



Dan Afrifa: Pijn

## Over Pijn

*Paris* is pijn op papier, maar wat weten wij echt over pijn? Door pijn uiteen te zetten, probeer ik onze pijnen begrijpelijk en behandelbaar te maken. Zo zie ik pijn.

*Consumptieve pijn* is een externe ervaring. Het is de pijn die een mens ziet, hoort of op een andere manier tot zich neemt. Het kan de pijn van naasten of van wildvreemden zijn, uit een film of in werkelijkheid. Het kan als vermaak dienen of als bron van medelijden. Een mens kan consumptieve pijn van zich afzetten. Wat gevoeld wordt is een interpretatie van andermans pijn.

*Consumerende pijn* is een interne ervaring. Het laat een mens nooit ongeschonden achter, als het hem überhaupt verlaat. Het consumeert de drager, tenzij het verwekt wordt. Consumerende pijn verdeel ik over *vormingspijn*, *optionele pijn* en *fatale pijn*.

Vormingspijn, ofwel *constructieve pijn*, is onmisbaar in het proces van zelfverwording. Het is de karaktervormende pijn die de leidraad vormt van het menszijn. Vormingspijn hoort bij het leven zoals verdriet hoort bij de dood. Een mens kan het proberen te ontlopen, maar hij zal de pijn en zichzelf altijd tegenkomen. Te denken valt aan teleurstellingen en gebroken harten. Andere voorbeelden zijn de ruzies met jouw ouders naarmate je ouder wordt of het beëindigen van een gekoesterde, maar ongezonde vriendschap.

Optionele pijn is de enige pijn waaraan een mens kan ontkomen, mits hij perfect is. Dit is waarom iedereen het ervaart. Het merendeel van de mensen zijn zich niet bewust van hun verdwaalde positie in het leven. De wereld biedt echter elke dag handvaten om het bestemde pad te vinden. Dwalen is een keuze die bestraft wordt met pijn. Ik noem het ook wel *laffe pijn*. Te veel mensen zijn te laf om oprechte keuzes te maken of durven laffe keuzes niet terug te draaien. Zolang een persoon leeft is er geen excuus om niet naar het hart te luisteren. Voorbeelden van laffe pijn zijn studievertraging door een verkeerde studiekeuze, werk doen waar je niet gelukkig van wordt of de sleur van een liefdeloze relatie.

Fatale pijn wordt ervaren wanneer iemands wereld op zijn kop staat.

Ik noem het *Pena más grande* omdat het in Flamenco prachtig vertolkt wordt. Bijvoorbeeld bij ernstige ziektes die geliefden treffen of wanneer die overlijden. Deze pijn is fataal omdat het mij niet verrast dat mensen eraan bezwijken. De enige remedie die ik gevonden heb, is om mij bij de loop van het leven neer te leggen.