

De 4 K's en chronisch pijn

door Debby Golverdingen-Teunis | jul 30, 2020 |



Zodra je geconfronteerd wordt met chronische pijn is het alsof je in een achtbaan stapt. Je leven kent in één keer een groot aantal pieken en dalen. Voornamelijk dalen, lijkt het wel. Je kunt niet stoppen of van richting veranderen. Achteruitkijken is niet meer mogelijk en je kunt alleen maar meegaan in de snelheid van de achtbaan.

Automatisch ga je de medische molen in en word je geleefd door de pijn en vermoeidheid. Het lijkt alsof je nergens meer invloed op hebt. Je sociale leven verandert. Vrienden blijven weg. Je wordt niet meer uitgenodigd voor leuke activiteiten en ook je werk valt weg. Je leven speelt zich af tussen de muren van je huis of misschien wel slaapkamer. Het lukt je niet meer om het huishouden te doen zoals je dat altijd deed en je voelt je regelmatig schuldig.

Dit klinkt allemaal erg dramatisch, maar is vaak wel de keiharde realiteit zodra je geconfronteerd wordt met chronische pijn. Het lijkt of je geen invloed meer hebt op je eigen leven. En ja, zo voelt het ook.... En toch kun je wel degelijk weer je eigen regie terugpakken.

Een mooie methode die ik zelf regelmatig toepas zijn de 4 K's.

De 4 K's staan voor:

Klagen

Knokken

Kloeken

Krampen

Ik zal je meenemen in de gedachtegang achter deze hulpbronnen.

Klagen

Klagen is een manier om je ontevredenheid te uiten. En dan wel op een vaak brommerige, klagende, chagrijnige of onvriendelijke manier. Vaak zit hier een stukje boosheid of teleurstelling achter. Nu kan het best fijn zijn om eens lekker te klagen of te mopperen, maar hoe helpend is dit? En belangrijker nog..... **waar klaag je over?**

Meestal is het zo, dat bij klagen het vaak over “de ander” gaat. De schuld wordt dan ook bij de ander neergelegd. Nu is dat natuurlijk erg makkelijk, maar ligt de schuld wel bij de ander? Wanneer je hier bewust naar gaat kijken, zul je merken dat de schuld niet altijd bij de ander ligt, maar dat je zelf ook een rol in speelt. It takes two to tango ... zeggen ze wel eens. Zoals gezegd, zit er vaak teleurstelling of boosheid achter. Vaak veroorzaakt door een andere verwachting. Zelf ben je misschien wel een attent persoon. Je stuurt appjes of kaarten om te vragen hoe het met iemand gaat of om iemand een hart onder de riem te steken. Superleuk om te doen en te ontvangen. Vervolgens doet die persoon niet hetzelfde. Je krijgt geen appjes of een kaartje wanneer jij het nodig hebt. GEVOLG: jij bent teleurgesteld, want je had dit stiekem wel verwacht. En daar zit dan ook gelijk de crux en een mooi bruggetje naar de volgende K, te weten Knokken. Je hebt namelijk het gedrag van de ander niet in de hand. Je mag het hopen dat je een kaartje krijgt, maar mag het niet verwachten.

Verleg niet de schuld naar de ander en pak je eigen regie en verantwoordelijkheid.

Knokken

Ik hoor vaak om mij heen dat je tegenwoordig flink moet “vechten en knokken” om dingen voor elkaar te krijgen. Het is goed om voor jezelf op te komen. Ik zie echter ook regelmatig mensen vechten tegen de “bierkaai”. Je probeert dan het onmogelijke te bereiken. Een strijd die op voorhand al is verloren. Naast het feit dat dit enorm veel tijd kost, kost je dit ook veel energie. Energie die je goed kunt gebruiken voor andere dingen.

Maar wanneer ben je nu tegen de bierkaai aan het vechten?

Tegen de bierkaai vechten is een mooi voorbeeld van reageren vanuit de cirkel van betrokkenheid. Je bent bezig met zaken waar je geen invloed op hebt en dat kost alleen maar energie. In het kort komt het erop neer dat je je energie het beste kunt besteden aan de zaken waar jij invloed op hebt. Wanneer je gaat vechten tegen zaken waar je geen invloed op hebt, ben je al snel aan het vechten tegen de bierkaai.

Ik zal proberen uit te leggen hoe je dit model in de praktijk kunt inzetten.

Stel, je wordt niet meer uitgenodigd voor leuke activiteiten. Wanneer je dit nader gaat bekijken komen we de volgende punten tegen:

1. **Geen invloed:** je vrienden bepalen zelf wie ze wel of niet uitnodigen en ook waarom ze iemand wel of niet uitnodigen
2. **Wel invloed:** hoe je zelf hierop gaat reageren. Ga je erg boos worden en ga je vervolgens je vrienden negeren OF ga je het gesprek aan en leg je uit wat dit met je doet?

Het spreekt voor zich dat je bij optie twee de communicatielijnen openhoudt en daadwerkelijk aan je vrienden kunt vragen waarom ze je niet uit hebben genodigd. Misschien is dit wel gedaan om jou te beschermen en zijn ze zich van geen kwaad bewust.

Stop dan ook met je energie besteden aan zaken waar je geen invloed op hebt.



Kloeken

Wanneer je chronische pijn hebt, voel je je misschien regelmatig schuldig. Schuldig omdat je het huishouden niet kunt doen zoals je het altijd deed. Je voelt je misschien schuldig omdat je niet zo vaak kunt stappen met je vrienden. Vaak zit hier een verantwoordelijkheidsgevoel achter. Het idee dat jij diegene bent die dat MOET doen of MOET kunnen. Eenieder draagt verantwoordelijkheid voor zichzelf; voor zijn eigen acties en gedragingen.

Vaak voel je je ook nog verantwoordelijk voor de ander. Je wilt graag de ander helpen. Hier is natuurlijk niets mis mee, maar je kunt je energie maar 1 x gebruiken, je zult dan keuzes moeten maken. Wanneer jij je steeds verantwoordelijk voelt voor de ander, dan is er geen plek voor jezelf.

Stop met je verantwoordelijk voelen voor de ander.

Krampen

Dan komen we bij de laatste K. De K van Krampen. Hiermee bedoel ik dat je figuurlijk verkramppt in de hoop dat het vanzelf weer overgaat. Een soort van struisvogelpolitiek. Als ik het niet zie of negeer dan gaat het vanzelf wel weer weg. Helaas werkt deze politiek ook bij struisvogels niet en jammer genoeg ook niet bij jou. Het is belangrijk om zelf de regie te houden over je leven en te gaan kijken wat jij wilt doen.

Nou klinkt dat erg makkelijk en is dit in de praktijk vaak wat weerbarstiger. Je wordt al snel geleefd door de dag en laat je hierin meeslepen. Je doet alsnog niet de dingen die je wilt doen en schuift het weer van je af. Probeer op dat soort momenten bewust te kijken naar wat je zelf zou kunnen doen.

Pak je eigen regie terug! Kijk wat je zelf wilt en hoe je de situatie kunt beïnvloeden. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt.

Ik heb je meegenomen in de 4 K's. Voor mij werken deze heel goed. Met name omdat ik mij dan bewust word van mijn eigen reactie op een bepaalde situatie. Ook ik ben nog steeds geneigd om mijn energie te verspillen in zaken waar ik geen invloed op heb. Ook wil ik nog wel eens te veel doen omdat ik mij verantwoordelijk voel. Vaak kom ik er dan achteraf achter dat ik de situatie ook anders had kunnen aanpakken. Dat zijn altijd de mooie leermomenten.