

5.02 Emotionele pijn

Jezelf veroordelen, gebrek aan zelfvertrouwen, gekwetst zijn, schuldgevoel, verlies, verdriet, vernedering, schaamte, wanhoop en hopeloosheid. Allemaal voorbeelden van emotionele pijn die we misschien kennen. Het vormt een kluwen met allerlei gedachten. Het kan zijn dat je een bepaald soort emotionele pijn diep in je meedraagt, vaak een groot deel van je leven, als een zware, soms geheime last, waarvan je je soms zelfs niet bewust bent. Het is heel begrijpelijk om gevoelens van pijn zoveel mogelijk te willen vermijden en je er zoveel mogelijk voor af te willen sluiten. Of om juist door een vloedgolf van gevoelens meegesleurd te worden. In beide gevallen ben je er niet bij.

Gevoelens zijn beweeglijk, het zijn geen vaste feiten. Door je gevoelens voel je je een persoon die leeft en uniek is. Gevoelens moeten tegemoet getreden worden en in al hun kracht worden gevoeld, anders blijven ze aandacht vragen. Een andere uitweg is er niet, wil je tot vrede komen. Of het uiten ervan goed is, hangt af van de situatie. Als je in contact staat met je gevoelens, stromen ze door en zwakken ze weer af.

Wat voel je? Je eerste gevoel is open, daaruit ontstaat heling. Er is nog niet iets uit je denken in blijven hangen. Niet bezig zijn met 'het probleem', niet vragen naar 'waarom?', want dat houdt wat er is in stand. Je probeert er dan 'achter' te kijken en dan word je overvallen door gedachten en ga je het denkend ervaren in plaats van voelend. Het denken en de taal fixeren je dan, bevriezen de ervaringen, en zo kan het een vicieuze cirkel worden die je tot wanhoop brengt.

Zelfs op het dieptepunt van verdriet, gekwetstheid, woede of angst, is het mogelijk opletend te zijn. Te weten dat je op dit moment verdriet, woede of angst voelt. Wanneer je, terwijl je emotioneel lijdt, doelbewust in contact blijft met je gevoelens, liggen daarin de kiemen van de heling. Net als bij lichamelijke pijn heeft dat deel van jou dat aandachtig blijft, en de emoties kan aanvaarden terwijl je ze voelt, geen last van de pijn. Het heeft een eigen onafhankelijke plek en het blijft vrij van je lijden: het oog van de orkaan, stil in het midden.

De stormen moeten nog steeds hun beloop hebben, de pijn moet nog steeds gevoeld worden, maar het leidt echt tot iets anders wanneer het in je bewustzijn is. In de eerste plaats zijn het dan geen dingen meer die jou louter overkómen als een kracht van buitenaf. Je neemt nu verantwoordelijkheid voor het voelen: het gebeurt in jouw leven. Daardoor ben je in staat deel te hebben aan je gevoelens in plaats van je alleen maar slachtoffer te voelen. En hoewel de pijn die je voelt zó groot kan zijn dat er als het ware helemaal geen sprake meer is van 'zien', van 'bewust besef van een groter plaatje', kun je, door met je aandacht naar je emotie te gaan, je gevoelens toch met een zekere afstandelijke wijsheid blijven zien. De scherpe randen van het lijden gaan er dan in elk geval vanaf. En de aard van de pijn kan duidelijker worden. Soms kom je erachter dat je een verkeerd beeld hebt, of dingen overdrijft, soms bemerk je dat je een verrassend groter vermogen hebt om de pijn te doorstaan dan je dacht. Soms merk je dat je gewoon zult moeten afwachten. Want wat je ervaart is de top van een golf, die niet eeuwig hoog blijft. Meestal kan aanvaarding slechts mettertijd komen, wanneer de storm uitgeraasd raakt.

[Uit: Jon Kabat-Zinn (2000): Handboek voor meditatieve ontspanning, Becht, gecompriemd en bewerkt]