

Er is lijden

Worstel met je meest dominante tekortkoming.

Uit het boek 'Leef' van Jan de Dreu. ISBN 90 77416 013

'Er is lijden' is de eerste waarheid in de leer van het Boeddhisme. Het betekent dat ieder mens tekortkomingen heeft. Echt iedereen. De neiging om ons lijden en ons gestumper al te serieus te nemen wordt alleen al gerelativeerd door om ons heen te kijken en liefdevol vast te stellen dat iedere ander ook een stumper is. Gedeelde smart is halve smart, zegt het spreekwoord.

Toch is lijden pijnlijk en een bron van moeilijkheden in ons leven. Ik zie bij veel mensen dat hun pijn bepalend is voor de kwaliteit van hun leven en bepalend is voor de regie in hun leven. In dat geval zijn we de hele tijd bezig ons zoveel mogelijk pijnvrij te voelen. In feite is dit een armoedig leven. Het gegeven van lijden heeft me het belangrijkste inzicht opgeleverd wat ik tot op heden heb geleerd. Het inzicht dat een mens tweeledig is en niet eenledig. De mens heeft een lichtkant en een schaduwkant. Of in andere woorden: de mens heeft een essentie (E) en een persoonlijkheid (P). Twee geheel verschillende hoedanigheden (toestanden). In de ziel ontmoeten beide elkaar en kan de mens worstelen. Want deze twee hoedanigheden wisselen elkaar voortdurend af. Door te worstelen kan ik leren deze afwisseling van een onbewust proces naar een **bewuste dynamiek** te verheffen. Mijn zelfbeeld kan daarmee fundamenteel veranderen: ik ben niet een óf dit óf dat, ik ben én P én E.

Onze essentie komt terecht in een lichaam. Dat lichaam omhult als het ware de kern. Het lichaam beschermt de puurheid van deze kern, van onze kinderziel zou je kunnen zeggen. Dat is nodig, want vanaf dag 1 staan wij bloot aan allerlei bedreigende invloeden. Mensen uit onze omgeving projecteren al hun angsten, frustraties en bezorgde gedachten op ons. In de eerste plaats zijn dat onze ouders, ooms en tantes, buurvrouwen, kleuterleidsters enz. Dat projecteren is niet een kwaadwillige poging tot beschadiging. Mensen doen dit als vanzelf. Dit is de bron en de aard van ons lijden. Door ons te verweren tegen allerlei negatieve impulsen worden wij zelf ook geleidelijk negatief. We nemen de tekortkomingen van onze omgeving in ons op. De aard van mijn lijden is mede het product van de generaties voor mij. **En als ik er niets aan doe** geef ik het op mijn beurt weer door aan mijn kinderen. Zo is ook de aard van mijn levenspijn mede het product van de cultuur waarin ik leef (land, sociale klasse, familie etc). Mijn liefdevolle essentie raakt dus ingekapseld in een sluier van verkrampingen. Uit dit gegeven ontstaat een fundamentele opdracht voor de ontwikkeling van mij als mens: leer te lijden, d.w.z. leer te worstelen met je pijn.

Lijden hoort dus bij het mens zijn. Je kunt op jouw manier met jouw levenspijn aan de slag gaan. Je kunt gaan leren vanuit je pijn en daardoor groeien in zelfwaarde. De pijn van je persoonlijkheid kan stukje bij beetje verlost worden. En tegelijk daarmee groeit de ruimte voor de verlangens van je essentie, van je ziel.

Tegenover dit scenario 'leren van pijn' staat het scenario 'problematiseren van pijn'. In dat scenario wordt pijn gezien als abnormaliteit. Wij keuren onszelf af: 'ik deug niet', 'er is iets mis met mij'. Dat kan zover gaan dat er een overheersend negatief zelfbeeld ontstaat dat zich bij iedere nieuwe pijnscheut verdiept.

Ik ken dat van mezelf maar al te goed. Een in kindertijd ontstane angst voor intimiteit ontwikkelde zich vanaf mijn 17^e tot een probleem. Ik begon te piekeren en te broeden en mezelf te diskwalificeren. En ieder nieuw moment van angst deed daar een schepje bovenop. Het was een geheim probleem dat de hele dag door voelbaar was. En het feit dat ik toch gewoon echtgenoot en vader geworden ben, heeft daar niets aan kunnen veranderen. Er veranderde pas wat toen ik enkele jaren geleden mijn angst voor intimiteit van het probleems scenario naar het leers scenario heb overgebracht.

Het probleems scenario en het leers scenario geven in de loop van ons leven een enorm verschil te zien. Iemand die in het probleems scenario voortgaat, verdiept en verhardt zich in het lijden. De negatieve sluier van de P wordt steeds dikker. Er zijn steeds kleinere aanleidingen nodig. En zo kan het gebeuren dat oudere mensen de hele dag boos, teleurgesteld, angstig, ontevreden of overbezorgd zijn en vaak nog eens een combinatie van deze heerlijkden bezitten. Het leven eindigt dan in een allesbeheersende negativiteit en starheid. Ik heb voor mezelf besloten dat niet te laten gebeuren. Ik wil het 'leren van pijn' scenario. Dat betekent dat ik flink moet werken aan mezelf. Werken in de zin van worstelen met mijn typische levenspijn. Dat is het grote verschil tussen beide scenario's. het probleems scenario gaat vanzelf, de negatieve spiraal zet heel geleidelijk zichzelf voort. Het leers scenario kost inspanning, maar levert ook veel op. Mijn P's raken gaanderweg bevrijd. Mijn levensvreugde neemt toe. Zelfs tijdens het worstelen gebeurt dat. Er zit absoluut humor in het waarnemen van je eigen gedoe en getob. En het eindbeeld van dit scenario trekt mij ook aan: iemand die geduldig blijft leren en worstelen, zijn essentie heeft doen groeien en tevreden is over wat het leven hem/haar heeft gebracht.

Wij dienen dus te worstelen met onze levenspijn. Worstelen is een leerproces gericht op transformatie. Het is niet een therapeutisch proces gericht op pijnverwijdering. De levenspijn in ons is een gevormde hoedanigheid. Mijn angst voor intimiteit ligt al klaar, te wachten om getriggerd te worden. En ja hoor, er gebeurt iets in mijn leven. Iemand zegt iets of doet iets, of juist niet. En hup, daar gaat mijn angst aan.

Stap nr. 1 is dan om steeds vaker **IK** te zeggen tegen die angst en niet de aanleiding te verwijten. Dus niet: jij maakt mij boos, jij maakt mij bang, jij maakt me bezorgd maar ik ben het die bang, boos of bezorgd is. Dit is moeilijk. Want het is zo gebeurd, dat verwijt. En je kent het vervolg daarvan wel: jouw verwijtende reactie roept weer tegenreactie op en voor je het weet zit je diep in het P-moeras.

Een aantekening die ik in dit verband wil maken is de volgende: ik zie nogal eens mensen hun best doen de wereld van aanleidingen te veranderen, in de hoop pijn te voorkomen. Denk aan je baan wegdoen, je partner wegdoen, je huis wegdoen, je pakje sigaretten wegdoen etc. Vergeefse moeite in mijn ogen. De nieuwe baan, partner, huis, rookzucht etc scheppen toch weer nieuwe aanleidingen. Pijn zit gewoon in ons en bestaat niet buiten ons.

Wanneer we ons diploma voor stap 1 behaald hebben, komen we midden in onze eigen levenspijn te staan. Van daaruit ontstaan twee wegen die volkomen tegenovergesteld zijn: òf we brennen pijn naar probleem òf we brengen het naar aanvaarding. De probleemweg wordt geleid door oordelen. We brengen onze pijn onder een etiket of zelfs een analytisch

geschakelde reeks etiketten. Problemen worden automatisch gevolgd door oplossingen. Oplossingen geven wellicht tijdelijk bevrediging. Maar vroeg of laat komer er toch weer aanleidingen die ons doen lijden. En dan een graadje erger, want de gefaalde oplossing heeft zich gevoegd bij het probleem.

Deze probleemweg gaat vanzelf, het is een soort achtbaans snelweg. De aanvaardingsweg is een moeizaam bergpad. Deze weg inslaan en volgen vraagt inspanning. In plaats van te oordelen dienen we ons te beperken tot waarnemen en observeren. We nemen de pijn letterlijk voor waar en zien hem zoals hij is.

Een instrumenten hiervoor is: **Onze draak temmen.**

Met draak bedoel ik de eerdergenoemde subpersoonlijkheden (P's). Ik hou van het woord draak. Dat duidt een monster aan. Echter het monster bewaakt een kostbare schat en dient dus zorgvuldig benaderd te worden. Dat houdt in: temmen in plaats van bestrijden en doden. Door te temmen kan een kracht die aanvankelijk wild en verwoestend is, getransformeerd worden tot kwaliteit.

Het recept hiervoor is het volgende: Kies één van je draken en noem het beestje zorgvuldig bij de naam. Temmen is geduldig werk. Het kan wel twee jaren duren voordat een draak het opgeeft. Door te focussen op één draak blijven wij als temmer bij de les en kunnen wij alle ups en downs doorstaan. Meer draken tegelijk aanpakken betekent dat je er steeds een paar verwaarloost en die groeien dan weer aan. Het kiezen van één heeft nog een voordeel. Ons hele arrangement van fysieke, emotionele en mentale draken vormt een geweldig goed ingespeeld geheel, een formidabel team. Door één draak aan te pakken, raakt automatisch het samenspel verstoord. Het kiezen is een enorme stap. Een besluit van vijf seconden maakt een einde aan een patroon wat al tientallen jaren volautomatisch in je zit. Zorg er wel voor dat je E de keuze maakt en niet die ene P die heel slim de andere aanwijst. Je kunt dit bereiken door een lijstje te maken met zeker twintig van je draken. Daar kijk je een poosje naar. Al snel licht er dan één op die aan de beurt is. Of je kunt een aantal minuten tot stilte komen en in je ziel de vraag stellen 'welke draak is nu in mijn leven aan de beurt?' Vervolgens luister je naar je eigen antwoord en dat neem je dan.

Begin dan met eindeloos de manifestatie van je draak waar te nemen, duizend keer opnieuw. Dat is eerst even schrikken waarschijnlijk. Want door aandachtig op te gaan letten zal blijken dat je draak nog erger is dan je al dacht. Mocht dit zo zijn, haak dan niet af, maar besef dat je juist goed zit. Deze draak is echt een monster. Het waarnemen doorloopt een geleidelijk proces, van binnen naar buiten. Begin maar met stilletjes in jezelf te erkennen dat je een bepaalde lelijke tekortkoming echt hebt. Op den duur durf je dat ook hardop te zeggen en daarna kun je zelfs de humor leren zien van je drakerigheid.

En op een goede dag is het voorbij. Je draak is tam. De aard van het beestje is er nog en blijft misschien je hele verdere leven, maar je waarnemer ziet het al bij de eerste tekenen.

Zo ken ik nog steeds mijn depressieve momenten, maar ik kom niet meer in mijn vroegere depressie terecht. Ik beweeg in blijmoedige erkenning even mee omlaag en beweeg er even soepel weer uit.

Verklaar je draak dan voor getemd. Zoals je ooit bewust besloten hebt te beginnen, even zo bewust besluit je dat het klaar is. Je draak kan dan als een tam paard voor de wagen plaats nemen.