

WERKELIJK PIJN VERLICHTEN DOOR UIT TE NODIGEN ER OVER TE VERTELLEN

(COMMENT MIEUX ACCUEILLIR LA SOUFFRANCE POUR PERMETTRE UN VRAI SOULAGEMENT)

Isabelle Fabius 2012

INHOUD

1.0	CONCEPT ANTWOORD OP DE VRAAG: HOE VERLICHT IK MIJN LIJDEN?	3
1.1	Voorwaarden.....	3
1.2	Noodzakelijke Voorwaarden	4
1.3	Verdieping van de bevrijding	7
2.0	ROL VAN HET UITNODIGEN	9
3.1.	Wat je niet uitdrukt, zet zich van binnen vast. (Uitspraak van Rogers).....	10
3.2.	Het fundamentele Project.	10
3.3	Men kan zichzelf pas verwelkomen in de verwelkoming van de ander	10
3.4	Meer als Persoon handelen door zich te bevrijden van de algemeen aanvaarde betekenis	11
3.5	Zich openstellen voor de complexiteit van het leven waarvan we uiteindelijk niet veel weten.....	11
3.6	Aanvaarden niet gelijk een oplossing te hebben	11
3.7	Je kan niet zelf je lijden veranderen	11
	CONCLUSIE.....	11

INLEIDING

Op basis van de theorie van Daniël Le Bon over spreken over lichamelijke gewaarwordingen wilde ik mij verdiepen in de rol en de verschillende aspecten van de beleving van de luisteraar en van degene die zichzelf vertelt vanaf hun eerste ontmoeting. Het ligt immers niet voor de hand om meteen te vertellen over lichamelijke gewaarwordingen. Na talloze mislukkingen is mij duidelijk geworden dat het belangrijk is een gunstige sfeer te scheppen.

Uit de woorden van Daniel begreep ik dat het eerst nodig is te dramatiseren (overdreven of uit gewoonte) en dat door het hernemen van het verhaal en het nemen van verantwoordelijkheid van de persoon het dramatiseren vermindert en beter de lichamelijke gewaarwordingen uitgesproken worden. Dat in een welwillende sfeer waar de luisteraar zijn volle aandacht laat merken.

Mijn professionele en persoonlijke ervaring heeft mij laten zien dat er veel verzet is om te vertellen over persoonlijke gewaarwordingen en dat daarvoor in de plaats stereotype medische beschrijvingen gebruikt worden. Volgens Ricoeur is het zo dat als iemand zijn verhaal beter vertelt, vaak met emotie, hij toch vermijdt te beginnen over de aanwezige gewaarwordingen te vertellen, wat een diep verankerde verinnerlijkte onderdrukking is. Het is alsof de pijn nog steeds onbespreekbaar is.

Dus vroeg ik me af wat de beste manier is om dit lichamelijke leed te verwelkomen en er zichzelf beter over te kunnen vertellen om zo meer persoonlijke vrijheid te verkrijgen. Want de keren dat het mij lukte goed mijn lichamen pijn te verwoorden verdwenen ze. En als ik anderen toestond hun lichamen leed goed te verwoorden, verdween het ook. Ik vroeg me af wat er anders was aan de theorie van Daniel. Door goed naar de mensen te kijken, realiseerde ik me dat het vermogen van sommige mensen om hun pijn te verwelkomen het verschil maakt, en ik herken bij Daniel zelf deze grote vaardigheid.

Ook ikzelf heb het verwelkomen ervaren en ik zal je vertellen over de vooruitgangen die voor mij toen mogelijk werd. Hoewel het aanvankelijk lijkt op de theorie van Eleu (vertel je verhaal en herhaal het), hoop ik dat je er snel de nieuwste theorieën ontwikkeld door Jean-Marc in zal herkennen (waarden, complexiteit) en ook de oude Counseltheorie van Rogers (hulp bij het vertellen, want volgens Rogers 'wat je niet uitdrukt, zet zich van binnen vast'.

Maar achter al deze theorieën en benaderingen ligt er een hardnekkige vraag: hoe minder te lijden?

1.0 CONCEPT ANTWOORD OP DE VRAAG: HOE VERLICHT IK MIJN LIJDEN?

Achter het lijden in het algemeen, zijn er allereerst vaak een of meer personen die lijden. Deze mensen zullen als zij lijden door een overmaat of door een tekort, laten merken dat zij gehoord willen worden, zoeken een luisterend oor alleen al om te klagen.

1.1 Voorwaarden

Om verlichting mogelijk te maken zijn de volgende voorwaarden nodig:

a. De eerste twee voorwaarden komen van de persoon die lijdt (de Verteller). Die moet:

- Het verlangen hebben om het beter te hebben (hoe miniem ook)
- Hulp vragen
- Een gesprekspartner nemen die niet betrokken is bij haar geschiedenis

Dit is vaak wat mensen doen wanneer ze naar de arts of therapeut gaan voor de betreffende pijn (een tandarts voor kiespijn, een apotheker voor medicatie(advies), een psycholoog etc.). Als aan de hulpvraag niet wordt voldaan, dan kunnen ze zich tot iedereen richten die wil luisteren: vrienden, familie, schoonheidsspecialist, kapper, bakker, buur, conciërge van het gebouw, enz..

b. er zijn ook enkele voorwaarden nodig voor degene aan wie het klagen gericht wordt (de Luisteraar). Die moet

- Het verlangen weerstaan te helpen, en dat is niet altijd makkelijk
- Zich beschikbaar stellen voor de Verteller.

De hulprelatie kan niet goed tot stand komen als de luisteraar als luisterend bezig is met eigen zorgen of lopende zaken.

Maar die twee voorwaarden a en b, ook al zijn ze voldoende om een Gesprek te doen - een dialoog tussen Verteller en Luisteraar -, zijn niet voldoende om direct een verlichting te bewerkstelligen.

De Luisteraar wil mogelijk reageren op hetgeen zij van de ander hoort: geruststellen, raadgeven, bevragen, oplossingen geven, oordelen, voorschrijven, eigen ervaring vertellen, etc. en de Verteller wil misschien overtuigen, zich wanhopig maken, rond het probleem draaien zonder de mogelijkheid hebben eraan te ontsnappen.

1.2 Noodzakelijke Voorwaarden

Hoe kunnen wij een werkelijk helende ontmoeting bewerkstelligen die bovenstaande punten achter zich heeft gelaten.

a. Volgens mij is het verwelkomen wat het werkelijk verschil maakt.

Vooraf deze verwelkoming moet gelijk in de eerste seconden plaats vinden, want intuïtief wordt onmiddellijk een mening gevormd over de ander, die vaak fout maar hardnekkig is. Dus als Luisteraar direct die troef spelen, zodat degene die gaat vertellen hem opmerkt.

Ik geef prioriteit aan het werk van de Luisteraar, want de Verteller is degene die lijdt en ik denk dat het voor de Verteller niet makkelijk is om zich de twee eerste voorwaarden te realiseren (wensen het beter te stellen en hulp te vragen).

Vaak is de persoon die lijdt het minste in staat in te schatten of iemand kan begrijpen wat er met haar aan de hand is, en te beoordelen of de situatie verloren is, of er nooit iets zal veranderen en of het onherstelbaar verergeren zal. Het is niet makkelijk om in die omstandigheden zich naar iemand open te stellen.

De Luisteraar moet een verwelkomende houding aannemen. Geen commercieel ontvankelijke houding gericht om een lekker verhaal of een sappig roddelverhaal aan te horen, noch een houding als een machine of een expert; een welwillend onthaal, open voor alles wat door de ander gezegd of gedaan kan worden (zonder er angst voor te hebben). Een waarlijk onthaal, lichamelijk uitgedrukt, nabij, gericht op de ander, in het hier en nu (met het verleden schoon schip makend), alsof de Verteller en Luisteraar elkaar niet kennen, alsof het hun eerste ontmoeting is, met de minste voorkennis.

Het is dan waarschijnlijk dat de persoon die lijdt zich vertrouwd voelt en dat het persoonlijke onthaal de basis legt voor een vertrouwensrelatie.

De persoon die lijdt zal dan verlangen te vertellen wat er met haar gebeurd is.

Wat je concreet moet doen is aan elkaar vragen je voor deze activiteit alleen aan elkaar toe te wijden: ik vertel aan jou en jij vertelt aan mij en we nemen een daar een bepaalde tijd voor: ieder minimaal 10 à 15 minuten (de eerste keren).

Luister aandachtig naar alleen hoe de ander iets ziet, en vooral naar wat hij gedaan heeft om daar terecht te komen. Het is niet nuttig om ons af te vragen wat we zelf gedaan zouden hebben in de plaats van de ander, dat zal nooit gebeuren. Als het verhaal lijkt op een eigen verhaal, blijf dan gericht op hoe de ander dingen begrijpt.

b. Wat moeten we verwelkomen en beluisteren? Het Lijden is het thema van dit werk. En in het begin is het lijden goed verborgen. Je moet haar zoeken. Maar waar?

- Op thema's zoals: "Mijn baas is weer eens van richting veranderd", "de kamer van mijn zoon stonk naar sigaretten", "X is heeft nog steeds ruzie met Y, weet je?" kan je bijvoorbeeld reageren met: "He, nee, dat wist ik niet, je moet me er meer over vertellen".
- Op een eindeloos langdradig verhaal kan je reageren met: "wacht even, ik volg je niet meer, wil ik je kunnen helpen moet je concentreren op een enkele gebeurtenis, welke voor jou het meest betekent, die gebeurtenis waar er iets veranderde: eerst ging alles vrij goed, tot je daarna ergens intuïmelde."
- Op de uitleg en rechtvaardigingen zoals "ik ben altijd te laat, maar dat is niet mijn schuld, er gebeurt mij altijd wat, een telefoontje op het laatste moment, de bus die net vertrekt als ik het station uitkomt" kun je reageren met: "vertel me van de laatste keer dat je te laat was..."
- Op een wetenschappelijke redenering zoals "de dokter heeft de MRI gezien, door de hernia wordt de zenuw beknelde en is niets aan te doen" kun je reageren met "Vertel me toch over je rugpijn"
- Op een zoeken naar oorzaken zoals "ik voel me niet goed, en kan al enkele dagen niet poepen, ik ben moe, ik zal wel iets gegeten hebben dat niet meer zo vers was, ik zou beter op moeten letten op diepvriesproducten" kun je reageren met "vertel me toch maar op welke manier je je niet goed voelt"

Degene die lijdt beleeft de gebeurtenissen in meerdere door elkaar lopende dimensies die elk bron zijn van lichamelijke klachten:

- Pijn of een eenvoudig "zich niet goed voelen"
- Verlies van lichamelijke vermogens (bijvoorbeeld, ze voelt zich heel moe, ze kan niet meer naar voren bukken, of niet lang kunnen blijven zitten, of op werk in slaap vallen, enz. ...)
- Een oordeel hebben over de gebeurtenissen, vaak negatief (ik ben echt stom om me zo door mijn rug te laten beperken vooral als ik mijn veters wil strikken!)
- Ze heeft oordelen van anderen gehoord, (mensen dicht bij haar, haar collega's,en sindsdien. Ongerust zijn, maagpijn hebben, opgeblazen buik, verstopping, slecht slapen na het horen van oordelen van anderen (uit directe omgeving, collega's bij het van het probleem en het eventuele gevolg van ziekteverzuim, etc.)
- Ze heeft medische diagnose gehoord zoals bijvoorbeeld het is een Ischias, artrose, diabetes, migraine, het hart, etc.
- Oorzaken van wat overkomen is op basis van verschillende meningen van gerespecteerde specialisten, zoals bijvoorbeeld te hoog cholesterol,

peesontsteking etc. Soms op basis van een eigen mening wat niet gezegd wordt uit vrees belachelijk te lijken (de medicijnen die mijn diabetes regelen verhogen mijn cholesterol, ik zit klem en kan niets doen)

- Het gaat dus vooral om de verwijten en waarschuwingen die, met een portie verbittering en schuld, mentaal ingeschreven worden: “als je niet zus geweest was of tenminste zo, dan zou dat niet gebeurd zijn!”, met zijn consequenties, verbittering en schuld

De Verteller zal dus als een eerste keer verteld wordt een verward verhaal vertellen waarin alle parameters door elkaar lopen. Geen enkel probleem! Zolang het relaas subjectief blijft.

Het is al heel steunend voor de Verteller om alles tegen iemand te kunnen zeggen die open en uitnodigend blijft.

Concreet, hoe je dat doet:

De Luisteraar concentreert zich op het relaas van de ander en nodigt uit tot vertellen. Door met volle aandacht te luisteren kan de Verteller beter spreken over wat er beleefd is en vooral over het lijden.

Hulpsuggesties die het vertellen van waarnemingen bevorderen:

- Als een situatie omschreven wordt of een conflict waarin de Verteller in een waarnemende rol zat, dan kan je het relaas focussen op de Verteller zelf door te vragen: “Wat heb jij toen beleefd?”
- Vraag naar details als er bulkbegrippen gespuid worden zoals bij ‘ik heb pijn gehad’: vraag: “op welke manier deed het pijn voor jou, geef zo veel mogelijk details” of zoals bij ‘het was goed’ of bij het tegengestelde ‘het was verschrikkelijk’ vraag: “wat was er voor jou goed of verschrikkelijk aan?” en daarna “hoe was dat? Waar in je lijf?”
- Bestrijd de algemeenheden en de ‘alles’ woorden: ‘het elke keer hetzelfde, toch?’ als je tijd hebt kan je naar een tegenvoorbeeld uit het verleden vragen, of vragen hoe deze keer in alle opzichten gelijk is aan de andere keren.
- Bestrijd de effecten van een bericht: “er is niets aan te doen, de dokter heeft het gezegd, het is reuma, ...” Door bijvoorbeeld te vragen of er bijzonderheden aan deze specifieke aanval van reuma zijn vergeleken met de vorige en goed aan te geven wat het zo moeilijk maakt (het steekt, het brandt, het zwelt, op welk lichaamsdeel, op welke diepte...)
- Bestrijd zelfkritiek, ga juist op zoek naar wat het nemen van eigen actie tegenhoudt: ‘dat is mijn schuld, ik ben te stom om dat te bereiken’. Reageer met: “Nee, je bent niet stom, integendeel vertel me wie hield je tegen, wie deed wat toen je het niet redde? Wijs me waar dat in lichaam je tegenhield, hoe bewoog je?”

De pijn wordt zo in woorden gezet, in het hier en nu, beetje bij beetje, en die woorden ontwikkelen zich in een meer persoonlijk relaas. De Verteller leert zijn woorden subjectiever te maken, en laat algemeenheden achterwege (diagnose, oordelen, expertise, moraal, wat normaal is, etc.). Dat kan niet plaatsvinden zonder die bij aanvang door de Luisteraar gecreëerde bijzondere sfeer van ontvankelijkheid.

1.3 Verdieping van de bevrijding

Maar we kunnen verder gaan. Ik zou zelfs zeggen dat het te verkiezen is verder te gaan, want, zodra de pijn minder wordt zal de Verteller zich realiseren dat zijn situatie kan veranderen, en hij zal zijn kracht, vertrouwen en vaardigheden terugvinden. Hoe?

Door het hernemen van het verhaal en vooral de waarnemingen daarin. Het hernemen maakt de mogelijk toegang te krijgen tot de gebeurtenissen die de symptomen maken. Het gaat er niet om de oorzaak te zoeken, maar bewust te worden van “wat er met mij, in heel mijn wezen, gebeurd is”, van de complexe geschiedenis waar de verteller aan deelgenomen heeft. Bij die gebeurtenis blijven zal bij de Verteller nieuwe oogpunten in de achtergrond openen:

- Over mijzelf: “wat er met mij gedaan is, wat er tegen mij gezegd is, wat er gebeurd is, wat dat met mij gedaan heeft (waar en hoe in mijn lichaam), wat ik tegen mezelf zei en wat ik er mee gedaan heb”
- Over mijzelf en mijn leefverband: “zo gaat dat in onze familie, je kan nooit spreken over wat er mis is, of bij mijn schoonmoeder moet je altijd je borden leegeten, of de gewoonte een aperitief te drinken bij de burens, of mijn baas die zonder aankloppen mijn kantoor binnenstapt, wat doet dat bij mij, waar en hoe in mijn lichaam?”
- Over mijzelf en mijn omgeving: de sigaretten van mijn man, de airconditioning op werk, de overvolle metro in de spits, de kantine, wat doet dat bij mij, waar en hoe in mijn lichaam?”

Help de verteller zo dicht mogelijk bij wat zij bij elke gebeurtenis beleefd heeft te blijven, zo mogelijk met emotie. Dus, een oplossing van het probleem kan optreden want zij wordt zich bewust van de hele context waarmee de moeilijkheid begon, zij maakt haar Luisteraar deelgenoot (die haar met welwillendheid tegemoet treedt), en zo kan zij een andere betekenis geven, minder verward dan waar ze mee begon.

Hoe kan je helpen zo’n klus te klaren?

a. Strijk de dromerige symboliek glad, die van “het is nu eenmaal zo...”:

Bijvoorbeeld, een eerste keer dat de Verteller beschrijft wat hij hier en nu voelt van pijn, doet zij dat vaak op een wetenschappelijke manier: ‘het geeft een branderig gevoel wanneer ik hieronder druk, of dat straalt uit naar mijn dij...’

Nodig haar uit de zinnen af te maken met vergelijkende ‘alsof’ beelden, zoals ze dat hier en nu beleeft: mijn lichamelijke spanning voelt alsof iemand me naar achteren trekt, de pijn voelt alsof iemand naalden in mij prikt, en laat de persoon zo veel mogelijk beelden bedenken die zo goed mogelijk weergeven wat zij in het geheel beleeft, hier en nu, en daardoor wordt haar treffend de sterkte van haar kwetsuur getoond.

Er is dan te horen dat:

- Persoonlijke woorden gebruikt worden
- Er eerder begonnen wordt te vertellen wat er beleefd wordt
- Duidelijk wordt gemaakt wat er achter de grote bulkbegrippen zit
- Het gebruikelijke redeneren achterwege gelaten wordt en dat de echte persoonlijke problemen belicht worden

Op dat moment, is ze iets bewust geworden, heeft ze een inzicht gekregen, met een emotie die betrekking heeft op de gebeurtenis of de situatie die de belemmering heeft doen ontstaan. Die gebeurtenis hoeft niet altijd traumatisch te zijn. Dan kan ze er gewoon over vertellen. Zij laat in het algemeen zie hoe zij, geconfronteerd met een gegeven kwaadwillende omgeving, de situatie beleefd heeft en hoe zij dat lichamenlijk minstens heeft ondergaan, gehandeld heeft, gereageerd heeft, zich beschermd heeft, etc.

Het is de herinnering aan de gebeurtenissen die haar in de positie gebracht heeft dat ze er nu aan lijdt.

b. Anders gezegd:

Als de klik niet vanzelf komt dan kan de Luisteraar dezelfde woorden zoals uitgesproken door de Verteller herhalen en ze dan herformuleren. Neem een momentje voor de Verteller om ze te laten doordringen, om af te sluiten met: “en ken je die (alle gemelde beelden) goed?”. Er is dan een goede kans dat de verborgen gebeurtenis die haar deed lijden, gevonden wordt. De Verteller kan die gebeurtenis dan op een persoonlijke manier vertellen hetgeen haar het meest en het diepst verlost van haar lijden.

c. Lichamenlijk contact:

Wij zijn emotionele dieren, wanneer wij in angst leven dan voelen we ons vaak eenzaam en verlaten. Er is dan niets meer ondersteunend dan een warm lichamenlijk contact waardoor de Verteller zich niet meer eenzaam voelt.

Dit aanraken is ook van belang om het vertrouwen terug te vinden (de hand van de Verteller in die van de Luisteraar, of de hand van de Luisteraar op de schouder van de Verteller) want het houdt de Verteller in het hier en nu. Zij kan dan niet de

traumatische gebeurtenis opnieuw beleven want er is een ankerpunt in het heden: het aanraken en de aanwezigheid van de ander, de Luisteraar. Die verbondenheid door die aanraking maakt dat wanneer de Verteller vertelt, de nodige afstand bestaat die haar relaas een relaas maakt en geen vlucht in herinneringen met het gevaar buiten zichzelf te geraken. Dus, afhankelijk van de kracht van het verhaal kan de Luisteraar de fermheid of de zachtheid van de aanraking aanpassen om zeker te stellen dat de Verteller in contact met de Luisteraar blijft. Het maakt het ook mogelijk dat de Luisteraar voelt wat de Verteller niet zegt maar doet: trillen, transpireren, zich verbijten of verslappen, etc. Door deze informatie hoort de Luisteraar een breder verhaal. De relatie tussen Verteller en Luisteraar wordt daardoor aanmerkelijk verbeterd.

2.0 ROL VAN HET UITNODIGEN

Naar mijn mening gaat het om een welwillend en betrokken uitnodigen dat wat Carl Rogers bedoeld met 'actief luisteren'.

Dat is geen woordspeling. Het luisteren draait om de ander maar wat de Verteller mij vertelt ontvang ik met welwillendheid en betrokkenheid.

Wat zit er achter die betrokkenheid?

- Vertrouwen: oprecht geloven dat degene die lijdt ervan af komt en bovendien dat zij het werk ervoor gaat verrichten. Dus haar volop vertrouwen geven
- De ondersteuning: om haar starheden en belemmeringen los te laten, zonder zichzelf te verliezen, leunt de Verteller op de Luisteraar (zijn aanwezigheid, zijn interventies)
- De betrokken houding van de Luisteraar die echt geïnteresseerd is in haar verhaal vormt de basis van een groter wordende zelfwaardering van de Verteller die oprecht aangemoedigd is. Wanneer het niet goed gaat met de Verteller heeft zij essentiële behoefte aan erkenning en die verwelkoming van de Luisteraar brengt dat tot stand.
- De basis van een duurzame samenwerking: door zo'n bemoedigend welkom meegemaakt te hebben zal de Verteller een Luisteraar worden die ten opzichte van haar communicatie met haar omgeving, dezelfde criteria zal toepassen.

3.0 THEORIE ACHTER DEZE PRAKTIJK

3.1. Wat je niet uitdrukt, zet zich van binnen vast.

(Uitspraak van Rogers)

Wij beleven de opeenvolgende gebeurtenissen min of meer in aanwezigheid van onszelf. Wanneer wij ze niet goed beleven, zeggen wij ertegen onszelf vaak niets over of iets heel slechts met morele vermaningen en met kritiek en veroordelende zelfkritiek. Dus slaan we stress op in de vorm van lichamelijke spanningen, van blokkades in delen van ons lichaam en minder goed kunnen denken door negatieve gedachten.

Om weerstand los te laten, andere gezichtspunten in te nemen en diepgaand de betekenis die aan de herinneringen gegeven wordt te veranderen, volstaat het om de gebeurtenissen te vertellen aan een Luisteraar (onder de omstandigheden en betekenis van Verteller en Luisteraar zoals hiervoor beschreven).

3.2. Het fundamentele Project.

Dit is de gedachte dat kinderen, geconfronteerd met bijzondere omstandigheden, op een manier gereageerd hebben waartoe ze toen in staat waren, maar eenmaal een gewoonte geworden, vergeten zij dat ze het zelf waren die de gewoonte hebben gemaakt. Dus, wanneer de gewoonte niet meer nuttig is en tot mislukking leidt, denkt men een pechvogel te zijn of ongeneselijke kwalen te hebben. Het wordt moeilijk gevonden te erkennen dat de “kwaal” van zichzelf komt. Er bestaat de neiging die aan anderen toe te schrijven.

Door het relaas te hernemen, wordt de kijk die men op zichzelf en op anderen heeft verzacht en men kan de betekenis die aan de herinneringen gegeven wordt weer veranderen.

3.3 Men kan zichzelf pas verwelkomen in de verwelkoming van de ander

Open staan voor wat de Verteller beleeft, hoe zij reageerde, wat zij voelde, hoe zij het vertelt, hoe zij zich toegang verschaft tot haar gevoelsleven, stelt de Luisteraar in staat om:

- Een ander verhaal dan het zijne te horen, terwijl hij geheel in zijn rol blijft om te luisteren. Dat opent zijn horizon, verrijkt zijn anders zijn in plaats van haar af te wijzen zoals gebruikelijk in de samenleving
- Anders te handelen, nieuwe vrijheden te openen door een ander gezichtspunt te horen over een dagelijkse gebeurtenis, die hem laat zien dat er op andere manier op je gereageerd kan worden.

- Beter zijn eigen lijden aanvaarden door het lijden van de ander te aanvaarden.
- Waarde te hechten aan wat gedacht wordt over gevoelens hoe onlogisch die ook lijken in de ogen van anderen.

3.4 Meer als Persoon handelen door zich te bevrijden van de algemeen aanvaarde betekenis

Zichzelf aanvaarden als een menselijk wezen met zijn biologische deel dat lijdt stelt je in staat betekenis te geven aan het lijden in plaats van het te ondergaan zoals bij dieren. Aanvaarden in dialoog met je zelf te gaan in de veiligheid van een Eleugesprek stelt je in staat te begrijpen wat er gebeurd is en je kan daardoor de belemmeringen wegnemen die door de pijn ontstaan is, en daardoor het lijden stoppen.

3.5 Zich openstellen voor de complexiteit van het leven waarvan we uiteindelijk niet veel weten

Vertrouwen hebben in het leven, in de capaciteit van levende cellen in de natuur zich uit te breiden. Goed georganiseerd en geregeld, zonder ons ingrijpen, vernieuwt ons lichaam onophoudelijk dagelijks miljarden cellen.

Maar door ons welwillende en optimistisch ingrijpen kan die groei zich ontwikkelen in een gunstiger richting naar herstel in plaats van in een richting van chronisch of toenemend lijden.

3.6 Aanvaarden niet gelijk een oplossing te hebben

Het is niet vernederend zijn problemen te vertellen zoals je zo vaak om je heen hoort: “je klaagt voortdurend!”. Hardop zeggen wat er mis is tegen iemand die zich er voor opent en het verwelkomt zal bevorderen de moeilijkheden in vier dimensies op tafel te leggen (jezelf, de anderen, de ‘instituten’, de omgeving), zal perspectief openen op oplossen en er zal een eerste poging van een oplossing zich aandienen.

3.7 Je kan niet zelf je lijden veranderen

Want je mist de nodige afstand om van richting te veranderen.

CONCLUSIE

Ik hoop dat deze uiteenzetting niet te uitpuittend of autoritair lijkt, maar dat het zal bijdragen aan onze inspanningen om ons open te stellen voor het anders zijn van anderen, en vervolgens om uiteindelijk ons persoonlijk leven en het leven met anderen te verbeteren.