

## Les 19 Orkest model

In de vorige video heb ik het treinnetwerk van Nederland gebruikt als metafoor, in Begrijp de Pijn van Butler en Moseley gebruiken ze het **'orkest model'**. Het brein kun je zien als een volledig orkest met violisten, drummers, cellisten, trompettisten etc. Een aantal van die orkest leden zijn betrokken zijn het 'pijnnetwerk'. En hoe vaker dit netwerk wordt gebruikt, hoe beter ze worden in het spelen van de **pijnmelodie**. Zodoende wordt het moeilijker voor ze om andere melodieën te spelen en haken leden af omdat ze moe worden van de 'pijnmelodie'.

Een gezond orkest heeft een breed repertoire en kan in verschillende tempo's en toonaarden spelen. Een orkest 'gevangen' door pijn wordt hier steeds minder goed in, maar wordt wel goed in het spelen van de 'pijnmelodie'. Boodschap hieruit is dat **hoe vaker een netwerk wordt geactiveerd, hoe beter dit gaat**. Dit geldt voor pijn, maar natuurlijk ook voor het leren bespelen van een instrument. Doordat je dit vaak oefent, wordt je hier steeds beter in.

Er zijn naast het pijnsysteem nog meer systemen in ons lichaam. In de volgende video vertel ik daar wat meer over.