardnekkige schaduw - altijd aanwezig.*

Vier jaar geleden werd Peter gedotterd. Een onverwacht geschenk: hij was een half jaar volledig pijnvrij. Maar in plaats van opluchting, voelde hij vooral verwarring. "Hoe kan dat nou? Wanneer komt het terug?" vroeg hij zich af. Die onzekerheid was mentaal zwaarder dan hij had verwacht. En toen de pijn inderdaad terugkwam, leek de klap alleen maar harder aan te komen.

### Het utiliteitsprincipe

Binnen hypnotherapie werk ik graag met het utiliteitsprincipe van Milton Erickson (zie kader). Dit principe gaat ervan uit dat elk symptoom - zelfs pijn - een functie heeft. Het gaat er niet om het symptoom weg te drukken, maar te kijken naar hoe we het kunnen benutten.

Tijdens onze eerste sessie merkte Peter op: "Een knop voor de pijn zou handig zijn." Ik vroeg hem of hij die wilde hebben. "Ja," zei hij, en ik zei: "Maak er maar een." Samen creëerden we vervolgens mentaal 'een pijnknop'. Het mooie was dat hij precies wist hoe die eruitzag: een blauwe vierkante knop met een draaischijf zonder schaalverdeling. We oefenden vervolgens met het aanpassen van de pijnintensiteit: omhoog ging

### Milton Erickson

Milton Hyland Erickson (1901-1980) was een Amerikaans psychiater en psychotherapeut die hypnose succesvol integreerde in de therapeutische behandeling. Hij ontwikkelde bijzondere verbale en non-verbale technieken om cliënten in contact met hun onderbewuste en hun unieke helende kwaliteiten te brengen. Erickson wordt beschouwd als de grondlegger van de moderne hypnotherapie.

gemakkelijk; omlaag was lastiger. Maar zelfs in die eerste sessie zakte de intensiteit van zijn pijn van 9 naar 2. Dit was niet alleen een fysieke opluchting, maar ook mentaal een enorme stap.

Belangrijk hierbij is wel de nuance: een knop is geen excuus om de signalen van het lichaam te negeren. Pijn heeft vaak ook een waarschuwend functie. Het gaat er dus niet om de pijn blind uit te schakelen, maar om de

cliënt meer keuzevrijheid te geven en tegelijkertijd aandacht te houden voor wat het lichaam heeft te vertellen.

### Wie ben jij zonder pijn?

Wat misschien nog wel het meest binnenkwam, was mijn vraag: "Wie ben jij zonder pijn?" Peter viel stil. Het idee dat de pijn weg kon zijn, bracht niet alleen hoop maar ook verwarring. Zijn antwoord was veelzeggend: "Vrij kunnen bewegen, vrij zijn." Toch was dat ook eng. Want als de pijn er niet meer is, wie ben je dan nog? Het was alsof hij zijn identiteit deels aan de pijn had gekoppeld. Die verwarring zou ook weleens de reden kunnen zijn geweest voor zijn terugval na het dotteren. De pijnvrijheid voelde destijds niet als een bevrijding, maar als iets vreemds, iets onbekends. Het wennen aan een leven zonder pijn vraagt soms net zoveel begeleiding als het omgaan met de pijn zelf.

### Creatieve hoofdschakelaar

In de tweede sessie bleek dat de pijn was teruggekomen na een periode van flink klussen in huis: schuren, schilderen, aanpakken. De pijnknop werkte deze keer minder goed. Peter vertelde dat hij de knop niet kon bereiken, omdat deze zich precies in het gebied van de clusterhoofdpijn bevond.

Op dat moment kwam zijn eigen creativiteit om de hoek kijken. Als voormalig elektricien stelde hij voor om een hoofdschakelaar te maken. Een geweldig idee! Samen visualiseerden we een elektriciteitskast. Hij liep de leidingen na, repareerde waar nodig en controleerde op 'energielekken'. De pijn zakte hierdoor naar een 3.

Het utiliteitsprincipe kwam hier opnieuw naar voren: niet alleen de pijn zelf, maar ook zijn eigen vakkennis en creativiteit werden benut. Peter nam niet alleen controle over de pijn, maar ook over zijn eigen proces.

### Luisteren naar het lichaam

Naast het werken met de knop en de hoofdschakelaar, bespraken we ook het belang van rust. Peter is een bezige bij die zichzelf veel oplegt en zijn sociale leven nauwelijks wil beperken. Maar het lichaam waarschuwt niet voor niets. Daarom heb ik hem geadviseerd om bewust momenten van prikkelvrije rust in te bouwen,



Foto: Hans Westbeek

## "Het idee dat de pijn weg kon zijn, bracht niet alleen hoop maar ook verwarring."

bijvoorbeeld iedere twee uur tien tot twintig minuten. Even helemaal niets: geen schermen, geen gesprekken, alleen stilte. Dit helpt om het zenuwstelsel tot rust te brengen en voorkomt dat de pijn zich opnieuw opdringt als signaal dat er grenzen zijn bereikt.

### Eigen regie centraal

De ervaringen met mijn cliënten onderstrepen voor mij hoe belangrijk het is om niet alleen symptoombestrijding te bieden, maar ook ruimte te creëren voor het idee van een leven zonder pijn. Door de cliënt zelf met ideeën te laten komen - zoals de pijnknop en de hoofdschakelaar - ontstaat er echte regie. En soms is die regie net zo waardevol als het verminderen van de pijn zelf.

Het utiliteitsprincipe helpt mij als therapeut om niet alleen te focussen op wat weg moet, maar juist ook te kijken naar wat er al is en hoe dat kan worden benut. In deze casus was dat niet alleen de pijn, maar vooral de kracht, de creativiteit en het zelfherstellend vermogen van de cliënt. Door hem bovendien te leren luisteren naar zijn lichaam, is een belangrijke stap gezet richting het ervaren van een vrijer leven.

### Adviezen voor cliënten

- Neem bij overbelasting voldoende prikkelvrije rustmomenten: plan elke twee uur tien tot twintig minuten zonder schermen, gesprekken of prikkels. Dit geeft het zenuwstelsel de kans om te herstellen.
- Luister naar de signalen van je lichaam, want pijn is vaak een waarschuwing. Als je lichaam grenzen aangeeft, respecteer die dan.
- Visualiseer je leven voorbij de pijn: stel je regelmatig voor hoe het is om vrij te bewegen en te leven zonder klachten. Dit helpt je geest om te wennen

aan een nieuw perspectief.

- Speel met beïnvloeding: gebruik verbeeldingskracht om de intensiteit van je pijn te verkennen - bijvoorbeeld met een knop of schakelaar. Dit geeft vaak meer regie dan je denkt.
- Trots zijn mag, maar zorg ook voor balans: doorgaan ondanks pijn voelt wellicht krachtig, maar zelfzorg en rust zijn minstens zo'n bron van kracht.

### Tips voor hypnotherapeuten

- Zoek de positieve intentie achter het symptoom en gebruik die in je interventies.
- Werk met wat de cliënt aandraagt: een knop, een schakelaar of een eigen metafoor. Door aan te sluiten bij de achtergrond en kennis van de cliënt worden interventies herkenbaar en krachtig.
- Onderzoek samen de vraag 'wie ben jij zonder pijn?' en besteed aandacht aan de emoties die dit oproept.
- Laat cliënten spelen met pijnintensiteit: omhoog én omlaag.
- Creëer ruimte om te wennen aan het idee van pijnvrijheid, want dit kan net zo belangrijk zijn als de pijnvermindering zelf.
- Wees alert op de valkuil dat de pijn volledig wordt 'uitgezet': blijf benadrukken dat pijn ook een signaalfunctie heeft.



Linda Buelens  
Hypnotherapeut  
[www.lelela.nl](http://www.lelela.nl)