

CARRIE JALONEN

Liminaal leven

De kracht van de tussenruimte



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Liminal life, navigating transitions with authenticity*, uitgegeven door Carrie Jalonen, Seabeck, Verenigde Staten

Vertaling Geraldine Damstra
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Zeno
NUR 728

ISBN 9789020222463
ISBN e-book 9789020222470

© 2024 Carrie Jalonen
© 2025 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Voor Kim

Inhoud

DE AVONDSCHEMERING 9

INLEIDING - DREMPELS 11

1. Hoe is het met jou? Ja, prima! 23
2. Een betere manier 35

VOORBEREIDEN OP JE PAD 43

3. Ken uzelf 45
4. In mij schuilen vele kanten 55

UITSTIPPELEN VAN JE PAD 65

5. Je kunt het niet niet zien 67

VOLGEN VAN JE PAD 81

- 6. Voor jezelf zorgen – Een beknopte handleiding 83
- 7. Grenzen en een volmondig ‘ja’ 97
- 8. Cirkels van verbinding 105
- 9. Jouw liminale ruimtes in kaart gebracht 117
- 10. Verbrand je schepen 129
- 11. Tot slot – Liminaliteit als startpunt 139
- 12. Een zegen voor leven in de tussenruimte 151

Dankwoord 155

Opmerking van de auteur 157

Over Carrie Jalonen 159

De avondschemering

Ik stap over de drempel naar buiten, de koele schemering in. Het wordt al laat, de zon is onder en alle gouden lichtstralen zijn verdwenen. Er ligt alleen nog een paarsblauwe gloed over alles wat in de schaduw ligt. De vogels zijn weer terug op hun nest en de nachtdieren roeren zich nog niet.

Het is opmerkelijk stil en rustig.

De laatste gele gloed aan de westelijke hemel ligt als een deken over de dennenbomen. Ze steken zo scherp af, dat het lijkt alsof ze getekend zijn met een potlood met een heel scherpe punt.

Nu de hitte verdwenen is, krijgt de koele lucht een indringende frisse geur en het ruikt naar planten. Een beetje 'vochtig', je begrijpt wel wat ik bedoel.

Vanuit mijn ooghoek zie ik in de plantenbak aan de rand van de patio een eekhoorn zitten. Ik vraag me af

waarom hij niet snel weg is gerend om in zijn nestje te kruipen voor de nacht. De manier waarop hij naar me kijkt, bevalt me niet echt.

‘Kst!’ fluister ik.

Geen reactie. Hij is kennelijk nieuwsgierig en een beetje brutaal! Ik doe een stap in zijn richting, in de veronderstelling dat hij daarvan wel zal schrikken en weg zal rennen. Nog geen reactie. Vreemd...

Ik tuur in de schaduw en loop langzaam naar hem toe. Dan moet ik giechelen van mijn vergissing: het is een kabouter. Niet het soort dat van zijn wereld naar deze is gekomen omdat het een tussentijd is. Het is gewoon de tuinvariant. Een tuinkabouter dus. Van kunststof, met afgebladderde verf en een dikke buik. Hij grijnst naar me. Boefje.

Och, het mysterie van de avondschemering...

Inleiding – Drempels

Limen: drempel

Liminaal: de overgangsfase tussen het oude en het nieuwe

Liminaliteit: staat van ongemak of onbehagen, veroorzaakt door onzekerheid

Avondskemering. Ik vind het een prachtig woord. Spreek het eens hardop uit. Het ligt goed in de mond. Avondskemering. Het is zo'n woord dat klinkt als wat het beschrijft. Een beetje triest haast. Het is het perfecte woord om te beschrijven wat ook wel 'het vallen van de nacht' of 'het halfduister' wordt genoemd.

Er bestaan prachtige, fantasierijke verhalen en ideeën over dit tijdstip van de dag, deze avondskemering. In fantasyboeken is dit het tijdstip van de dag waarop de sluier tussen onze wereld, de wereld van de mens, en de wereld van de feeën en de elfen dunner wordt en kan

worden weggetrokken. Oh! De magie... Kleine fantasiewezens, sommige goed, andere minder goed, komen tevoorschijn in onze wereld. Ze komen om onder de sterren in steencirkels te dansen, of om de sfeer te verpesten.

Ik voel me verbonden met de avondschemering, en pas toen ik me begon te interesseren in 'liminaliteit' begreep ik waarom. De avondschemering is een tussentijd, een 'mysterieuze tussenruimte'. Een tijd waarin er 'van alles' kan gebeuren. En 'van alles' is veel. 'Van alles' kan... heel eng zijn.



Begin 2021 hoorde ik voor het eerst van het woord 'liminaal'. Ik legde aan een therapeut uit hoe ongemakkelijk het voelde om met open handen te leven: het vasthouden van twee schijnbaar tegenstrijdige gedachten, het 'en-en'-principe. Ik ging steeds meer inzien dat dit voor veel dingen gold: tijdstippen van de dag, fysieke ruimtes en gevoelens, vooral ongemakkelijke gevoelens. Eigenlijk... het hele leven.

Terwijl ik probeerde te beschrijven hoe het voelde, zei ze: 'Ja, het is allemaal zeer liminaal.'

Ik herinner me nog goed dat mijn nieuwsgierigheid werd gewekt, en ik pakte mijn dagboek en een pen.

‘Wat was dat woord ook alweer? Kun je het spellen?’
(Ik had het woord ‘liminaal’ ook nog nooit gehoord!)

Limen betekent letterlijk ‘drempel’. In het oude Griekenland werd deze term vaak gebruikt als iemand opgenomen werd in een orde. Tijdens de ceremonie was hij geen nieuweling meer, maar ook nog geen lid. Hij stond op een drempel en was nog iets of iemand anders. Voordat hij vanuit de coulissen het toneel op liep, bereidde hij zich voor op deze verandering.

Toen ik overal om me heen en in levens en verhalen liminale ruimtes ging herkennen, realiseerde ik me dat dit drempelmoment slechts oppervlakkig aan de liminale ervaring raakt. Liminaliteit gaat niet alleen over het moment waarop je een stap in een nieuwe richting zet, maar ook over de tijd die je nodig hebt om de overgang te maken. Dus hoewel deze liminale ‘drempelruimte’ geassocieerd wordt met beweging, kan het kort tot oneindig duren.

Maak ik je nieuwsgierig? Kijk dan eens naar ‘liminaliteit’ in je eigen leven, zie jij het ook?

Door de geschiedenis heen is met behulp van gewoonten en rituelen orde gebracht in de samenleving. Het is wat cultuur tot een onderdeel van een volk maakt. Onze manier van leven wordt gevormd door de ritmes waarin we leven, de seizoenen van het jaar en de

momenten die we vieren. Overgang en verandering – de liminale ruimte – vormen niet alleen onze verhalen, maar brengen ze ook in beweging.

De lente en de herfst, als de natuur in volle bloei staat of in verval raakt, zijn prachtige voorbeelden van liminaliteit. De bomen zijn dan niet meer die paar kale takken die naar de hemel reiken, zoals in de winter, of zitten niet meer vol en weelderig in het blad, zoals in de zomer. In hun liminale fasen zitten ze vol nieuwe knoppen of hebben ze prachtig gekleurde bladeren, tot deze ten slotte op de grond vallen. Mocht je ooit behoefte hebben aan een teken van liminaliteit, kijk dan naar de bomen. Als de oogst wordt binnengehaald en de taarten om dit te vieren staan af te koelen op de vensterbank, of wanneer de zon na de zonnewende terugkeert om de aarde te verwarmen, genieten we van het moment waarop we hierbij stilstaan en het vieren. Mensen hebben rond deze tijd tradities gecreëerd en houden ze in ere, om het verschil dat we voelen te markeren. We steken vuren aan en dansen, we koken en eten overvloedige maaltijden, we bedrijven de liefde en beloven dingen aan elkaar.

Fysieke ruimtes in de natuur laten ons ook tussenruimte zien. De kustlijn bijvoorbeeld: de eeuwige getijdenwerking, water dat voortdurend in beweging is, omhoog kruipt en de zeewering omhelst of ons de

sterk geurende wereld van het leven langs de kustlijn toont. De rand van het bos of de opening van een grot, waarbij we niet kunnen zien wat erachter ligt, is zo liminaal dat zelfs het beeld van de gapende opening van een donkere grot of het donkere begin van een pad ons de rillingen kan bezorgen. De maanfasen die consistent hetzelfde patroon volgen. Het tijdstip van de dag dat ik eerder noemde, de avondschemering, het halfduis-ter, waarin de wereld niet meer helemaal wakker is, maar ook niet slaapt. Het wordt vanouds gezien als een mystieke tijd waarin de sluier tussen het fysieke en het spirituele dunner wordt. Het is een magisch moment waarop en een magische situatie waarin je een bijzondere energie ervaart, dat dingen mogelijk zijn.

Laten we een paar van deze situaties verkennen die zich voordoen in ons leven. Plekken in ons die we nu misschien nog niet helemaal begrijpen. In ons allen schuilt ook een mysterie, dat we leren zien en zorgvuldig leren koesteren.

In de Keltische spiritualiteit worden levensritmes en seizoenen nog altijd gezien als bijzondere gebeurtenissen en houdt men deze in ere. Door er betekenis aan te geven kunnen wij ons ervoor openstellen en deze bijzondere liminale momenten markeren. Ook veranderingen in de wereld en vaste momenten van verandering in het jaar zoals (christelijke) feestdagen en de acht

jaarfeesten van het jaarwiel zijn liminale ruimtes. En de woestijnmoeders en -vaders uit de derde eeuw trokken zich bewust terug uit de maatschappij om liminaliteit voor zichzelf te creëren. Zij gingen ver weg van de stad in een grot wonen om daar te ervaren wat zich zou voordoen. Een heilige ruimte waar bijzondere dingen konden gebeuren. Wat wisten zij dat wij vergeten zijn?

De natuur en spiritualiteit zijn niet de enige gebieden met een breed scala aan liminale ruimtes. We creëren in ons leven fysieke plekken die tussenruimtes zijn. Vaak zien we deze als oncomfortabel, denk aan de spreekkamer van de huisarts, een wachtkamer of een lift. Niemand zegt iets, niemand maakt oogcontact, en iedereen zit te wachten. Liminale ruimtes zijn de wachtplekken. Andere voorbeelden van liminaliteit in fysieke ruimtes zijn een brug, een tunnel, een vliegveld, een parkeerplaats en een gang. En een deur met een dorpel en een mat met 'welkom' erop is natuurlijk een klassieke drempel.

Begin je inmiddels te zien dat er overal liminaliteit is?

Liminaliteit is echter niet alleen iets fysieks. Je kunt het ook metaforisch zien, dan staat het bijvoorbeeld voor bepaalde momenten in je leven: leeftijden, levensfasen en levensseizoenen. En dan wordt liminaliteit pas écht interessant!

Denk aan leeftijden: we vieren in de kindertijd allerlei fasen, allerlei drempels die we figuurlijk over gaan, met name die van het volwassen worden. In heel veel culturen en religies zijn dit speciale momenten. *Quinceañeras* bijvoorbeeld is een Mexicaans feest om de vijftiende verjaardag van een meisje te vieren. Bar mitswa (jongen)/bat mitswa (meisje) is een ritueel binnen het Joodse geloof, waarbij jongens als ze dertien en meisjes als ze twaalf worden 'zoon of dochter van het gebod' worden. *Sweet Sixteen* is van oorsprong een traditie in de Verenigde Staten, maar ook bij ons wordt een zestiende verjaardag steeds uitgebreider gevierd. En ook in de kerkelijke traditie doorlopen kinderen diverse stadia, bijvoorbeeld in het katholieke geloof de doop, de communie en het vormsel.

Het begin van volwassenheid kun je markeren als het overgaan van een drempel. De verloving is de liminale periode voor het huwelijk. De traditie van de bruidegom die zijn vrouw over de drempel van hun nieuwe huis tilt, markeert het begin van hun nieuwe leven samen. Als we een kind krijgen, doorlopen we eerst samen de zeer liminale periode van de zwangerschap. Je bent nog geen vader of moeder, maar ook niet meer kinderloos. De babykamer is leeg, maar het leven van dit kind vult je gedachten en je dagen. We hebben benamingen voor de verschillende levensfasen die we door-

lopen, zoals een midlifecrisis of het legenestsyndroom. Ze zijn in essentie allemaal liminaal.

Van oorsprong inheemse stammen hebben vaak een overgangsritueel voor jongens die man worden. Je kunt het vergelijken met de ontgroening van studenten, maar dan nog zwaarder. Vaak is het een kwestie van leven of dood omdat de jongemannen, soms in hun eentje, soms in groepsverband of samen met andere nieuwelingen, gescheiden van hun familie buiten het dorp leven. Meestal worden ze in hun eentje naar de rand van het dorp gestuurd, naar een geïmproviseerde tijdelijke hut die speciaal hiervoor is gebouwd. Meestal moet de nieuweling jagen of een soort bewijs van moed en kracht leveren, waarna hij in de samenleving terug verwelkomd wordt als man. Hij wordt anders bekeken en behandeld en krijgt vanwege zijn nieuwe status bepaalde voordelen en rechten. Hij is niet alleen de drempel over gegaan, maar heeft ook de transitie doorstaan en is dus 'getransformeerd' teruggekomen. Dat is de belofte van elke grote reis.

Meisjes ervaren een veel intiemere, innerlijke inwijding in het vrouw-zijn door de ingrijpende veranderingen die gepaard gaan met de eerste menstruatie. Het vrouwenlichaam markeert de veranderingen en begint aan een liminale cyclus die tientallen jaren duurt.

In essentie is het de reis van de held, die altijd begint

met een oproep tot verandering, gevolgd door verzet tegen verandering en een onvermijdelijke beweging naar voren richting een nieuwe horizon. Hoe de held zijn (of haar) reis aanpakt heeft veel te maken met zijn mindset als hij op pad gaat. Vaak is de held rigide en ziet hij maar één mogelijke uitkomst of één soort succes. Meestal is de held ervan overtuigd dat een goede uitkomst niet zijn lot is, dus als hij op pad gaat, heeft hij niet veel hoop.

Als Bilbo Balings uit *The Lord of the Rings* voor het eerst bezoek krijgt van een zekere ‘bemoeizieke tovenaars’ (Gandalf) en een groep koppige dwergen, bespot hij het idee om zijn comfortabele hol in de grond te verlaten en verwerpt hij het idee dat er iets goeds uit dit soort verandering zou kunnen komen. Bilbo’s weerspiegelt onze terughoudendheid om verandering als een kans te zien.

Wanneer je door overgangsfases in je leven gaat vanuit de overtuiging dat slechts één uitkomst de juiste is, beperk je jezelf tot slechts één manier die de ‘juiste’ is. Deze rigiditeit veroorzaakt voor het overgrote deel de innerlijke strijd. Als je jezelf slechts toestaat om één van de twee paden te kiezen, creëer je een enorme druk voor jezelf om het juiste te kiezen, bang voor wat er gebeuren zal als je dat niet doet.

Wanneer we naar de helden uit de oudheid kijken, zien we dat ze vergezeld worden door metgezellen en mentoren; ze worstelen met veel uitdagingen en keuzes, vechtend tegen de mythische draken die ze onderweg tegenkomen. Er zullen altijd draken zijn. Maar er zullen ook altijd magische momenten zijn.

Iedere held keert veranderd terug. Iedere held overleeft de overgang en keert terug met grote beloningen omdat hij het avontuur durfde aan te gaan. Maar niet alle helden doorstaan de reis even goed.

In de klassieke kinderfilm *Het oneindige verhaal* zien we Atreyu beginnen als de ultieme, bereidwillige held. Hij reist uit eigen beweging naar de Ivoren Toren, bereid om al zijn krachten en vaardigheden te gebruiken om tegen het Niets te vechten, zodat de keizerin en iedereen in Fantasia kunnen worden gered. Maar zelfs hij verliest onderweg de moed. Omdat hij vasthoudt aan één idee, dat volgens hem de enige manier is om het land te redden. Als dat ene idee niet het resultaat oplevert wat hij had verwacht, loopt hij tegen een muur. Ten slotte profiteert Atreyu van de wijze hulp van een mentor, het Zuidelijke Orakel, die hem laat zien dat de weg die voor hem ligt er een is die hij zich niet had kunnen voorstellen. Dat gebeurt doordat hij zijn ware zelf weerspiegeld ziet in de vorm van een menselijke jongen die niet eens uit Fantasia komt. Atreyu's zwart-

witdenken hield hem gevangen op een plek zonder nieuwsgierigheid, waardoor hij geen keuze had.

Ik ga je laten zien hoe je liminale avonturen kunt zien als een kans om een zo goed en authentiek mogelijk leven te leiden, door te gaan 'en-en'-denken en de vraag te beantwoorden hoe dit je een keuze en een stem geeft – wat je uiteindelijk weer compassie voor en verbinding met jezelf en anderen oplevert. Ik heb deze reis gemaakt, en wil graag jouw gids zijn, en je laten zien wat ik geleerd heb door alles wat ik heb meegemaakt.

Als je met mij op reis gaat, ga je niet door het leven om zoveel mogelijk te proberen te vermijden dat je overweldigd raakt door allerlei zaken. En als dat toch gebeurt, weet je hoe je ermee om moet gaan. Je gaat juist nieuwe situaties opzoeken met nieuwsgierige verwachting in plaats van angst, omdat je weet dat de liminale ruimtes zullen leiden tot verruiming en groei! Je haalt veel meer uit het leven, omdat je beter in staat bent om ongemak te verduren. Je kunt volledig leven in het moment zoals het zich ontvouwt, gemakkelijker en met meer kalmte en kracht keuzes maken en verder gaan. Nieuwe horizonten wachten op jou!

Ga je mee op deze zoektocht?