



Abonneren vanaf 2,30 per week



Getty Images

Interview Pijnfilosoof

Door te accepteren dat pijn er nu eenmaal is kunnen we veel leed verzachten, denkt deze filosoof

De zoektocht naar lichamelijke oorzaken van chronische pijn doet vaak meer kwaad dan goed, stelt 'pijnfilosoof' Sabrina

T

Voorpagina



Editie



Best gelezen



Rubrieken

atschappij, die het
erlicht.

Marieke Buijs 19 maart 2025, 20:00



Bewaard



Delen

Het is een soort affiniteit met de underdog, die filosoof Sabrina Coninx drijft naar pijn als onderzoeksthema. Want pijn, dat zou een simpel fenomeen zijn. Een signaal dat je wijst op schade in je lijf, zodat je je hand wegtrekt als die tegen een hete pan aankomt en 'm vervolgens ontziet om de aangetaste huid te laten genezen. Dit in tegenstelling tot de meer verheven fenomenen als emotie, waar fysieke, psychische en sociale factoren in samenballen. “Maar hoe meer we over pijn leren, hoe complexer het blijkt te zijn”, aldus Coninx. En daarmee wordt het ook steeds interessanter, vindt ze.

Advertentie

Löwik Wonen & Slapen



Advertentie

Gratis interieuradvies t.w.v. €149 bij Löwik Wonen & Slapen

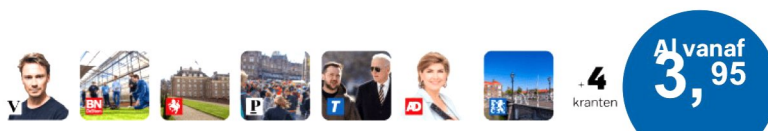
Onze interieuradviseurs staan voor je klaar!

[Meer info](#)

NIEUW

Word lid van Trouw en krijg online toegang tot de 11 beste kranten

Van regio- tot wereldnieuws, van sport tot cultuur



[Bekijk abonnementen →](#)

Die misvatting van pijn als simpel signaal is niet zonder consequenties, stelt de Duitse Coninx, die als universitair docent werkt bij de Vrije Universiteit in Amsterdam. Die onterechte simplificatie raakt vooral patiënten die kampen met chronische pijn, waarvoor geen directe lichamelijke oorzaak wordt gevonden. “We kunnen hen een boel frustratie en leed besparen als we pijn nemen voor wat het is: een subjectieve ervaring. Als je het voelt, dan is het er, ongeacht of er schade aan het lichaam is.”

Het zijn deze consequenties in de echte wereld die Coninx’ enthousiasme voor pijnfilosofie verder aanwakkeren. “Als filosoof krijg je niet vaak de kans om verschil te maken buiten de ivoren toren. Maar pijn is zo wezenlijk in het dagelijks leven. Beter begrip ervan kan echt iets betekenen voor mensen.”

Wat klopt er niet aan de notie van pijn als simpel lichamenlijk signaal?

“Van alles. Allereerst is het fysieke signaal *an sich* al niet simpel. Als je je arm stoot, voel je pijn, maar als je vervolgens over die plek wrijft, neemt de pijn af. Activatie van andere tastzenuwen in de huid verdoezelt dus het pijnsignaal. Ook de hersenactiviteit die samengaat met een pijnsensatie is verre van overzichtelijk, bijna het hele brein komt erbij in actie. Er is geen ‘pijncentrum’ in het brein, waar je op zou kunnen ingrijpen om pijn te dempen.

“Bovendien weten we steeds meer over de psychologische processen die pijn beïnvloeden. Angst wakkert pijn bijvoorbeeld aan, terwijl het gevoel van controle het tegenovergestelde teweegbrengt. De aanwezigheid van een vertrouwd persoon tempert de pijn, net als aanraking. Britse onderzoekers ontdekten zelfs dat de beeltenis van Maria voor gelovigen een pijnstillende werking kan hebben.



‘Pijnfilosoof’ Sabrina Coninx

“Ook sociologische factoren hebben impact. Stigma of uitsluiting kan pijn versterken, net als het verlies van werk en bijbehorende geldzorgen. En al deze processen grijpen op elkaar in. Maatschappelijk stigma kan voor schaamte zorgen, wat ertoe kan leiden dat patiënten zich terugtrekken, minder in beweging komen en geïsoleerd raken, enzovoorts, enzovoorts. En hoe die verschillende fysieke, psychologische en sociologische factoren precies op elkaar ingrijpen, verschilt ook nog eens van persoon tot persoon en kan met de tijd veranderen.”

Op wat voor manier zit de simplistische kijk op pijn patiënten in de weg?

“De diepgewortelde overtuiging dat pijn wijst op een fysieke afwijking, bij zowel mensen die pijn hebben als bij de medici en andere behandelaren met wie zij in contact komen, leidt vaak tot een soort Odyssee, een queeste naar de lichamelijke oorzaken van de pijn. En die zoektocht kan het lijden verergeren.

“Een op de drie tot vijf mensen ervaart chronische pijn. 2,5 procent van de mensen in Nederland kampt met chronische primaire pijn [dat is de naam die in de laatste versie van de *International Classification of Diseases* wordt gegeven aan pijn waarvoor geen fysieke oorzaak is gevonden, red.]. Maar we willen de zoektocht naar die oorzaak vaak niet opgeven. Dus gaan mensen van scan naar bloedtest naar nog een scan en nog een scan. Bij de meeste mensen boven de dertig vind je nu eenmaal afwijkingen in het lichaam, als je lang genoeg zoekt. Alleen houden die lang niet altijd verband met de pijn. Deze vruchteloze zoektocht vergroot in veel gevallen het lijden, door frustratie en een gebrek aan controle.”

Wat zou u bepleiten?

“Omarm dat pijn *messy* en complex is. Natuurlijk wil je uitsluiten dat er bijvoorbeeld een tumor ten grondslag ligt aan aanhoudende buikpijn. Maar vind je geen fysieke oorzaak na de eerste twee tests, hou dan op met zoeken en zet in op het behandelen van de pijn zelf. In de psychiatrie en psychotherapie is steeds meer bewustzijn van complexiteit, met behandelingen voor zowel de fysieke, psychologische als sociale dimensie. Daarvan kunnen we leren.

“Er is hierbij geen gouden formule die voor iedereen zal werken, maar we hebben veel aangrijpingspunten. We weten bijvoorbeeld dat angst voor pijn een belangrijke factor is bij het in stand houden van pijnklachten. Bij rugpijn kan die angst ervoor zorgen dat mensen bepaalde bewegingen vermijden, wat kan leiden tot passiviteit en slechtere gezondheid, minder sociale contacten en daarmee ook weer tot meer klachten. Fysiotherapeutische begeleiding om toch te bewegen, ondanks de pijn, kan een begin zijn van het doorbreken van die spiraal.

“Maar ook op psychisch vlak is er veel mogelijk. *Acceptance and commitment*-therapie is een vorm van cognitieve gedragstherapie die mensen kan helpen niet langer tegen de pijn te vechten. In plaats daarvan helpt de therapie een zinvol leven vorm te geven mét de pijn. Het verschuiven van de aandacht naar dat zinvolle leven kan als effect hebben dat de pijn meer naar de achtergrond verdwijnt en afneemt.”

Zijn dit soort behandelingen dan niet voorhanden voor pijnpatiënten?

“Ze zijn beschikbaar, maar het merendeel van de pijnpatiënten die ik spreek, komt er niet of pas laat mee in aanraking. Die lange zoektocht naar de lichamelijke oorzaak van de pijn zit dat traject vaak in de weg. We beschouwen het dan als falen, een laatste redmiddel. En door er op zo’n manier over te praten, zit je de behandeling in de weg.”

Uw onderzoek richt zich op de relatie tussen pijn en lijden. Wat is het verschil?

“Er zijn mensen die chronisch intense pijn ervaren en desalniettemin aangeven niet zozeer onder die pijn te lijden.

Anderen geven juist aan sterk te lijden onder milde pijn. Volgens mij komt het door de mate waarin de pijn je identiteit en gevoel van zingeving ondermijnt. Die bepaalt hoezeer je lijdt.

“In interviews vertellen mensen die chronisch pijn hebben bijvoorbeeld dat ze het vreselijk vinden dat de pijn hen belet hun kinderen op te tillen. Hen ondermijnt in hun rol als ouder, die veel voor ze betekent. Of mensen noemen verdriet om het feit dat ze niet meer kunnen deelnemen aan geloofsrituelen, niet meer kunnen zitten bij een kerkdienst of kunnen bukken in de moskee. Lukt het om een leven vorm te geven dat betekenis voor jou heeft – met de pijn? Volgens mij is dat de sleutel tot het verminderen van het lijden.”

Is dit chique taal voor: tanden op elkaar?

“Ik snap dat die misvatting op de loer ligt, maar zo bedoel ik het helemaal niet. Ik denk juist dat mensen alle empathie, steun en begeleiding nodig hebben bij het zoeken naar manieren om hun leven een nieuwe of andere betekenis te geven.”

Komt u weleens mensen tegen bij wie dat lukt?

“Ja. Wij werken samen met *patient advocates*, die vanuit hun ervaringskennis meedenken over onze onderzoeksvragen en de interpretatie van uitkomsten. Voor veel van hen is hun pijn deel gaan uitmaken van een betekenisvol leven, juist door die ervaring in te zetten voor wetenschappelijk onderzoek en het steunen van anderen met chronische pijn. Maar ik geef toe dat dit een heel specifieke groep mensen is. Daarnaast moet ik denken aan de Britse gezondheidsfilosoof Havi Carel. Zij is chronisch ziek en beschrijft dat die ervaring niet alleen negatief is, maar haar ook empathischer maakt en haar kijk op de wereld verbreedt en verrijkt.”

Is de zoektocht naar een betekenisvol leven makkelijker als de pijn mild is?

“Hoe intens pijn is, speelt natuurlijk mee. Als je gemarteld wordt,

dan zijn zowel de pijn als de dreiging die uitgaat van de situatie zo alomvattend dat je er niet omheen kunt. Maar het feit dat patiënten goede kwaliteit van leven rapporteren ondanks intense pijn, suggereert toch dat het mogelijk is om het lijden te verminderen.

“Zelf heb ik geen ervaring met chronische pijn en in die zin heb ik makkelijk praten. Ik wil ook zeker niet zeggen dat het persoonlijk falen is als mensen er niet in slagen om minder te lijden onder hun pijn. Het punt dat ik wil maken is vooral dat wij als onderzoekers, zorgverleners en als maatschappij een steentje kunnen bijdragen aan het verminderen van dat lijden.”

Welke tips wilt u medici en behandelaren meegeven?

“Ook zij hebben impliciete aannames over pijn. En die komen op subtiele wijze tot uiting in communicatie met patiënten. Een zinnetje als: ‘Gelukkig is er lichamelijk niets mis’, kan de pijnervaring van een patiënt bagatelliseren. Het getuigt van een valse tweedeling. Ofwel we vinden schade, en dan is het een officieel somatisch probleem. Of we vinden geen schade, en dan is het puur psychosomatisch, alsof het verzonnen is. Niet alleen als individuele zorgverleners, maar als zorgsysteem als geheel, moeten we ons realiseren dat bij alle pijn fysieke, psychologische en sociale factoren een rol spelen. Alleen in sommige gevallen geeft de biologische dimensie ons de makkelijkste interventie, of dat nu een pijnstiller is, een operatie of een verkoelende zalf.”

En hoe ziet een pijnvriendelijke maatschappij eruit?

“Daarin is meer acceptatie dat pijn nou eenmaal iets is waar mensen mee dealen. Vanuit die acceptatie maken we het voor mensen zo laagdrempelig mogelijk om tóch mee te doen. Denk aan de vrijheid om te werken op tijden en plekken die te rijmen zijn met de pijn. Of de mogelijkheid om ook staand, lopend of liggend deel te nemen aan religieuze rituelen.

“Daarnaast is voor een pijnvriendelijke maatschappij bij ons allen

meer bewustzijn nodig van de pijnfilosofie die we ons onbewust eigen hebben gemaakt. Stel, je hoort als kind dat over mensen met chronisch primaire pijn wordt gepraat alsof ze moeilijk doen, lui zijn of psychisch labiel. Vervolgens ontwikkel je zelf chronisch primaire pijn. Hoe kijk je dan naar jezelf?

“Tot slot zou het helpen meer ruimte te bieden aan positieve rolmodellen. Aan mensen die er ondanks pijn in slagen om een leven te leiden waar ze blij mee zijn. Dat perspectief biedt hoop en kan frustratie en leed temperen.”

Sabrina Coninx is vrijdagavond 25 april te gast op de Amsterdamse Nacht van de Filosofie in de Openbare Bibliotheek Oosterdok, waar zij als pijnfilosoof zal worden geïnterviewd

Lees ook:

Hanna Bervoets voorziet het verhaal van een man met Q-koorts van een literaire dimensie

Hanna Bervoets (1984) onderzoekt wat er met je leven gebeurt als je lichaam het laat afweten. In ‘Welkom in het rijk der zieken’ stelt ze de vraag [hoe je moet leven met een ernstige ziekte](#).

 Help ons door uw ervaring te delen: [Feedback geven](#)

Ochtend nieuwsbrief

Schrijf u in en ontvang iedere ochtend een overzicht met de belangrijkste stukken uit de krant.

m.eisink@psycholog



Advertentie

Wilt u iets delen met Trouw?

Algemeen

[Over ons](#)

[Opiniestuk insturen](#)

[Privacystatement](#)

[Abonnementsvoorwaarden](#)

[Gebruiksvoorwaarden](#)

[Cookiebeleid](#)

[Privacy-instellingen](#)

[Auteursrecht](#)

[Colofon](#)

Service

[Klantenservice](#)

[Bezorgklacht indienen](#)

[Bezorging pauzeren](#)

[Bezorging wijzigen](#)

[\(Bezorg\)adres wijzigen](#)

[Adverteren](#)

[Losse verkoop](#)

Meer Trouw

[Abonneren](#)

[Nieuwsbrieven](#)

[Krant](#)

[Webwinkel](#)

[RSS-feeds](#)

[Facebook](#)

Twitter

Android apps

iOS apps

Navigeer

Columnisten

Recensies

Archief

Op alle verhalen van Trouw rust uiteraard copyright.

Wil je tekst overnemen of een video(fragment), foto of illustratie gebruiken, mail dan naar copyright@trouw.nl.

Trouw is onderdeel van DPG Media.



KvK Nummer: 34172906 | BTW Nummer: NL810828662B01

© 2025 DPG Media B.V. Alle rechten voorbehouden