



Lelievita blog

Zijn met pijn



Het omgaan met pijn is niet gemakkelijk. Of het nu fysieke pijn betreft of pijnlijke gevoelens, meestal willen we er zo snel mogelijk vanaf. De manier waarop we proberen ervan af te komen blijkt de pijn helaas maar al te vaak te versterken. Neem nou het simpele voorbeeld van jeuk hebben. Je hebt een muggenbult die jeukt en je gaat eraan krabben. Het gevolg is dat deze plek nog meer gaat jeuken. Je reactie geeft dus maar heel even verlichting en vervolgens versterkt hij de pijn.

Aanwakkering van de pijn

Hoe reageer jij op pijnlijke gevoelens? Misschien heb je wel eens meegemaakt dat je gedrag, dat bedoeld is om je kwetsbaarheid te beschermen, alleen maar leidt tot aanwakkering van de innerlijke pijn. Stel je voelt je eenzaam en vindt troost in een paar glazen wijn. Voor even voel je je wat beter en lichter. Maar je hebt er steeds meer van no-

dig om je pijn te verdoven, en ondertussen raak je meer en meer van jezelf vervreemd en voel je je nog eenzamer. Je kunt niet selectief de pijn verdoven, zonder ook prettige gevoelens als liefde en verbondenheid te verdoven.

Je boosheid uiten is ook zo'n strategie die je pijn niet daadwerkelijk vermindert. Stel je voelt je afgewezen door iemand, en je beschermt jezelf door kwaad te reageren. De ander krijgt de schuld van jouw pijn. Maar hoe bozer je wordt, hoe meer je je hart sluit en hoe meer je de buitenwereld van je verwijderd. Terwijl je juist zo hunkert naar liefde en erkenning. Het lijkt een recept voor meer en meer pijn.

This lousy world

In 'This lousy world' (http://www.youtube.com/watch?v=buTrsK_ZkvA), vertelt Pema Chödrön hoe we als het ware met blote voeten lopen op een ondergrond die pijn doet. We lopen op heet zand, op glasscherven, op stekels, en dat maakt ons boos. Onze pijn is allemaal te wijten aan de buitenwereld. Dat wat pijn doet moet worden geëlimineerd. Dus willen we de hele wereld bedekken met leer, zodat die kwetsbare blote voeten er prettig op kunnen lopen. En we vergeten dat het enige wat ons te doen staat is het werken aan onszelf. Om schoenen aan te trekken, om onze geest te trainen in het omgaan met moeilijke situaties.

Niet erg solide

Wat zou het ons brengen als we konden zijn met onze pijn? Als we deze niet meer koste wat het kost kwijt willen en we anderen ook niet meer en mijn neiging tot reageren kan inhouden, dan blijkt mijn pijn minder solide te zijn dan ik dacht. Misschien komen er zomaar momenten die vrij zijn van pijn. Dit is echter geen methode om nooit meer pijn te hoeven ervaren. Ik vermoed dat er steeds weer pijnlijke gevoelens zullen zijn in mijn leven. Maar het goede nieuws is dat ik wel steeds weer de keus heb hoe ik hiermee omga.