

## Op jezelf passen

Velen van jullie, lezers van dit boek, zullen op dit moment niet in een spirituele crisis verkeren, maar mocht dat wel het geval zijn, pas dan goed op jezelf tijdens het lezen van dit boek. Ik kan dat niet genoeg benadrukken. Maak voordat je ermee begint een lijst van minstens twee mensen met wie je – onder het genot van een kop thee of telefonisch – kunt praten als er tijdens het lezen nare gevoelens in je opkomen. Als je zulke mensen niet kent en je je compleet eenzaam voelt, dan kun je:

- bellen met de Infolijn-ag (infolijn alternatieve geneeswijzen), tel. 088-2424240, op werkdagen van 10-17 u. en maandagavond van 19-21 u. (niet gratis). Je krijgt dan een deskundige vrijwilliger aan de lijn die je kan helpen om de juiste behandelaar te vinden;
- bellen met Korrelatie, tel. 0900-1450, op werkdagen van 9-18 u. (niet gratis). Je krijgt dan een professionele hulpverlener aan de lijn;
- kijken op [www.sennederland.nl](http://www.sennederland.nl)

Andere mogelijkheden vind je verderop in dit boek onder 'Bronnen'.

Het is goed om zodra je je tijdens het lezen van dit boek ongemakkelijk gaat voelen het gewoon even weg te leggen, en het later weer op te pakken. Richt je op wat je nodig hebt, op naar je lichaam luisteren, op het vertrouwen van je instincten. Richt je op voor jezelf zorgen, op het voeden van geest en lichaam en op het verkrijgen van steun.

Zelfs als je op dit moment niet in een spirituele crisis verkeert, dan nog kun je delen van dit boek verontrustend vinden. Som-

mige persoonlijke verhalen zijn ongemakkelijk. Het maakt niet uit hoe lang geleden jij in een spirituele crisis verkeerde, aspecten daarvan kunnen door dit boek opgerakeld worden. Bijvoorbeeld als je destijds de ervaring niet helemaal kon bevatten. Nogmaals, wees alsjeblieft voorzichtig, zorg goed voor jezelf, en aarzel niet om vrienden en familieleden om steun te vragen.

# Inleiding

De kaarsvlam flakkert. Als de vlam weerspiegelt in het glas van de theelichthouder lijken twee vlammen samen te dansen. Maar ik weet dat dat een illusie is; er is maar één vlam. De wereld waarin wij leven lijkt daar wel op. Er is maar één geheel en toch blijven wij ons aan de illusie van dualiteit vastklampen, alsof alle dingen op zichzelf staan. Dit is een inzicht dat ik opdeed toen ik in 2006 in een spirituele crisis verkeerde.

Een spirituele crisis leidt vaak tot nieuwe inzichten, gewoonlijk op ervaringsniveau, inzichten die we niet in woorden kunnen vatten, inzichten in onuitsprekelijke waarheden, een weten waar woorden alleen maar naar kunnen wijzen. Zo'n crisis laat ons een glimp – en soms meer – zien van de ultieme verwerkelijking. Die glimp wijst in de juiste richting, zodat we weten waar we op het spirituele pad naar moeten uitkijken. Hoe kunnen we naar goud zoeken als we het nooit hebben gezien en geen idee hebben hoe het eruitziet? Een spirituele crisis opent de deur, misschien maar een klein stukje, maar genoeg om ons naar de volledige benutting van onze spirituele mogelijkheden te laten bewegen. En dat is voor mij het waardevolste aspect van een spirituele crisis. Is er in deze wereld iets kostbaarders?

Deze glimpen moeten gevoed en gewaardeerd worden. Ze leiden ons naar waar we heen willen. Het lastige van een spirituele crisis is dat ze totaal ondergesneeuwd kunnen raken onder de trauma's van de crisis. Want traumatisch is de ervaring zeker. Het is niet mogelijk om aan de ellende van de spirituele crisis te ontsnappen als deze jou in zijn greep heeft. Zij zorgt voor extreme ervaringen: onze grootse zegening en onze ergste nachtmerrie in één alsof hemel en hel gebundeld zijn.

Een spirituele crisis is een crisis op de weg van spiritueel ontwaken. Je kunt daarmee te maken krijgen als je actief een spiritueel pad bewandelt, maar even goed zonder aanleiding, zelfs als jij jezelf niet als uitgesproken 'spiritueel' ziet. Een spirituele crisis is een versneld spiritueel ontwaken dat een ongelooflijk intense manier van zijn heeft doen ontstaan die moeilijk te hanteren is. Een spirituele crisis kan onder meer de vorm van een 'duistere nacht van de ziel' of van een 'mystieke psychose' aannemen.

Ik hoop oprecht dat ik door dit boek te schrijven jou kan laten zien hoe belangrijk een spirituele crisis is, en hoeveel die ons allemaal te bieden heeft, mits die goed begrepen wordt en de persoon in kwestie goed begeleid wordt. Een spirituele crisis is voor velen een geheim, één van die zorgvuldig bewaarde geheimen. Nu, in deze tijd van mondiale transformatie, wordt het tijd om die crisis universeel te erkennen.

Waarom? Omdat we een aanzienlijke versnelling van de spirituele ontwikkeling van de mensheid meemaken. Als het spirituele ontwakingsproces sneller gaat verlopen dan kantelt het dikwijls naar een spirituele crisis. Het wordt te groot om te behappen en stelt ons voor enorme beproevingen en zeer reële gevaren. En het is niet alleen bijzonder moeilijk om aan de actuele crisis het hoofd te bieden, maar ook om als we daardoorheen zijn onze plek in de wereld weer te vinden. Als we ons bewust zijn van een spirituele crisis, op persoonlijk of werkerrein, dan hebben we een veel grotere kans om de zeer reële gevaren om te vormen tot mogelijkheden om te genezen, te groeien en spiritueel vervuld te raken, voor onszelf, onze cliënten en patiënten.

*Spirituele crisis* biedt je een plattegrond waarmee je de weg door die psychospirituele crisis kunt vinden. In Deel I zul je merken hoe het kan zijn als het spiritueel ontwakingsproces uit de hand loopt, als iemand niet langer op een gewoon niveau kan functioneren. Je kunt over de intense fysieke, emotionele en energetische eigenschappen van een spirituele crisis lezen. Ik ga daarbij uit van de persoonlijke ervaring van hen wier spirituele ontwikkeling tot een crisis leidde. Deze mensen zijn heel gewoon, net als jij en ik, mensen die hun weg gevonden hebben door de ellende en vreugde die optreden bij spiritueel ontwaken. Hun verhalen laten zien hoe zij zich wisten te redden en wat zij leerden, en wat tot zo'n cri-

sis kan leiden. Je zult ook hoofdstukken tegenkomen over de plaats van een spirituele crisis in de westerse psychologie en hoofdstukken die een overzicht geven van het onderzoek naar spirituele crisis. Ze helpen ook de wetenschappelijke en geneeskundige geldigheid van het fenomeen aan te tonen.

In Deel II zul je lezen over mensen in verschillende perioden van de geschiedenis, wier spiritueel ontwaken vergezeld ging van een spirituele crisis. Zij zijn de mystici, de creatieven, en de hedendaagsen. Ik wil laten zien hoe de spirituele crisis door de tijd heen, in alle culturen en spirituele tradities wordt beleefd. De spirituele crisis is geen recent verschijnsel. Vanaf het moment dat de mensen spiritueel begonnen te ontwaken hebben ze de spirituele crisis ervaren.

In Deel III staan de drie belangrijke fasen vermeld die je helpen om goed met de spirituele crisis om te gaan. Fase 1 gaat over 'Omgaan met een crisis'. Mindfulness is hierbij een belangrijk hulpmiddel. Voor iemand in een spirituele crisis is er geen beter hulpmiddel dan mindfulness, in het bijzonder dankzij het gronden en het werken met angst. Er is ook een heel praktisch hoofdstuk opgenomen dat over zaken gaat als steun zoeken en in lichamelijke behoeften voorzien.

Fase 2 gaat over 'Het allemaal leren begrijpen; een persoonlijk verslag van de toepassing van de reis van de held' (het gebruik van de reis van de held voor het integreren van de ervaring). De 'reis van de held' is een krachtig model dat je zal helpen om je ervaringen te begrijpen. Dit stamt uit het werk van de beroemde mytholoog Joseph Campbell. Door middel van eeuwenoude verhalen en legenden maakt de 'reis van de held' gebruik van archetypische symboliek en verbeelding om de worstelingen en overwinningen die bij het mens-zijn horen in kaart te brengen. De 'reis van de held' is een heel veelzijdig model, zo veelzijdig dat het voor alle mensen, wat ze ook ervaren hebben, van belang is.

Fase 3 van 'Goed met een spirituele crisis omgaan', kijkt naar hoe we het probleem van 'weer terug de wereld in' het hoofd kunnen bieden. We kunnen ons oude leven niet gewoon weer oppakken alsof er niets gebeurd is. Wat moeten we veranderen? Hoe kunnen we het met hard werken veroverde "elixir", de beloning van de 'reis van de held' mee terugnemen?

We kunnen dat doen als het dieptepunt van de crisis gepasseerd is en we de zin ervan beginnen te zien. Natuurlijk verloopt het proces niet lineair van Fase 1 naar Fase 2 en ten slotte naar Fase 3. Het proces verloopt organischer: we gaan van de ene naar de andere fase en terug, en de fasen kunnen elkaar overlappen.

In dat laatste deel van het boek: 'Goed met een spirituele crisis omgaan', worden in handige kaders vragen aangeboden ter zelfreflectie, en punten voor praktische begeleiding. Als je dit boek leest omdat jij persoonlijk in een spirituele crisis verkeert of dat nog niet lang geleden deed, dan is het een goed idee om een dagboek of schrift te nemen en met de aanwijzingen aan de slag te gaan. *Spirituele crisis* zal in dat geval niet het zoveelste boek zijn dat je leest, maar een krachtig genezingsproces waar jij actief bij betrokken bent. Als je dit boek leest en je bent een ondersteunende vriend, zorgverlener of therapeut, dan zul je veel aanwijzingen vinden voor begeleiding, zodat je een ander tot een zo groot mogelijke steun kunt zijn.

Na het hoofdstuk 'De duistere nacht van de aarde', dat over de invloed van crises op het wereldwijde ontwaken gaat, is onder andere een paragraaf 'Bronnen' opgenomen, met daarin een lijst van websites, dvd's, en plekken waar je informatie kunt opvragen of een therapeut kunt vinden. Tegen die tijd zul je veel steun hebben gehad aan de 'drie belangrijke fasen' bij de omgang met een spirituele crisis én beschik je over een waardevol hulpmiddel dat je uit de kast kunt trekken als je het nodig hebt.

# Deel I

Wat is een spirituele crisis?

Het ongebrokene

Er is een gebroken-zijn  
waar het ongebrokene uit voortkomt  
een verbrijzeld-zijn  
waar het niet-te-verbrijzelende uit voorkomt.

Er is droefenis achter alle verdriet  
die tot vreugde leidt  
en een breekbaarheid  
die kracht geeft.

Er is een lege ruimte  
te groot voor woorden  
waar wij doorheen gaan bij elk verlies,  
duisternis waaruit wij tot zijn worden gebracht.

Er is een schreeuw  
dieper dan alle geluid  
met ruwe randen die ons hart openrijten  
als we openbreken  
naar de innerlijke plek,  
die onbreekbaar en heel is,  
tijdens het leren zingen.

Rashani Réa

## Hoofdstuk 1

# Een crisis op de weg van spiritueel ontwaken

### Het ontwaken van wereldwijd bewustzijn

Op een heldere dag in april stond ik op de top van de Magdalena-berg, vanuit de hoogte uitkijkend over Turijn dat onder mij lag, en de met sneeuw bedekte Alpen vormden de horizon. Stel je het volgende voor: de warmte van de zon, een zachte bries, de grootsheid van de bergen. Ik had het einde van een vreselijke en indrukwekkende periode van mijn leven bereikt. Herinneringen aan hoe wanhopig ik op het dieptepunt van mijn crisis was geweest – toen ik op het punt stond zelfmoord te plegen – stonden op het punt juist dat te worden: herinneringen.

Het was geen toeval dat mijn crisis mij terug had gebracht in Italië. Ik heb een deel van mijn jeugd doorgebracht in Toscane; ik krom in olijfbomen en leerde Italiaans op de basisschool daar. Toen ik in 2006 maandenlang in een hevige spirituele crisis verkeerde, voelde ik de grote steun van een Italiaanse spirituele leraar. Ik had hem nog nooit ontmoet, maar een goede vriend van mij had me een foto van de man gegeven. Op dit moment was ik heel dankbaar. Ik werd naar Italië getrokken, een plaats waar ik me veilig kon voelen.

Toen ik op de Magdalenaberg stond op die warme lentedag, kwam de Italiaanse leraar tot me. Ik stond psychisch nog steeds ver open. Ik voelde dat hij bedroefd was toen hij, in het Italiaans, zei: 'Wat is ze mooi' – hij bedoelde de aarde. 'En we moeten haar verlaten.' Bedoelde hij als we doodgaan? Of bedoelde hij dat de mensheid als geheel deze verbazend mooie planeet moet verlaten? Ik weet het niet, maar toen ik Eckhart Tolle's *Een nieuwe aarde* las, werd ik door zijn woorden geraakt. Hij vertelt ons dat

wij mensen een eenvoudige keuze hebben: ons ontwikkelen of sterven. Zijn verhaal is helder en duidelijk. Hij heeft het over spirituele ontwikkeling.

Als we individueel en collectief – in voldoende grote aantallen – gaan ‘ontwaken’ dan moeten we bekend zijn met het spirituele ontwakingsproces. We moeten de mogelijke gevaren leren kennen zodat we er goed mee om kunnen gaan als onze reis moeilijk wordt. Gezien de huidige nooit eerder vertoonde bewustzijnsverhoging is kennis over een spirituele crisis belangrijker dan ooit. Mijn bekendheid met de moeilijkheden die tijdens spirituele transformatie kunnen ontstaan, heeft mij zonder twijfel geholpen om ermee om te kunnen gaan.

Als het ontwaken van het menselijk bewustzijn steeds vaker voorkomt, zullen steeds meer mensen de verraderlijke wateren van een spirituele crisis moeten bevaren. En als meer mensen hun weg weten te vinden door dergelijke ervaringen dan zal hun ontwaakte bewustzijn omgekeerd de wereldwijde verandering stimuleren.

We realiseren ons terwijl we het terrein van spiritueel ontwaken en spirituele crisis verkennen en leren kennen, dat wat er op individueel niveau gebeurt in hoge mate parallel loopt aan wat er op wereldniveau gebeurt. We beginnen de gevolgen van de wereldwijde crisis op te merken, en het ontstaan van een wereldomvattend bewustzijn voelt pijnlijk en lastig. Dat verschilt nauwelijks van wat individuen ervaren als ze de geboortepijnen van een spirituele crisis voelen. Wat we op een persoonlijk niveau leren, kan vertaald worden naar wereldniveau.

De mensheid is begonnen aan zijn eigen versie van de ‘reis van de held’. Als we het proces op het individuele niveau begrijpen, dan kunnen we weten dat de schijnbare instorting van wat ik ‘de duistere nacht van de aarde’ noem, de opmaat is van een doorbraak naar een compleet nieuw niveau van ontwaakt bewustzijn. We zullen zien hoe intens en lastig de crisis op de weg van het spiritueel ontwaken voor iemand kan zijn. Dit niveau van intensiteit en moeilijkheden kunnen we in de komende overgangsjaren wereldwijd verwachten. Als we de verhalen lezen van degenen bij wie spirituele ontplooiing tot een crisis leidde en zien hoe zij hun weg daardoorheen vonden, dan kunnen we daar

hopelijk inspiratie en bemoediging uit putten voor onze reactie op de crisis op wereldniveau.

### **Spiritueel ontwaken**

Dus wat is spiritueel ontwaken? Het is bovenal een proces; een proces van onderzoeken en ontvouwen; een proces van leren en groeien, van genezen en zuiveren. Het raakt ons gehele wezen en werkt op alle niveaus: het lichamelijke, het gevoels-, het psychische en het spirituele niveau.

Ik heb tijdens deze reis mijzelf ontdekt, mijzelf leren liefhebben – en dat geldt voor velen. Dit klinkt in onze 21e eeuwse lichaam-ziel-geestcultuur als een cliché, maar mijn jeugd was gevuld met gewelddadige woorden, kritiek en pesterijen van een alcoholische vader. Van mijzelf leren houden was allesbehalve een cliché. Het was hard werken. En de kwaliteit van ons leven en van onze relaties hangt in hoge mate af van of we de misbruikspiraal niet steeds blijven herscheppen.

En dus is het ook een reis waarbij trauma's en verwondingen uit het verleden moeten worden geheeld. Dat kan op zichzelf op een heel seculiere wijze gebeuren, door middel van therapie, psychotherapie en persoonlijke ontwikkeling. Wat maakt dit pad tot een duidelijk *spiritueel* pad? Voor mij persoonlijk is de sleutel geweest: het kiezen van werk dat mij in staat stelt om mijn spirituele oefeningen tot de kern van mijn leven te maken. Ik onderwijs nu meditatie en mindfulness, oefeningen die mij elke dag begeleiden. Ik merk dat retraites, en dan vooral de stille, krachtig en in hoge mate voedend zijn. Een rustige, eenvoudige levensstijl is ook heel belangrijk voor mij.

Op onze reis ontwikkelen zich vanzelf vertrouwen, geloof in eigen kunnen, dankbaarheid en toewijding. We bereiken een plek waar we eerlijk en onomwonden in onze kracht kunnen staan, de kracht die afhankelijk is van de zachtheid en de ontvankelijkheid van de overgave. Ons vertrouwen in het Universum, de Bron of God, stelt ons in staat om ons over te geven. En bovenal leren we om onze directe ervaring te vertrouwen en de glimpen van ons ontwaken die we opvangen te koesteren, onder welke omstandigheden dan ook en ongeacht wat de 'gewone' psychiatrie ervan zegt.

## Wat is een spirituele crisis?

Het natuurlijke proces van spiritueel ontvouwen dat ik hierboven beschreef, kan rustig, geleidelijk en zelfs elegant verlopen. Ik zou willen dat ik kon zeggen dat het altijd zo ging, maar hoe langer ik onderzoek doe op dit terrein en hoe meer mensen ik spreek, hoe sterker mijn overtuiging wordt dat maar heel weinigen van ons aan een of andere crisis, het maken van een doorslaggevende keus, of een dramatisch keerpunt ontkomen. Of zoiets op een spirituele crisis uitdraait, hangt af van de intensiteit van de ervaring. 'Een spirituele crisis', een term die werd geïntroduceerd door Stanislav en Christina Grof, betekent in essentie het intenser worden van het spiritueel ontwakingsproces, een versnelling van het proces, dat onbeheersbaar en vaak afschuwelijk wordt.

We zouden liever hebben dat onze spirituele groei een rustig boottochtje zou zijn, maar een spirituele crisis lijkt meer op de woeste tocht van een speedboot met gas op de plank. Omdat een spirituele crisis zowel met psychische als spirituele transformatie te maken heeft, wordt er soms ook wel van psychospirituele crisis gesproken. Je kunt een spirituele crisis dan ook zien als een complicatie van onze natuurlijke ontwikkeling als spirituele wezens.

Een andere manier om naar een spirituele crisis te kijken is vanuit het perspectief van mystieke ervaringen. Tijdens een mystieke ervaring kun je golven van vreugde en eerbied opmerken; misschien verlies je je ego en ontmoet je het Goddelijke en veel meer.<sup>1</sup> Dergelijke ervaringen kunnen niet in woorden noch door de intellectuele geest gevat worden. Een spirituele crisis omvat vaak veel van deze elementen.

Je openstellen voor het transcendentale betekent ook een psychische transformatie doormaken. Daardoor kunnen bij velen van ons onverwerkte aspecten van onze persoonlijkheid naar boven komen. Alle verwondingen, elk trauma dat we hebben opgelopen, elk deel van onszelf dat we weggedrukt hebben – en dat ook wel 'schaduw' wordt genoemd – al die zaken en meer komen boven en vragen aandacht en willen genezen of opgelost worden. Wat we vervolgens ervaren lijkt waarschijnlijk op de spirituele crisis die de Grofs hebben vastgesteld. We vinden het

moelijk en misschien wel onmogelijk om het dagelijks leven het hoofd te bieden. Basistaken om voor onszelf te zorgen, zoals koken of wassen, kunnen al te veel voor ons zijn. Onze binnenwereld neemt het misschien over, en raakt op een verwarrende manier vermengd met de buitenwereld.

Er bestaat nog een derde benadering van spirituele crisis. De afgelopen jaren heeft men vooral 'psychose' en geestelijke gezondheidsproblemen onderzocht, met de bedoeling een spirituele crisis daarvan te kunnen onderscheiden. Dit is een lastige zaak, die we in de hoofdstukken 3 en 4 nader zullen bestuderen. Persoonlijk wens ik geen onderscheid te maken tussen een zogenaamde psychose en een spirituele crisis – en de andere leden van het Spiritual Crisis Network ook niet. Ik ben van mening dat al die dingen een poging van de psyche zijn om te genezen en heel te worden, en dat iedere ervaring mogelijk spiritueel transformerend is.

Dit blijkt ook uit mijn eigen ervaring, die bepaald niet uniek is. In 1996 zat ik na de scheiding van mijn echtgenoot en als gevolg van een bijzonder lastige werkrelatie met mijn baas, zwaar in de stress. Het enige wat ik wilde, was hulp om het stressniveau de baas te kunnen, dat al snel uit de hand liep. Ik ging een meditatiecursus doen en kocht een boek, een inleiding op meditatie. Het laatste hoofdstuk bevatte een beschrijving van de gemoedstoestand en de gevoelens die mediterenden na jaren oefening hopen te bereiken, gevoelens van eenheid en verbinding met alle dingen, van onbegrensde liefde en vreugdevolle innerlijke vrede.

Ik herkende die gevoelens onmiddellijk. Ik dacht: dat heb ik wel eens meegemaakt, ik weet hoe dat voelt. Maar het boek vermeldde niet dat zulke gevoelens wel eens gevolgd zouden kunnen worden door een geestelijke instorting, een verblijf van een maand op een psychiatrische afdeling en het verlies van een jaar van iemands leven, dingen die ik had ervaren toen ik twintig was. Ik wist plotseling dat ik iets op het spoor was. Dat was de bevestiging van wat ik altijd al had geweten: dat mijn zogenaamde 'instorting' veel meer betekende dan oppervlakkig leek.

Het is dus niet eenvoudig om het volgende onderscheid te maken: 'Deze persoon is psychotisch, terwijl deze persoon in een spirituele crisis is', omdat de twee zo vaak tegelijk voorkomen en

niet eenvoudig onderscheiden kunnen worden. Het is eerder zo dat beide kwalificaties van toepassing zijn dan slechts één van beide.

Al deze visies op spirituele crisis bevatten enige waarheid. Een spirituele crisis kan zeker als een natuurlijk genezingsproces worden gezien dat ons naar grotere heelheid voert; een ontwikkeling die ons onze spirituele mogelijkheden beter doet benutten. Een spirituele crisis bevat elementen van mystieke ervaringen, zoals gevoelens van eenheid met het Universum, *en* psychose-achtige elementen. Deze combinatie van het mystieke en het schijnbaar psychotische maakt dat sommige gevallen van spirituele crisis de vorm aannemen die we 'mystieke psychose' zouden kunnen noemen. Het kan ook zijn dat zij de gedaante aanneemt van een depressie, een 'duistere nacht van de ziel'. Het is alsof de krachtige energieën waarmee we te kampen hebben ons zowel naar omhoog als naar beneden, de diepte in, kunnen trekken.

## Gevaar of mogelijkheid?

Het Chinese symbool voor 'crisis' bestaat uit twee karakters, waarvan het ene 'gevaar' en het andere 'mogelijkheid' betekent. Een crisis tijdens een spiritueel ontwakingsproces omvat ze allebei. Er bestaan zonder twijfel enkele grote gevaren. Er is desondanks niets mis met een spirituele crisis op zich. Deze biedt grote mogelijkheden om spiritueel te groeien, en om te genezen. Teneinde de mogelijkheden te benutten, teneinde zo'n crisis als het fantastische geschenk en de zegening te kunnen ervaren die zij kan zijn, moeten we ons helemaal bewust zijn van de gevaren. Hoe vertrouwder we ermee zijn, hoe beter we ons er waarschijnlijk tegen kunnen beschermen.

## Gevaren

### Tragedie

De gevaren die een spirituele crisis kan opleveren, moeten niet worden onderschat. In bijzondere en extreme gevallen kan deze in een verschrikkelijke tragedie eindigen. Mensen kunnen sterven, als gevolg van een ongeluk of doordat ze in wanhoop

zichzelf van het leven beroven. Voor Marie Moore – wier verhaal je later zult lezen – werd de kwelling die zij doormaakte te zwaar, en daarom schoot ze eerst haar zoon en toen zichzelf dood.

Een groot gevaar is dat mensen het contact met hun eigen lichaam en deze materiële werkelijkheid in zo'n hoge mate verliezen dat ze bijvoorbeeld denken dat ze kunnen vliegen of onder water kunnen ademen. Het is duidelijk dat iemand zichzelf onder dergelijke omstandigheden gemakkelijk kan verwonden of zelfs doden.

Aaron was een bijzonder hartelijke en begaafde jongen van zeventien, en volgens iedereen een spiritueel zeer volwassen ziel. Na een reeks traumatische ervaringen raakte hij in een spirituele crisis en dit was het begin van een serie tragische gebeurtenissen. Op het dieptepunt van de crisis belde hij – toen hij bij zijn moeder was – met de politie om hulp. Toen de politie kwam, verklaarde die de Mental Health Act van toepassing, zodat hij gedwongen kon worden opgenomen. Hij werd in een cel gezet in afwachting van psychiatrisch onderzoek, en mocht, zo jong als hij was, geen contact hebben met zijn familie. Vervolgens werd hij geheel alleen en met handboeien om achter in een politiebusje naar een psychiatrische kliniek overgebracht. De tocht duurde drie uur in plaats van de te verwachten anderhalf, doordat de chauffeur de weg kwijt raakte. In de psychiatrische kliniek begon Aaron te zingen zoals hij als klein kind had geleerd. Daarom stuurde men hem naar zijn kamer. Hij zei tegen de medewerkers: 'Jullie moeten mijn geloof respecteren.'

De volgende dag las men hem de rechten die de Mental Health Act hem toekende voor, en legde men hem uit dat gedwongen opname betekende dat hij de kliniek niet mocht verlaten. Er was geen familielid bij hem toen deze tekst aan hem werd voorgelezen. Hij vluchtte met typische vastberadenheid de tuin in. Hij klom met gemak over een hoog hek en

rende zo snel als hij kon naar huis. Hij werd later op een afgelegen terrein gevonden en was toen al dodelijk verwond aan zijn hoofd doordat hij met zijn hoofd op een weggegooide jerrycan was gevallen.

Aarons verhaal maakt duidelijk hoe belangrijk het is voor iemand die zulke intense ervaringen opdoet om ergens veilig ondergebracht te worden. Hij had de medewerkers van de psychiatrische kliniek verteld dat hij de krachtige emoties in zijn lichaam moest uitdrukken, dat hij bang was zichzelf onbedoeld pijn te doen, en dat hij alleen ergens veilig ondergebracht hoefde te worden. Hij had zijn moeder gezegd: 'Het enige wat ik nodig heb is een ge-capitonnerde cel.'

Hoewel ze erg verdrietig is, vertelt Aarons moeder mooie verhalen over de diepe spirituele ervaringen van haar zoon en haar, en de vele mystieke gebeurtenissen ten tijde van zijn dood. Ze heeft sterk het gevoel dat dit zijn pad was.

### **Psychiatrische afdeling**

Het is helaas vrij gebruikelijk dat mensen die een spirituele crisis doormaken op een psychiatrische afdeling terecht komen, niet omdat die – gezien hun gevoeligheid – de beste plek voor hen is, juist niet, maar omdat er zo weinig andere plekken zijn die hun de bescherming kunnen bieden die ze nodig hebben. Zo iemand heeft dikwijls 24 uur per dag intensieve zorg nodig.

Terecht komen op een psychiatrische afdeling voor iemand die een spirituele crisis doormaakt, kent zijn eigen gevaren. Ooit wist een vrouw die dit voorvoelde te vluchten; ze klopte op iemands voordeur, meldde dat haar auto problemen had en niet zijzelf, en vroeg of zij een taxi mocht bellen. Ze wist te ontsnappen. Haar lot was heel anders dan dat van Aaron.

### **Crisis wordt gepathologiseerd**

De samenhang tussen de symptomen van geestelijke nood en spirituele crisis is buitengewoon complex. Denken dat het een

kwestie van of/of is, dat iemand óf psychotisch is óf een spirituele crisis doormaakt, is weinig behulpzaam; ik had het er al eerder over. In werkelijkheid gaan kenmerken van een psychose vaak gepaard met die van een spirituele crisis en lijkt de ervaring vaak veel meer een zaak van en/en. Het gevaar bestaat helaas dat mensen die in de geestelijke gezondheidszorg werken dit niet zullen onderkennen en, vanwege de psychotische kenmerken, geneigd zijn het hele proces te pathologiseren.

Ik kan niet genoeg benadrukken hoe beschadigend dat is. Er zijn letterlijk duizenden mensen door de molen van de geestelijke gezondheidszorg gegaan zonder dat het spirituele aspect van hun ervaring werd erkend. De spirituele dimensie was compleet overschaduwd door de interpretatie van hun ervaring aan de hand van het medische model. Ik weet dit uit eigen ervaring. Toen ik mij, nadat mijn echtgenoot en ik uit elkaar waren gegaan, zorgen begon te maken over mijn geestelijke gezondheid, vroeg ik mijn huisarts mij door te verwijzen naar een psychiater. Ik herinner me dat ik, toen we het over mogelijke preventieve maatregelen hadden, haar iets probeerde te vertellen over eenheidservaringen en mystieke bewustzijnsstaten. Zij vond dat mijn verhaal paste bij de eerste stadia van 'ziekte'. Ze stond volkomen afwijzend tegenover het idee dat wat ik eerder had meegemaakt een spirituele ervaring was, en een spirituele dimensie of waarde had.

Dit is mede daarom zo schadelijk omdat het spirituele aspect van onze ervaring ons kan voeden en ondersteunen nadat we zo wreed door elkaar zijn geschud. Om nog maar te zwijgen van de gemiste kans om de stap naar verwerking van het ervaren en naar heelheid te zetten.

Als we geen alternatief model hebben aan de hand waarvan we kunnen begrijpen wat er met ons gebeurt, zijn helaas velen van ons geneigd het pathologiserende perspectief van het medische model voor waar aan te nemen. Als we kwetsbaar en gemakkelijk te beïnvloeden zijn, en de mensen om ons heen ons herhaaldelijk vertellen dat we ziek zijn, dan zullen we hen uiteindelijk geloven. Zowel individuen als therapeuten hebben dus met de gevaren van een gebrek aan kennis te maken.