

## Pijnlijke waarheid

Via onze zintuigen komen prikkels uit de buitenwereld bij ons binnen. Alles wat wij zien, horen, voelen, ruiken en proeven, beoordelen wij als mooi, lekker, prettig etc., of juist als het tegendeel daarvan. Ons oordeel en gevoel over deze gewaarwordingen bestrijken een spectrum van negatieve naar positieve waarderings: wij vinden iets vies of heerlijk, afschuwelijk of schitterend en alles daar tussenin. Van binnenuit dienen zich vitale onlustgevoelens aan, die zich laten bevredigen met geëigende middelen: honger vraagt om eten, en dorst laat zich lenigen door drinken etc. Ook hier bestrijkt ons oordeel een spectrum van negatief naar positief: van een uiterst onlustgevoel tot een ultieme lustervaring.

Pijn neemt te midden van zintuiglijke gewaarwordingen en gevoelens een aparte plaats in. Pijn is zowel waarneming als gevoel. Vanaf de uiterste negatieve pool: 'ondraaglijke pijn', eindigt het spectrum hier bij de normale waarde, dat is: 'afwezigheid van pijn'. Een positieve lustkant van het spectrum ontbreekt nagenoeg geheel. Wij ervaren iedere pijn meestal als een zinloze kwelling, waarvan wij liefst worden verlost. Artsen zijn in staat en – wellicht te snel – bereid pijn met pillen te bestrijden. Pijnbestrijding gaat niet gepaard met lustgevoel, maar met een gevoel van opluchting en vooral van *bevrijding*.

Omdat pijn waarschuwt voor dreigend onheil, heeft zij ook haar positieve kant. Maar waarom moet die pijn zo hevig zijn? En waarom sluipt een ziekte soms naderbij, zonder eerst met pijn te waarschuwen?

Pijn is een raadselachtig verschijnsel. Het kusje van papa of mama geneest de pijnlijke knie meestal als bij toverslag. Onze zoon had als kind een bijzondere manier om met pijn om te gaan. Bij het minste geringste schrammetje was hij – ook met tovermiddel - nauwelijks tot bedaren te brengen. In de dokterskamer echter, doorstond hij de meest pijnlijke ingrepen op Spartaanse wijze. De subjectieve pijnbeleving lijkt niet alleen afhankelijk te zijn van de intensiteit van de pijnprikkel, maar in het bijzonder ook van *mentale* processen. Waar ligt de grens van onze mentale mogelijkheden?

De claim van filosofische zelfbezinning is dat 'denken' ons leven leefbaar kan maken, ook als ziekte of ongeluk ons treft. Deze claim is reëel omdat denkinhouden ten grondslag liggen aan al ons willen, voelen en handelen. De keuze voor nieuwe gedachten verandert niet de moeilijke omstandigheden, maar wel de wijze waarop wij daarmee omgaan. Zou ons denken, onder het motto: '*Geen pillen, maar Plato*', de pijnstillers kunnen vervangen?

Die vraag is terecht, want pijn beperkt zich zelden tot een uitsluitend lichamelijke kwestie. Zelfs 'gedachten' kunnen ondraaglijk pijnlijk zijn. Of pijn van binnenuit komt of van buitenaf, zij treft altijd onze hele persoon. Ook zuiver fysieke pijn is daarmee een bedreiging voor ons existentiële welbevinden. Filosofische bezinning is daarom ook bij fysieke pijn geïndiceerd..., maar hoe ver strekt haar macht? Is adequaat denken werkelijk in staat een leven met hevige pijn draaglijk te maken, of zelfs meer dan dat? Is zelfbezinning zo krachtig dat wij onszelf uit het web van pijn kunnen bevrijden?

Als filosoof zeg ik 'ja, dat kan'. De sterkte van de pijnprikkel en de intensiteit van de pijnbeleving staan niet in een evenredige verhouding tot elkaar. Geringe pijn kan gepaard gaan met paniek en ernstige pijn kan in rust verdragen worden. Ons denken is de bemiddelende instantie te midden van onvermijdelijke feiten, mogelijke keuzen en hoopvolle verwachtingen. Mentale processen van bezinnen, bewust kiezen en instemmen, helpen een leven draaglijk en zelfs gelukkig te maken. Ook met pijn! En wie is er zonder?

Tegelijkertijd zeg ik 'nee, er is een ultieme grens'. Als deze pijngrens wordt overschreden, spelen gedachten *vooraf* geen rol meer en verdwijnt alle vrijheid tot *nadenken*. Ernstige chronische of acuut ondraaglijke pijn blokkeert niet alleen elk denken, maar ook ieder willen en alle handelen. De pijn is niet meer te lokaliseren, wij *zijn* de pijn.

Er rest dan slechts één pijnlijke waarheid: wie pijn voelt, *leeft*. Geen toverkunst, noch zelfbezinning, maar slechts medische hulp kan ons bevrijden. Ten koste waarvan?