

Een pijnstiller voor de ziel

Judith van der Stelt



Uitgeverij Oorsprong

Copyright
© 2026 Judith van der Stelt | Uitgeverij Oorsprong

Eerste druk september 2026

ISBN 9789461014146
NUR 770

Redactie: Aag Kramer

Foto omslag:
Vera Baardolf
(www.verabaardolf.com)

Trefwoorden:
energiewerk, rebalancing, intuïtie, persoonlijke ontwikkeling,
familieopstellingen, innerlijk kind, chronische pijn, lichaamswerk

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd
en/of openbaar gemaakt op welke wijze dan ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van
Uitgeverij Oorsprong, Postbus 188, 8260 AD Kampen

www.uitgeverijoorprong.nl

Disclaimer: ondanks alle zorg die aan het realiseren van dit boek is besteed, kan noch de auteur, noch de redacteur, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor mogelijke schade die het gevolg is van een eventueel (onjuist) gebruik van dit boek.

*Als je het contact met de innerlijke stilte verliest,
verlies je het contact met jezelf.
Wanneer je het contact met jezelf verliest,
verlies je jezelf in de wereld. [...]*

Eckhart Tolle

*And, in short, I was afraid.
T.S. Eliot*

*Dit is een persoonlijk verhaal. Een verhaal waarmee ik
mensen wil inspireren om vanuit een breder en vooral ook
een milder perspectief naar zichzelf te kijken.
Dat gedurende mijn zoektocht de pijn verdween is iets
waar ik blij mee ben, maar dit verhaal is geen recept
tegen 'de' pijn, want dat recept bezit ik niet.
Hopelijk voldoet het wel als pijnstiller voor de ziel.*

Droom

Ik ben gek op olifantenpaadjes. Olifantenpaadjes zijn niet-officiële weggetjes voor wandelaars en fietsers. Weggetjes die een lange neus maken naar stijlvol aangelegde trottoirs, verkeersveilige versperringen en andere ruimtelijke creaties die van achter de tekentafel zijn bedacht. Mensen willen nu eenmaal snel van A naar B en wijkt een pad te veel van dat streven af, dan gaan ze hun eigen route maken.

In de afgelopen zeven jaar ben ik het olifantenpaadje ook gaan zien als metafoor voor alternatieve behandelingen. Door een niet aflatend ongemak in mijn schouders, nek en rug ging ik na jaren van vergeefse behandelingen in het reguliere circuit op zoek naar een andere vorm van pijnbestrijding. Eentje die bij voorkeur niet alleen mijn schouders, maar ook het leven als geheel wat zachter kon maken. Een pijnstillertje voor de ziel zogezegd.

Zo gepreoccupeerd als ik met mijn schouders was, zo weinig aandacht had ik voor mijn ziel. Ik verdwaalde al in het woord zelf, laat staan dat ik de route ernaartoe kon ontwarren. Maar vanaf het moment dat ik mijn olifantenpaadje begon te vormen, kwam ik toch steeds wat dichterbij de vraag: wat wil mijn *ziel* eigenlijk?

Het beeld dat daarbij in me opkomt is dat van het stille oog in de kern van een orkaan. Als dat stille oog mijn ziel

is, dan bevond ik me jarenlang in de storm eromheen. Die storm is het maatschappelijke leven: dat enorme conglomeraat van mensen, ideeën, overtuigingen en meningen waar maar geen einde aan lijkt te komen en waarin ook ik voortdurend op zoek was naar mijn plek.

Ik was zo druk bezig om me staande te houden dat ik onmogelijk bij de windstille kern kon komen. Maar ook al stond ik in de storm, ik wist wel dat die stille kern er was en ik wist ook dat het me goed zou doen als ik haar net zo intens kon voelen als de storm eromheen.

Ik had tien jaar last van nek- en schouderpijn zonder dat iemand die pijn kon wegnemen. Injecties gaven hooguit even wat verlichting, maar een echte oplossing boden ze niet. De onuitgesproken code waar ik me al die tijd aan hield, was: *niet zeuren, het kan altijd erger*. En het kón ook veel erger, maar dat nam niet weg dat de pijn me soms wanhopig maakte.

In plaats van me af te vragen waar de pijn vandaan kwam, deed ik er alles aan om hem als een vervelende indringer van me af te slaan. Dat deed ik nu eens via een strak regime van dagelijkse oefeningen, dan weer via pijnstillers, maar wat ik al duwend helemaal uit het oog verloor, was dat ik die indringer óók was.

Pas toen ik na jaren duwen moegestreden was, gunde ik mezelf een beetje rust. Ik stopte met de oefenschema's en de pijnstillers en nam de veerboot naar Terschelling. En daar, in een piepklein huisje in de haven, droomde ik het antwoord in.

Ik bevond me op een bijeenkomst met veel mensen. Vijf daarvan, onder wie ikzelf, werden uitgenodigd om te dineren met de koningin. Ik keek om me heen naar de andere genodigden en zei onmiddellijk tegen een vrouw die naast me stond: 'Nee hoor, dat doe ik niet.' De vrouw keek me aan met een blik die het midden hield tussen verbazing en geamuseerdheid. 'Natuurlijk ga je', reageerde ze. 'Kom.'

Samen met de andere vier zat ik bij de koningin aan tafel. Het was de bedoeling dat we onszelf introduceerden met een dansje. Beschaamd volgde ik de vrijmoedigheid waarmee de anderen gehoor gaven aan dat verzoek. Ik zag hoe een vrouw ostentatief met haar schouders golfde, haar buik draaide en haar armen en benen als spinnenpoten door de kamer liet tasten. 'Ik doe niet mee', zei ik toen het mijn beurt was. Een doodse stilte volgde, want de koningin iets weigeren, dat doe je niet. 'Ik kan het ook niet', probeerde ik de schade te beperken. Op dat moment richtte de koningin zich rechtstreeks tot mij en zei: 'Dans jij dan met mij. Ik zal het je leren.' Daar had ik niet van terug.

Ze nam me bij de hand en troonde me naar het midden van een grote spiegelzaal. En daar, terwijl ze moeite deed om me een dans te leren, nam ik een besluit. Ik kan niet dansen maar ik zal haar liefde geven, besloot ik. Ze bleef nog even doorgaan met haar pogingen om me een dans bij te brengen, maar uiteindelijk bespaarde ze zich de moeite en gaf ze zich over aan mijn liefde. In onze

omhelzing vervloeiden we met elkaar als waterverf. De omgeving verdween en alles wat er restte was lichtheid, eenheid, liefde.

Ik ontwaakte die ochtend door de toeter van de veerboot. De droom had me zo ingesponnen dat het even duurde voordat ik wist waar ik was. Langzaam wenden mijn ogen aan het licht en aan de voorwerpen in de kamer. Ik zag hoe de wind met de gordijnen speelde en ik volgde de sierlijke belijning van de geloogde kledingkast. Toen ik al rondkijkend voelde hoe de droom van me weg leek te drijven, sloeg ik het dekbed terug en liep naar de tafel om 'm op te schrijven.

Ik wist zeker dat deze droom belangrijk voor me was, maar hoe ik daar ooit een passend geheel van moest maken, was op dat moment nog een raadsel voor me. Inmiddels ben ik zeven jaar verder en weet ik dat de koningin in mijn droom de overgang symboliseerde van hoofd naar hart. Zonder het me toen volledig te realiseren was die droom het begin van mijn zoektocht naar meer authenticiteit en minder pijn. Waar de droom me ook op attendeerde, was dat ik me tot dan toe liet leiden door angst. Maar in plaats van me iets aan te trekken van de mensen om mij heen moest ik mijn koningin, mijn essentie, liefde geven. Door daarnaartoe te gaan kon ik vrijuit dansen.

Achteraf gezien markeerde deze droom het begin van mijn innerlijke reis, waarin ik vanuit een ander perspectief naar mijn schouderklachten ging kijken en via mijn schouders ook maar meteen naar de rest. Ik besloot op

zoek te gaan buiten de gebaande paden en vond steun in energiewerk, *rebalancing*, meditatie, regressie, familieopstellingen en heel veel mooie boeken en leerde zo langzaam maar zeker de weg naar binnen kennen, de weg naar mijn eigen sfeer en kleur. Zo ontdekte ik de plek waar ik het leven kan voelen zonder de fricties die ik in het leven van alledag zo vaak ervaar.

Koorddansen

Labels zijn zowel een zegen als een vloek. Aan de ene kant bieden ze houvast wanneer je voelt dat je niet meekunt in de snelheid van het dagelijks leven, aan de andere kant pinnen ze je vast als een vlinder in een lijstje. Toch was ik blij toen een vriendin me begin jaren negentig wees op het boek *De hoog sensitieve persoon: hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt* van Elaine Aron.

Onderdeel van dat boek was een test om te meten hoe hooggevoelig je bent. Je kon dat bepalen aan de hand van een rij kenmerken en ik herinner me nog hoe fijn ik het vond dat ik eindelijk iemand had ontmoet met wie ik gelijk opging bij het herkennen ervan. Het feit dat we op elkaar leken was op dat moment belangrijker voor me dan de eventuele consequenties van mijn hooggevoeligheid.

Ik voel mij snel overweldigd door sterke zintuiglijke input was zo'n kenmerk.

Terwijl ik het las, zag ik mezelf als een zombie door de Ikea sjouwen zonder te vinden waar ik voor kwam. Keer op keer kwam ik na zo'n bezoek alleen met een afwasborstel thuis, totdat ik – gewapend met een lijstje en gefocust