

DE GEWONDE HEELMEESTER

Het verhaal van Cheiron, de Gewonde Heelmeester of Wounded Healer, is mij heel dierbaar. Ik leerde het kennen via het werk van de Zwitserse psychiater Carl Gustav Jung, die beginnende artsen en psychotherapeuten op het hart drukte: lees eerst dit verhaal voordat je probeert anderen te helpen. Er bestaan vele versies en ik vertel het hier in eigen woorden:

Cheiron was een centaur, zo'n wezen uit de Griekse mythologie met het bovenlichaam van een mens en het onderlichaam van een paard. Centaurs waren vaak nogal koppig van karakter en hadden lompe manieren. Cheiron had echter een gevoelige natuur en leek te beschikken over geneeskrachtige gaven. Sommigen zochten hem op voor hulp.

Op een noodlottige dag raakte Cheiron in een heftig krijgsgewoel verzeild. Een rondzwervende pijl trof hem in zijn achterbeen. Hoe snel hij de pijl er ook uittrok, het dodelijke gif, waarin de pijlpunt was gedoopt, was al binnengedrongen. Was hij een gewone sterveling geweest, dan had hij het niet overleefd, maar Cheiron was een onsterfelijke centaur. Een bedenkelijk voordeel, want de wond kon door het gif niet genezen. Hij zou er dus eeuwig aan blijven lijden.

Cheiron besloot echter niet te ver vooruit te kijken en geduldig te onderzoeken hoe zijn lijden draaglijker kon worden. Hij verzorgde de wond met de grootst mogelijke toewijding, met alle aandacht en liefde die hij in zich had. Hij deed dat dag in, dag uit... jaar in, jaar uit... De wond genas weliswaar niet, maar de pijn verzachtte wel en hij leerde steeds beter hoe hij op een bepaald moment de juiste zorg kon bieden.

Naarmate hij beter voor zichzelf leerde zorgen, groeide zijn vermogen om anderen te helpen. Omdat hij steeds preciezer aanvoelde wat zijn eigen lijden kon verlichten, kon hij ook steeds beter anderen van dienst zijn. De ene keer was tederheid en geduld nodig, de andere keer moed en slagvaardigheid. Zo groeide zijn helende kracht, dag na dag... jaar na jaar... Steeds meer zieken bezochten hem en hij werd in de wijde omtrek bekend als de Wounded Healer.

En werd Cheiron dan nooit uit zijn lijden verlost?

Uiteindelijk wel... Toen hij bereid was zijn onsterfelijkheid op te geven.

Tijdens de corona-pandemie ben ik dit verhaal nog meer gaan waarderen. Ik werk veel met professionele hulpverleners, die vaak gebukt gaan onder de druk van het zorgen voor anderen en tekortschieten in de zorg voor zichzelf. Het is vaak triest om te horen hoe de aanvankelijke bezieling voor hun vak heeft plaats gemaakt voor uitputting en burnout. Maar niet alleen artsen en therapeuten raakt dit verhaal. We lopen allemaal in het leven wonden op die niet zomaar verdwijnen. Wanneer we ons er met liefdevolle aandacht naar toewenden, leren we wat helend is en voelen we tegelijkertijd beter aan wat anderen nodig hebben.

Het verhaal drukt voor mij uit waar het bij mindfulness- en compassiebeoefening om gaat. Het gaat om het verlichten van lijden en het bevorderen van welzijn – bij onszelf en bij anderen, beide zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Juist als er geen eenvoudige genezing, gemakkelijke oplossing of quick fix voorhanden is, vraagt dit om aandachtig stilstaan bij de vraag wat is er nu echt nodig? – met moed en met mildheid, met een open mind en een open hart. Soms is actie nodig, soms geduld. Soms iets doen, soms juist iets laten.

Vóór de corona-pandemie was er al een burnout-pandemie gaande, die misschien nog wel moeilijker te bestrijden is. Steeds meer en steeds jongere mensen raken uitgeput door stress, die we voor een groot deel zelf genereren. Deze pandemie treft niet alleen mensen. De aarde als geheel vertoont uitputtingsverschijnselen en raakt burnout door onze leefstijl. Het is meer dan ooit nodig om wounded healers te worden, en beter voor onszelf, voor elkaar en voor de planeet te leren zorgen.

In de MBCL-training spreken we wel van de lage en de hoge weg naar compassie. De lage weg verloopt via het leren kennen van het dier in ons, dat al te vaak in de gevaarstand of de jaagstand verkeert. De hoge weg verloopt via het leren kennen van de neigingen van onze geest om steeds weer in ziekmakende voorstellingen en verhalen te blijven hangen, die al te vaak draaien om de angst voor verlies, de zucht naar meer en de waan van onsterfelijkheid en het-is-nu-eenmaal-zo. Een compassievolle respons brengt het dier in ons tot rust en inspireert de verhalenverteller in ons om heilzame verhalen te vertellen, afgestemd op wat de wereld nu nodig heeft, open voor nieuwe mogelijkheden.

De Wounded Healer is misschien zo'n verhaal.