

Les 1 Wat is pijn?

Welkom bij deze eerste video van het fundament educatie! Wat goed dat je deze stap hebt genomen. We gaan het in deze video hebben over wat pijn is. Je zult misschien wel denken, wat pijn is? Dat rot gevoel heb ik dagelijks, ik weet heus wel wat pijn is. Maar misschien leer je toch nog iets nieuws. Laten we eerst kijken naar de definitie van pijn vastgesteld door de IASP (International Association for the Study of Pain): **“Pijn is een onplezierige, sensorische en emotionele ervaring die gepaard gaat met feitelijke of mogelijke weefselbeschadiging of die beschreven wordt in termen van een dergelijke beschadiging”**.

Dat pijn onplezierig is, mag duidelijk zijn. Dat pijn sensorisch is, betekent dat het in ieder geval een gewaarwording betreft, zonder gewaarwording geen pijn. Pijn is een emotie, net als verdriet en honger, en emoties zijn essentieel in ons leven. Het gaat gepaard met feitelijke of mogelijke weefselbeschadiging. Dit geeft aan dat er dus pijn kan worden ervaren zonder dat er sprake is van schade. Essentieel om te beseffen is dat pijn een subjectieve ervaring is, dus jouw eigen ervaring. Of er nu schade is of niet, jouw pijn is realiteit en mag niet in twijfel getrokken worden. Wat jij als pijnlijk beschouwd, is iets wat je hebt geleerd in je jonge jaren toen je jezelf door bijvoorbeeld vallen beschadigde. Wat op dat moment onder andere van invloed was, was hoe je omgeving er op reageerde. Hoe belangrijk omgeving is, komt later nog verder terug.

Goed, pijn is dus een vervelende emotionele gewaarwording. Het zou prettiger zijn als we geen pijn konden voelen toch? Misschien ook niet, in de volgende video leg ik uit waarom we pijn hebben.