

Les 8 Context

Zoals al in een eerdere video genoemd kun je **pijn zien als een gevolg van de evaluatie van het brein over hoeveel veiligheid of bedreiging er op dat moment ervaren wordt**. Dit wordt gedaan op basis van vele facetten. Zo wordt de informatie die binnenkomt via je zintuigen meegenomen in dat proces. Denk hierbij aan geur, smaak, zicht, geluid en tast. Een nare geur kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat er meer bedreiging wordt waargenomen wat kan leiden tot meer pijn.

Zoals al eerder genoemd kan de plek waar je je bevindt of met wie je bent ook van invloed zijn. Betekent de plek of persoon veiligheid voor jou? Hoe anders zou je pijn zijn bij iemand van wie je houdt dan bij iemand waar je bang voor bent? Het kan ook zijn dat iets zowel een bedreiging als een veiligheid representeert. Denk bijvoorbeeld aan een ziekenhuis. Voor vele een bedreiging omdat het weer allerlei procedures en onderzoeken betekent, maar soms ook een veiligheid omdat je er beter kan worden door een operatie of behandeling.

Deze aspecten komen zeker in de laatste module uitgebreid aan bod en zullen je handvatten gaan geven om de pijn te gaan verminderen. Ook in deze aspecten zitten gewichtjes die je in kunt zetten tegen het grote gewicht op de weegschaal, weet je nog van de zesde kennismaking video??

Context is een bijzonder iets. De betekenis die wij geven aan iets is heel bepalend voor de invloed ervan en de daaruit voortvloeiende gevolgen. Het aller mooiste is misschien wel dat je niet altijd iets aan een locatie, gebeurtenis, geur of persoon kan doen, maar wel hoe je ermee omgaat, op reageert, welke betekenis je er aan geeft! Op het moment dat het lukt om dat te veranderen, veranderen ook de gevolgen, de bij behorende ervaring. Iets om over na te denken.