

AAN DE SLAG MET EMOTIONELE PIJN: JIJ BENT NIET JE LIJDEN. . . MAAR JE KUNT VEEL DOEN OM EMOTIONELE PIJN TE HELEN

Uit: Kabat-Zinn, J. (2000), Handboek meditatief ontspannen, Haarlem: Becht.

Het lichaam heeft geen monopolie op lijden. Emotionele pijn, de pijn in ons hart en onze geest, komt veel meer voor dan en kan je net zo afmatten als lichamelijke pijn. Emotionele pijn kan vele vormen aannemen. Er is het lijden dat wordt veroorzaakt door jezelf te veroordelen, zoals wanneer we onszelf de schuld geven van iets wat we gedaan of niet gedaan hebben, of wanneer we ons waardeloos of stom voelen en gebrek aan zelfvertrouwen hebben. Als we andere mensen gekwetst hebben, kunnen we ook de pijn van schuldgevoel voelen, een combinatie van zelfkritiek en wroeging. Verlies en verdriet, vernedering en géne, wanhoop en hopeloosheid doen allemaal pijn. Het kan zijn dat we een bepaald soort emotionele pijn diep in ons hart met ons meedragen, vaak een groot deel van ons leven, als een zware en soms geheime last, waarvan we ons soms zelf niet bewust zijn.

Net zoals bij lichamelijke pijn, kun je bewust met emotionele pijn omgaan en de energie ervan gebruiken om innerlijk te groeien en te helen. De sleutel is je bereidheid om je lijden te onderzoeken, waar te nemen, je er bewust voor open te stellen, in het heden, en ermee aan de slag te gaan, net zoals je dat met een symptoom zou doen, met lichamelijke pijn, of met een gedachte die herhaaldelijk bij je opkomt.

Het is moeilijk uit te leggen hoe belangrijk het is om wanneer emotionele pijn de kop opsteekt in staat te zijn het heden zoals het is te accepteren. Of je je nu angstig voelt door een medische noodsituatie die je op de intensive care doet belanden, zoals stresscursisten is overkomen, of boos en vernederd omdat de politie midden in de nacht bij je aan de deur kwam en je meenam, of gefrustreerd en gedeprimeerd omdat een nieuwe arts in een volle wachtkamer tegen je schreeuwde en weigerde een recept uit te schrijven dat je op dezelfde poli jarenlang gewoon had gekregen, je bereidheid om in deze momenten en tijdens de nasleep van zulke momenten oplettend te zijn is het allerbelangrijkst. Oplettendheid terwijl je pijn ervaart, is cruciaal voor het werken met je emoties.

Het is vanzelfsprekend heel natuurlijk om geneigd te zijn gevoelens van pijn zo veel mogelijk te vermijden en ons er zo veel mogelijk voor af te sluiten, of om automatisch door een vloedgolf van gevoelens meegesleurd te worden. In al deze gevallen zijn we te diep in gedachten verzonken, is onze geest te woelig, om er in zulke momenten aan te denken rechtstreeks, met ogen van heelheid, te kijken - tenzij we onze geest getraind hebben om zijn eigen verstoringen, om het even welke dat zijn en hoe pijnlijk ze zijn, als kansen te zien om er op nieuwe manieren op in te spelen in plaats van het slachtoffer van onze eigen reacties te worden. Uiteindelijk verergert de schade die toegebracht wordt wanneer we onze gevoelens ontkennen of vermijden of erin verdrinken ons lijden alleen maar.

Evenals lichamelijke pijn, probeert ook onze emotionele pijn ons iets te vertellen. Ook emotionele pijn is een boodschapper. Gevoelens moeten onderkend worden. Ze moeten tegemoet getreden worden en in al hun kracht worden gevoeld. Een andere uitweg is er niet.

Als we gevoelens negeren of verdringen of onderdrukken of sublimeren, gaan ze knagen en bieden ze geen oplossing, geen vrede. En als we gevoelens overdrijven en dramatiseren en ons druk met hun tumult bezighouden zonder ons er ook maar enigszins van bewust te zijn wat we aan het doen zijn, houden ze ook aan en zorgen ze dat we vast komen te zitten.

Zelfs terwijl je gekweld met verdriet of woede worstelt, met de knagende wroeging van schuld, zelfs op het dieptepunt van droefheid en gekwetstheid, en wanneer de angst het grootst is, is het mogelijk oplettend te zijn, te weten dat je in dit moment verdriet voelt, woede voelt, je schuldig voelt of droevig of gekwetst of bang of verward.

Hoe vreemd het misschien ook klinkt, wanneer je in tijden van emotioneel lijden doelbewust weet hebt van je gevoelens, liggen daarin de kiemen van heling. Zoals we bij lichamelijke pijn zagen, heeft dat deel van jou dat je gevoelens kan kénnen, dat duidelijk ziet wat ze zijn, dat ze in het heden kan aanvaarden, terwijl ze zich voordoen, welke het ook zijn, in hun volledige, naakte furie als dat het geval is, of in hun vele vermommingsen, zoals verwarring, rigiditeit of vervreemding, heeft dat bewustzijn zelf een onafhankelijk perspectief dat buiten je lijden ligt. Het wordt niet door de stormen van het hart en/of de geest gebeukt. De stormen moeten nog steeds hun loop hebben, de pijn ervan moet gevoeld worden. Maar ze ontvouwen zich echt anders wanneer zij in bewustzijn zijn ingebed.

In de eerste plaats zijn het geen dingen meer die jou gebeuren, als een kracht van buitenaf. Je neemt nu de verantwoordelijkheid voor het voelen van wat je in dit moment voelt, omdat dit nu in je leven gebeurt. Deze momenten van pijn zijn even goed momenten om volledig te ervaren als alle andere momenten, en we kunnen er in feite heel wat van leren, hoewel maar weinigen van ons deze lessen graag zouden opzoeken. Maar door bewust met je pijn om te gaan, als deze er toch is, ben je in staat deel te hebben aan je gevoelens in plaats van het slachtoffer ervan te zijn.

En hoewel de pijn die je voelt zo groot kan zijn dat er als het ware helemaal geen sprake is van zien, van bewust besef van een groter plaatje, kun je door met je aandacht naar je emotie te gaan je gevoelens met een zekere wijsheid zien. De pijn is dan misschien wel even groot als we onderzoeken wie er lijdt, als we onze geest om zich heen zien slaan, zien afwijzen, protesteren, ontkennen, tieren, fantaseren, krenken, maar de scherpe randen van het lijden gaan er in elk geval af.

Door oplettend te zijn, kunnen we duidelijker de aard van onze pijn zien. Soms helpt het om ons door verwarring, gekwetste gevoelens en emotionele beroering, die misschien veroorzaakt werden door een verkeerd beeld of overdrijvingen en ons verlangen dat dingen zo zijn zoals we willen dat ze zijn, heen te werken. Probeer de volgende keer dat je merkt dat je lijdt te luisteren of je een kalme innerlijke stem hoort die zou kunnen zeggen: 'Is dit niet interessant, is het niet verbazingwekkend wat een mens kan doorstaan, verbazingwekkend hoe veel pijn en angst ik kan voelen, of zelf creëren, in hoeveel pijn ik vast kan komen te zitten?'

Door te luisteren of je een kalme stem in je eigen hart, in je eigen pijn hoort, herinner je jezelf eraan met wijze aandacht te bekijken hoe je emoties zich ontvouwen, met een zekere mate van onthechting. Misschien merk je wel dat je je afvraagt hoe dit uiteindelijk opgelost zal worden, dat je weet dat je dit niet weet en dus gewoon zal moeten afwachten.

'Wat is mijn eigen zin?' -meditatie

Een van de grote bronnen van lijden in ons leven is dat we meestal onze zin willen krijgen. Wanneer er dus dingen gebeuren die we leuk vinden, menen we dat alles naar onze zin gaat en voelen we ons gelukkig. En wanneer dingen niet gebeuren zoals we willen of verwachtten of gepland hadden, dan voelen we ons al snel gedwarsboemd, gefrustreerd, boos, gekwetst, ongelukkig en lijden we.

De ironie is dat we vaak helemaal niet weten wat onze eigen zin is, hoewel we deze de hele tijd willen krijgen. Als we krijgen wat we willen hebben, willen we er meestal nog iets bij. De geest blijft maar dingen ontdekken die hij nodig heeft om zich gelukkig of vervuld te voelen. Wat dit betreft, is hij zelden lang tevreden met dingen zoals ze zijn, ook niet als dingen relatief vredig en bevredigend zijn.

Wanneer kleine kinderen overstuur raken omdat ze niet alles kunnen krijgen wat ze zien en graag willen hebben, zeggen we vaak tegen hen: 'Je kunt niet altijd je zin krijgen.' En wanneer ze zeggen: 'Waarom niet?' zeggen we: 'Daarom niet' of: 'Dat begrijp je pas als je groot bent.' Maar we liegen tegen hen. In feite gedragen wij volwassenen ons meestal niet alsof we het leven beter begrijpen dan onze kinderen. Wij willen ook onze zin krijgen. We willen alleen andere dingen dan zij. Raken we niet even overstuur wanneer dingen niet zo uitpakken als we graag willen? We glimlachen wel gemakkelijk om hun kinderachtigheid, of worden er gemakkelijk boos om, afhankelijk van onze gemoedsgesteldheid, maar misschien hebben we wel gewoon geleerd onze gevoelens beter te verbergen.

Om uit deze val van altijd maar door je eigen verlangens te worden opgejaagd te ontsnappen, is het geen slechte oefening om je zo nu en dan af te vragen: 'Wat is mijn eigen zin?', 'Wat wil ik echt?', 'Zou ik het weten als ik het kreeg?', 'Moet alles op dit moment "volmaakt" of totaal onder controle zijn, wil ik gelukkig zijn?'

Je zou je echter ook kunnen afvragen: 'Is alles momenteel in principe oké?', 'Merk ik alleen maar niet op welke manier dingen goed zijn, omdat m'n geest steeds met ideeën komt over wat hij wil hebben of waar hij vanaf wil voordat ik gelukkig kan zijn, net als een kind?'

En als dat niet het geval is, zou je verder kunnen vragen: 'Zijn er, gezien m'n ongelukkigheid op dit moment, specifieke stappen die ik kan zetten om tot grotere vrede en harmonie in m'n leven te komen?' 'Zijn er beslissingen die ik zou kunnen nemen om te ontdekken wat m'n eigen zin is?' 'Heb ik de kracht om m'n eigen weg te gaan, of ben ik gedoemd de rest van m'n leven te slijten zonder geluk of vrede te ervaren, als gevolg van het noodlot, van beslissingen die ik heb genomen of die tientallen jaren geleden voor me werden genomen, toen ik jong en dwaas was, of blind, of onzeker, of niet zo bewust als nu?'

Als je besluit deze vragen in je meditatiebeoefening op te nemen, zul je merken dat dit heel doeltreffend is om je naar het huidige moment terug te halen. Je zou eens kunnen proberen op de vraag 'Wat is mijn eigen zin momenteel?' te mediteren. Je hoeft haar niet te beantwoorden. Het is vruchtbaarder om dit gewoon te overwegen, van moment tot moment in je aandacht te houden, te luisteren of je het antwoord vanuit je eigen hart hoort komen. 'Wat is mijn eigen zin? Wat is mijn eigen zin?'

Veel mensen komen er hierdoor al snel achter dat wat zij willen, best eens het leven kan zijn dat ze momenteel leiden. Wat zouden ze ook anders kunnen willen? Ze gaan inzien dat ook hun pijn bij hun eigen zin, hun eigen weg hoort, en niet noodzakelijkerwijs als vijand. Zij gaan ook inzien dat in elk geval een deel van hun emotionele pijn, zo niet het grootste deel, uit hun eigen daden of dadeloosheid voortkomt en dus potentieel beheersbaar is. Door met ogen van heelheid te zien, gaan ze beseffen dat ze niet hun lijden zijn, zoals ze ook niet hun symptomen, hun lichamelijke pijn, of hun ziekte zijn.

Deze inzichten zijn niet de een of andere abstracte filosofie. Zij hebben heel praktische gevolgen. Ze leiden rechtstreeks tot het vermogen iets aan je emotionele lijden te doen, op de intensivere afdeling, in de politiebuis, in de spreekkamer van de dokter, of op het werk, of waar je leven ook maar een onverwachte wending neemt en jij je op onbekend terrein bevindt terwijl erin jou of anderen heel sterke gevoelens de kop opsteken. Door dan verantwoordelijkheid voor je eigen geest te nemen, ontstaan er troostende gangen door wat ondoordringbare barrières, muren van angst of hopeloosheid of gebrek aan zelfvertrouwen geleken kunnen hebben. Dergelijke uit het lijden voerende gangen verschijnen op die momenten dat het tot je doordringt: 'Dit is het', op die momenten dat je beseft dat het leven dat je momenteel leidt jouw leven is, het enige dat je hebt. Wanneer je bereid bent op deze manier te kijken, wordt het mogelijk je leven volledig te accepteren, in dit moment, zoals het is, wat de bijzonderheden er ook van zijn. Wat er gebeurt, is wat er gebeurt, voorlopig althans. De toekomst is onbekend en het verleden is al voorbij.

Wanneer je je eigen middelpunt van kalmte en helder inzicht bereikt, word je minder ontvankelijk voor de gevoelens van angst en hopeloosheid die in zulke momenten zouden kunnen ontstaan. Midden in de pijn zet je al stappen naar wat er gedaan moet worden, naar de bekrachtiging van je eigen integriteit en heling.

Dat deze weg mogelijk en haalbaar is, wil niet zeggen dat pijn en lijden gebagatelliseerd worden. Daarvoor zijn ze maar al te reëel. Het betekent veeleer dat wij, terwijl emotionele beroering komt en gaat, of terwijl onze akelige gevoelens aanhouden en ons neerdrücken, ook weten, omdat we het ervaren, dat onze kracht en ons vermogen om te groeien en te veranderen, om onze kwetsuren en onze grootste verliezen te boven te komen, niet van krachten van buitenaf of van het toeval afhangen. Ze bevinden zich al hier, in ons eigen hart, nu.

Probleemgericht en emotiegericht met emoties omgaan

Bewust met je emoties aan de slag gaan, begint met te onderkennen wat je in het heden echt voelt en denkt. Het helpt om volledig tot stilstand te komen en, al is het maar even, met de pijn te mediteren, ermee mee te ademen, haar te voelen, waarbij je niet probeert haar te veranderen of te laten verdwijnen. Dit alleen al brengt kalmte teweeg. Vergeet ook nu niet met ogen van volmaaktheid naar je situatie te kijken.

Vanuit systeemperspectief gezien zijn er bij emotionele pijn twee belangrijke, op elkaar inwerkende aspecten betrokken. Het ene is het domein van je gevoelens, het andere is het domein van de situatie, of het probleem, dat aan de gevoelens ten grondslag ligt. Terwijl je bij je pijn blijft, zou je je kunnen afvragen of je je emotionele gesteldheid los kunt zien van de bijzonderheden van wat er in werkelijkheid is gebeurd of gebeurt. Als je onderscheid tussen deze twee aspecten van je dilemma kunt maken, zul je eerder een weg weten te vinden om bij een

Niettemin kun je er zeker van zijn dat er een oplossing zal komen, dat wat je ervaart de kam van een golf is, die zichzelf niet eeuwig omhoog kan houden, die wel moet loslaten. En je zult ook weten dat hoe je omgaat met wat er op de golfkam aan de hand is, de oplossing kan beïnvloeden. Als je bijvoorbeeld in een vlaag van woede iets zegt of doet wat een ander diep kwetst, heb je het lijden van het moment nog verergerd en ervoor gezorgd dat de oplossing nog verder weg is, en misschien wel een stuk minder naar je zin. Dus misschien zul je in momenten van grote emotionele pijn gaan aanvaarden dat je niet weet hoe de zaken in het huidige moment tot een oplossing zullen komen, en met die aanvaarding het helingsproces in gang zetten.

Misschien zie je terwijl je de pijn voelt wel dat een deel ervan voortkomt uit niet-aanvaarden, uit het afwijzen van wat er al gebeurd is, of wat er gezegd of gedaan werd, uit de wens dat de zaken anders zijn, meer naar je zin, beter onder controle. Misschien zou je nog een kans willen krijgen. Misschien wil je de klok terugzetten en iets op een andere manier doen, of iets zeggen wat je niet hebt gezegd, of iets terugnemen wat je wel hebt gezegd. Misschien trek je wel overhaaste conclusies zonder dat je het hele verhaal kent, en voel je je onnodig gekwetst door je eigen voorbarige reacties op dingen. We lijden op allerlei manieren, maar meestal zijn het variaties op een paar basispatronen.

Als je oplet als zich emotionele stormen voordoen, zie je misschien dat je innerlijk niet bereid bent dingen te accepteren zoals ze al zijn, of je ze nu leuk vindt of niet. Misschien heeft dat deel van jou dat dit ziet, zich al op de een of andere manier met wat er is gebeurd of met je situatie verzoend. Misschien onderkent het tegelijkertijd wel dat je gevoelens er nog behoefte aan hebben zich helemaal te uiten, dat ze er nog niet klaar voor zijn om te aanvaarden en te kalmeren, en dat dit oké is.

Onze geest heeft niet alleen tijdens het mediteren sterk de neiging dingen zoals ze zijn af te wijzen wanneer het mijn pijn, mijn dilemma's, mijn leed betreft. Zoals Einstein al opmerkte, raken we op deze manier verstrikt in onze vereenzelviging met onze afgescheidenheid. Zoals we al zagen, kan dit ons, juist wanneer we dat het meeste nodig hebben, afsnijden van ons vermogen helder te zien en te helen.

Als zich een kortstondig inzicht voordoet in het proces van pijn die zich ontvouwt, laat dit dan gewoon een waarneming zijn. Ga jezelf niet overhaast totaal veroordelen omdat je niet kunt accepteren wat er is of je je niet met het grotere geheel kunt vereenzelvigen. Dat je niet tot aanvaarding bereid bent, kan in dit moment volledig op zijn plaats zijn. Het kan zijn dat je je door naderend onheil of een gevoel van naderend onheil bedreigd voelt. Of misschien heb je wel een smartelijk verlies geleden, of heeft iemand je onrecht gedaan, of heb je iemand verkeerd beoordeeld en voel je daar wroeging over en ben je niet bereid' gewoon te aanvaarden'.

Aanvaarding betekent niet dat je wat er is gebeurd leuk vindt, of dat je er alleen maar in berust. Aanvaarding is geen capitulatie of overgave. Zoals we het woord hier gebruiken, betekent het alleen maar dat je het naakte feit erkent dat wat er ook gebeurd is, al gebeurd is en daardoor tot het verleden behoort. Meestal kan aanvaarding slechts mettertijd komen, terwijl de storm uitgeraasd raakt, de wind gaat liggen. Maar van hoe veel heling er na de verwoesting sprake is, hangt af van de mate waarin je in staat bent wakker te zijn, de energieën van de storm onder ogen te zien, en deze met wijze aandacht waar te nemen terwijl ze razen.

Er kunnen ten diepste helende inzichten ontstaan als je bereid bent je eigen emotionele pijn grondig te onderzoeken terwijl deze zich voordoet. Een van de belangrijke dingen die je gaandeweg kunt beseffen, is de onvermijdelijkheid van verandering, de directe waarneming dat, of we het leuk vinden of niet, vergankelijkheid eigen is aan dingen en relaties.

Wanneer je emotionele pijn grondig onderzoekt op het moment dat je die voelt, kun je moeilijk ontkennen dat ook in dit geval je gedachten en gevoelens komen en gaan, met grote snelheid verschijnen en verdwijnen en veranderen. In tijden van grote stress merk je misschien dat bepaalde gedachten en gevoelens met grote regelmaat terugkeren. Telkens komen ze terug, waardoor je telkens opnieuw beleeft wat er is gebeurd, of je afvraagt wat je anders gedaan zou kunnen hebben, of hoe wat er is gebeurd heeft kunnen gebeuren. Misschien ontdek je wel dat je telkens weer jezelf of iemand anders de schuld geeft, of een bepaald moment telkens weer beleeft, of je almaar afvraagt wat er nu zal gebeuren of wat er nu van je zal worden.

Maar als je op dergelijke momenten bewust aanwezig kunt zijn, als je goed kijkt, zul je ook merken dat zelfs deze telkens terugkerende beelden, gedachten en gevoelens een begin en een einde hebben, dat zij golven zijn die in de geest verrijzen en vervolgens weer verdwijnen. Je kunt ook merken dat ze nooit helemaal hetzelfde zijn. Telkens wanneer er een golf terugkomt, is deze een beetje anders, nooit precies hetzelfde als om het even welke voorgaande golf.

Je merkt misschien ook wel dat de hevigheid van je gevoelens tevens cyclisch verloopt. Het ene moment kan er van een doffe pijn sprake zijn, het volgende van hevige smart en woede, het volgende van angst, dan weer van dofheid of uitputting. Je kunt zelfs korte momenten helemaal vergeten dat je lijdt. Wanneer je deze veranderingen in je emotionele gesteldheid ziet, kun je gaan beseffen dat niets van wat je ervaart blijvend is. Je kunt in feite zelf zien dat de hevigheid van de pijn niet constant is, dat ze verandert, op en neer gaat, komt en gaat, net zoals je ademhaling komt en gaat.

Dat deel van jou dat oplettend is, ziet gewoon wat zich van moment tot moment voordoet, meer niet. Het wijst het slechte niet af, veroordeelt niet, wenst niet dat dingen anders zijn, is niet eens overstuur. Het neemt het allemaal in zich op, als een veld van meedogende intelligentie in je eigen hart, en dient te midden van de beroering als een bron van vrede, zo ongeveer zoals een moeder een bron van vrede, mededogen en hoop zou zijn voor een kind dat overstuur is. Zij weet dat wat haar kind dwarszit, voorbij zal gaan, dus kan ze troost, geruststelling en vrede in haar wezen bieden.

Wanneer we in ons eigen hart oplettendheid ontwikkelen, kunnen we hetzelfde soort mededogen op onszelf richten. Soms moeten we voor onszelf zorgen alsof dat deel van ons dat lijdt ons eigen kind is. Waarom zouden we ons eigen wezen geen mededogen, vriendelijkheid en sympathie betonen, ook al stellen we ons volledig open voor onze pijn? Onszelf even vriendelijk behandelen als we een ander die pijn heeft zouden behandelen, is op zichzelf al een geweldig helende meditatie. Het kweekt barmhartigheid en mededogen, die geen grenzen kennen.

doeltreffende oplossing van de hele situatie, inclusief je gevoelens, uit te komen. Als het domein van gevoelens en het domein van het probleem zelf daarentegen door elkaar gehaald worden, zoals vaak gebeurt, is het heel moeilijk om helder te zien en te weten hoe je afdoend kunt optreden. Deze verwarring zelf veroorzaakt meer pijn en meer lijden.

Probeer je op het probleem te concentreren. Vraag je af of je het in zijn totaliteit ziet, los van je sterke gevoelens over het probleem. Vraag je vervolgens af of er dingen zijn die je zou kunnen doen om het probleem op te lossen. Als het hele probleem je te groot lijkt, probeer het dan in gedachten in te hanteren onderdelen uit te splitsen. En doe dan iets. Luister naar en vertrouw op je intuïtie, je hart. Je zou kunnen proberen het probleem te verhelpen of de schade zo veel mogelijk te beperken. Aan de andere kant kun je ook vaststellen dat je misschien wel helemaal niets kunt doen. Als dat je observatie is, doe dan ook werkelijk niets. Doe niet-doen! Je kunt je inzicht in niet-doen gebruiken om in zulke momenten alleen maar doelbewust bij wat er is te blijven. Dit is net zo goed een respons als alles wat je zou kunnen doen .

Door bewust te handelen wanneer je dat kunt, of het nu tot doen of niet-doen leidt, laat je het verleden achter je. Terwijl je in het heden handelt, veranderen dingen in reactie op wat je verkoos te doen, en dit zal op zijn beurt van invloed zijn op het probleem zelf. Zo te werk gaan wordt soms probleemgericht met emoties omgaan genoemd. Het kan je helpen ondanks sterke emotionele reacties doeltreffend te functioneren. En het kan je ervan weerhouden dingen te doen die de zaken er erger op zouden kunnen maken dan ze al zijn.

Zo kun je ook met je bewustzijn naar wat je voelt gaan. Probeer je bewust te zijn van de bron van je lijden. Komt het voort uit schuldgevoel of angst of verlies? Welke gedachten gaan er door je hoofd? Zijn ze juist? Kun je de activiteit van je gedachten en gevoelens gewoon met volledige aanvaarding gadeslaan, kun je ze als een storm zien, of als een aanzwellende golf die een eigen structuur en leven heeft? Beïnvloeden ze je beoordelingsvermogen en je vermogen om helder te zien? Bevelen ze je dingen te doen waarvan je beseft dat ze de zaken er eerder erger dan beter op zouden kunnen maken? Met wijze aandacht naar het domein van gevoelens gaan, maakt deel uit van wat soms emotiegericht omgaan met emoties wordt genoemd. Zoals we al zagen, beïnvloed je wanneer je gewoon met je bewustzijn naar de storm zelf gaat hoe deze opklaart, zodat je geholpen wordt hem het hoofd te bieden.

Een volgende stap in dit proces dient zich aan wanneer je in staat bent anders naar je gevoelens te kijken, wanneer je in staat bent terwijl je ze ziet je ervan bewust te zijn dat je je eigen liefhebbende vader of moeder bent, wanneer je op het hoogtepunt van je pijn jezelf met zachtheid en barmhartigheid tegemoet kunt treden.

In tijden van emotionele verwarring en pijn kan het heel therapeutisch zijn om je op twee evenwijdige sporen tegelijk te bewegen. Het ene spoor houdt in dat je je bewust bent van je gedachten en gevoelens (het emotiegerichte perspectief) , het andere dat je met de situatie zelf werkt (het probleemgerichte perspectief) . Beide zijn essentieel om doeltreffend op stressrijke en bedreigende situaties te kunnen inspelen.

Bij de probleemgerichte benadering proberen wij, zoals we net gezien hebben, met enige duidelijkheid vast te stellen wat de bron en de reikwijdte van het probleem is, los van onze gevoelens. We proberen te zien wat er bereikt zou kunnen worden, wat er gedaan zou kunnen worden, wat de potentiële belemmeringen voor voortgang zijn, en ook welke innerlijke en uiterlijke hulpmiddelen beschikbaar zijn. Om zo te werk te gaan, moet je misschien dingen proberen die je nog nooit geprobeerd hebt, andere mensen om raad en hulp vragen, en ook nog zelf nieuwe vaardigheden verwerven om bepaalde problemen aan te pakken. Maar als je het probleem in te hanteren stukjes splitst en die vervolgens een voor een aanpakt, ontdek je dat je zelfs in tijden van emotionele pijn doeltreffend kunt handelen. In sommige gevallen kan je emotionele opwindings door deze benadering afnemen of lang genoeg onderbroken worden om te voorkomen dat je je problemen erger maakt.

Een probleemgerichte benadering kan echter ook valkuilen bevatten, vooral als je vergeet dat zij slechts een van twee evenwijdige sporen is. Er zijn mensen die geneigd zijn met alles in het leven op probleemgerichte wijze om te gaan. Daarbij kunnen ze zich afsnijden van hun eigen gevoelens over de situatie waar ze voor staan, en ook niet in staat zijn de gevoelens van andere mensen te herkennen en erop te reageren. Deze gewoonte zal niet echt tot een evenwichtige manier van leven leiden. Zij zal veel onnodig lijden veroorzaken.

Terwijl we ons op onze emoties concentreren, observeren we bewust onze gevoelens en gedachten, en herinneren we onszelf eraan dat we met onze gevoelens kunnen werken. Zoals we zagen, kun je je gevoelens meestal vanuit breder perspectief bezien en ze aldus met bewustzijn omarmen. Misschien heb je in dit verband wel eens de term herkadering gehoord, met andere woorden: een groter of ander kader om de betreffende kwestie zetten. Dit kan met je emoties worden gedaan, met het probleem zelf, en met beide. Een probleem als een kans of een uitdaging zien, is een voorbeeld van herkadering. Een ander voorbeeld is je pijn in het kader van het lijden van andere mensen zien, die er misschien slechter aan toe zijn dan jij. Bewustzijn zelf is het ultieme kader waarin je de actualiteit van dingen zoals ze zijn kunt waarnemen.

Tijden van grote emotionele beroering en opschudding, tijden van droefheid, woede, angst en verdriet, momenten waarop we ons verloren, gekwetst, vernederd, gedwarsboemd of verslagen voelen, zijn tijden waarin we het dringendst moeten weten dat de kern van ons wezen stabiel en veerkrachtig is en dat we deze momenten te boven kunnen komen en daarbij menselijker worden. Het helpt om in zulke momenten tot stilstand te komen.

Wanneer we onze emotionele pijn observeren terwijl ze zich ontvouwt, met aanvaarding, met openheid en vriendelijkheid jegens onszelf, en tegelijkertijd de situatie zelf probleemgericht benaderen, vinden we het juiste evenwicht tussen moment na moment onze emotionele pijn onder ogen zien, respecteren en ervan leren, en doeltreffend optreden in de buitenwereld. Dit laatste minimaliseert op zichzelf overigens de vele manieren waarop we in emoties verstrikt kunnen raken en door emotie verblind kunnen worden. Wanneer we ons van onze gedachten en gevoelens bewust zijn, vooral van die welke uit onze relaties met anderen voortkomen en in stressrijke, bedreigende en emotioneel beladen situaties ontstaan, kan ons dat geweldig helpen om in het heetst van onze diepste emotionele pijn doeltreffend op te treden. Tegelijkertijd zaaien we zo zaden die het hart en de geest helen.