

‘Een mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest’ – gezegde



Het tweede basiselement van zelfcompassie dat Kristin Neff*) onderscheidt, is de erkenning dat lijden onvermijdelijk deel uit maakt van het leven. Waarom is pijn onvermijdelijk in het leven? Iedereen wordt wel eens ziek, krijgt wonden, wordt oud, ook zorgprofessionals. Iedereen krijgt te maken met de dood. Veel gevoelens hebben met pijn te maken, bijvoorbeeld angst, verdriet, schuld, jaloezie. Onze geest doet een schepje bovenop de fysieke pijn. We lijden psychisch wanneer we geloven dat wat zich voor doet anders zou moeten zijn dan het is en we hebben onze belemmerende overtuigingen, gedachten, oordelen: *Ik ben niet slim genoeg. Mijn collega doet het beter dan ik. Ik mag geen fouten maken.* Er zijn talloze redenen om pijn te ervaren. Helaas gaan we in het algemeen niet zo doeltreffend om met onze ervaren pijn. Wanneer we leren onder ogen te zien dat lijden onvermijdelijk deel uit maakt van het leven, dan verminderen we de pijn zelf niet, maar onze relatie met de pijn. We zetten een stap achteruit en maken ons los van onze gedachten, overtuigingen, oordelen. Hierdoor ontstaat er meer ruimte, openheid. Onze gedachten kunnen ons verhinderen in verbinding met anderen te blijven, omdat we vechten om onze eigen pijnlijke zaken te onderdrukken of we onszelf verblinden met onze oordelen en overtuigingen. Daarom is het belangrijk om aandacht te besteden aan ons eigen lijden, zodat er meer ruimte komt om compassie aan zorgvragers te kunnen geven.