

Mieke Bouma

Leren dansen met de draak

Mythen en verhalen over omgaan met een crisis

INKIJKPAGINA'S

UITGEVERIJ BALANS

Inhoud

Inleiding 9

DEEL I

ALS DE BOEL IN DUIGEN VALT 17

1 Verdwaald in een donker bos 19

*Ontreddering 21 – Moment van de waarheid 22 – Crisis als kans 23
Holding space 26 – Verhalen als houvast 27 – De donkere nacht
van de ziel 28 – De drempel over 29 – Wat komt er aan het licht? 32
Overgave 34 – Verdieping 35 – Waar het licht binnenkomt 36
Respons 37 – Collectieve crises 38 – Oude scripts 40 – Vele helden
en heldinnen gingen ons voor 41*

2 Zet een verhalende bril op 43

*Zoeken naar de samenhang 44 – Vier waarnemingsniveaus 45
Uitzoomen 48 – Een ander licht op de zaak 49 – Lot of plot? 51
Loutering 53 – De instrumenten van Hekate 54 – Symbolen 57*

3 Het drama van de tegenstellingen 60

*Begin, midden, einde 63 – Michaël en de draak 65 – Eeuwige strijd
met het monster 67 – Liefde als straf 70 – De eenheid achter
de tegenstellingen 71*

DEEL II
THEMA'S EN VERHALEN 73

4 De draak temmen 75

*Solvej en de draak 75 – De angst ontmantelen 80 – De godin Bente
en de draak 82 – Liefde of angst 84 – De schaduw integreren 84*

5 In elk monster huist een prins 87

*Belle en het Beest 87 – Het genot van huiveren 91 – Scheur in
het masker 93 – De Kikkerkoning 95 – Esthetische emotie 95*

6 Betreed het labyrint 98

*Theseus en Ariadne 98 – De weg naar binnen 100
Noodlot of bestemming 102 – Het wezenlijke 103*

7 Tegenwind 105

*Odysseus 105 – Op eigen kracht varen 107 – Kun je het
verdragen? 108 – Tegenwerking 109 – Laconiek 110 – Wachten
en weven 111 – De oude vrouw in de grot 112 – Spin in het web 112*

8 De jobstijding 114

*Job 114 – Vertrouwen op de liefde 117 – Geluk of pech? 118 – Er is geen
waarom 119 – De wolf die ik voed 120 – Positieve kracht 120*

9 Gevangenschap 122

*Niemand 122 – Ego 123 – In de leeuwenkuil 124 – Koester geen
wrok 127 – Verbeeldingskracht 129 – Buigzaam als riet 130*

10 Geroepen worden 132

*Jonas 132 – Vastzitten 133 – Roeping 134 – Siddhartha 134
De Kleine Zeemeermin 136 – Onsterfelijke ziel 138*

11 Dwalen en verdwalen 140

*Het onbewuste 141 – Van hel naar paradijs 141 – Ook dit gaat weer
voorbij 143 – De diepte van de oceaan 145 – De woestijn 147
Het volk in jezelf 148*

12 Afdalen naar de onderwereld 149

*Informatie opdiepen 150 – Innerlijk rijk 151 – Demeter
en Persephone 152 – Twee perspectieven 153 – Seizoenen 154
Inanna en Ereshkigal 155 – Orpheus en Eurydice 156
Praten met overledenen 160*

13 Liefde en wraak 162

*Medea 163 – Bloeddorst 167 – Vrouwelijke hartstochten 167
Scheppen en vernietigen 168 – Onverwoestbare kracht 169*

14 Plagen en epidemieën 170

*De pest 170 – Straf van God 172 – De plagen in Egypte 173
Verantwoordelijkheid nemen 173 – Angst 174 – Kali en
het demonenleger 174 – Overgave 177*

15 De puzzel 179

Amor en Psyche 180 – De moed zakt je in de schoenen 183

16 De wond genezen 186

*Tony Vaccaro 186 – Een kwestie van tijd 188 – De wond van
de Visserkoning 189 – De snorharen van de witte tijger 193
Verdragen en verduren 195 – Echolood 196*

17 Met de dood op de hielen 198

*Angst voor de dood 198 – De dood ontwijken 200 – Lotsbestemming
ontlopen 201 – Fataal 202 – De les van rabbi Zushya 204
Onzichtbare mantel 205 – Bezinning 206 – Jezelf tegenkomen 207*

18 Uit de as herrijzen 208

*Vuurvogel 209 – Het leven gaat door 212 – Dood en wederopstanding 213 – Osiris 213 – De verbinding herstellen 215
Geestkracht 216*

19 Dromen, voorspellingen en visioenen 218

Een voorspelling die uitkwam 219 – Het onbewuste 221 – Bedrieglijke voortekens 222 – Pythia, het doorgeefluik 223 – Sceptis 224 – Jozef, de dromer 225 – Oedipus en het noodlot 226 – De zoekende mens 228

20 Thuiskomen 229

*Wanneer we niet thuis zijn 229 – Bewusteloos 231 – Mist en maskerades 232 – Argos sterft 233 – De finale test 234 – De reis komt ten einde 236 – De verloren zoon 236 – De transformatie 238
Zo binnen, zo buiten 239*

DEEL III

HET CREËREN VAN EEN NIEUWE REALITEIT 241

21 Heling en integratie 243

*Inwijding 244 – Afscheid nemen van het oude zelf 245 – Oorzaak en gevolg 246 – Vier fases van ontwikkeling 247 – De gewonde genezer 252 – Cyclische heldenreis 254 – De god Hermes 255
Poort of afgrond 256 – Tot slot 257*

Nawoord 259

Bibliografie 261

Inleiding

Begin 2020 zette een tot dan toe onbekend virus het gewone leven over de hele wereld op zijn kop. Het veroorzaakte een shock bij veel mensen. Voor het eerst in de geschiedenis werden we mondiaal – allemaal tegelijk – geconfronteerd met een crisis. Dit keer geen ver-van-mijn-bedshow, geen oorlog in het Verre Oosten; geen uitbraak van een ziekte ergens diep in Afrika, of een overstroming of aardbeving elders. Nee, de pandemie trof ons allemaal, direct of indirect, of we het nu wilden of niet.

De uitbraak markeerde het moment waarop het oude normaal stopte en een nieuwe, onzekere periode aanbrak. Dat was spannend en ik persoonlijk voelde in het begin zelfs een lichte opwinding. Deze pandemie zou best eens het einde van de oude wereld en het begin van iets heel nieuws kunnen inluiden. Mits we de crisis zouden kunnen zien als een oproep tot bewustwording en solidariteit, als ultieme uitdaging om onze levensstijl te onderzoeken en aan te passen.

Zodra je kunt spreken van een vóór en een ná, weet je dat er iets aan het veranderen is.

Vóór corona leefden we – althans velen in het Westen – in relatieve onbevangenheid, we consumeerden er lustig op los, we vlogen de wereld over, we bevolkten de restaurants en de terrassen, we stonden in de file, we sloten onze ogen voor de armoede elders op de wereld, en tegelijkertijd putten

we de aarde uit om onze onverzadigbare behoeften te bevredigen. We dachten: het leven is maakbaar, geluk is te koop, ziekte en dood zetten we gewoon naar onze hand. Wij als mensen zijn immers de kroon op de schepping, het centrum van het universum en de meesters van ons lot?

En ook al voelden sommigen van ons wel aan dat er iets zou moeten gebeuren om de schade die we intussen aan de planeet toebrachten te beperken, we wisten niet precies hoe. Alsof de urgentie ontbrak. Was de uitbraak van dat microscopisch kleine virus het begin van een grote verandering in denken? Of niet?

Er waren genoeg signalen dat de boel een keer vast zou lopen. Al een tijdje heerste er bezorgdheid over hoe het nu verder moest met de wereld. Er was sprake van een vluchtelingen-crisis, een ecologische crisis, een toenemende verschraling in de zorg, toenemende dakloosheid, opflakkerend racisme, een epidemie aan depressie en psychische problemen, een groeiende ongelijkheid in inkomen en kansen en ga zo maar even door. Toch gingen we door op de oude voet. Was dit dan de wake-upcall waar we op gewacht hadden? Was dit de aanleiding om eens achter onze oren te gaan krabben? Zou nu eindelijk het besef doordringen dat het oude systeem aan vervanging toe was?

Op het moment dat ik dit schrijf, is het verhaal nog niet af. Pas over een tijdje kunnen we – misschien met terugwerkende kracht – iets zinnigs zeggen over wat deze pandemie ons gebracht heeft, wat we noodgedwongen hebben moeten loslaten en wat we ervan geleerd hebben, of niet.

Dit boek gaat níét over corona, maar over omgaan met tegenspoed en crises in het algemeen, wat we daarover in oude verhalen en mythen kunnen vinden en wat deze verhalen

ons leren. Tegenspoed en ellende zijn in het menselijk leven aan de orde van de dag. Het hoort erbij, het is vervelend en soms uiterst pijnlijk en verdrietig, maar het goede nieuws is... via contrasten, crises en conflicten ontwikkelen wij ons, leren we onszelf beter kennen, ontstaan nieuwe verlangens, komen we in beweging, nemen we afscheid van iets en boren we iets in onszelf aan waarvan we niet wisten dat het in ons leefde. Tijdens een crisis zijn we kwetsbaarder en onzeker, maar ook ontvankelijker, waardoor er ook van alles mogelijk is.

Iedereen weet wat een crisis is. Het kan een vervelende diagnose betreffen, een onverwacht ontslag, een partner die ervandoor gaat, een verlies, een depressie of een andersoortige onverwachte tegenspoed. Iedereen krijgt er tijdens zijn leven wel een keer mee te maken. De werkelijkheid presenteert iets wat we niet willen of wat tegen onze verwachtingen indruist. Dat is pijnlijk en frustrerend en alles kan erdoor veranderen.

Een crisis kan het effect hebben van een persoonlijke aardbeving en beïnvloedt gevoelens, gedachten en relaties op een wezenlijk niveau. Op het moment dat het leven 'op zijn kop' staat, komen er vragen naar boven over het waarom, over de zin van het leven, over wie we zijn en waar we naartoe op weg zijn. Waar we in een eerder stadium geneigd zijn ons te pantseren, door te gaan op de oude voet, ons groot te houden of in de ontkenning te schieten, kan een crisis juist iets openbreken, verborgen mogelijkheden zichtbaar maken, wijsheid en kracht aanboren en een nieuw bewustzijn tot stand brengen. Een crisis is het signaal dat de transformatie in werking is gezet. Het leven is in beweging.

Plotseling is daar die plaag, dat monster, die orkaan, dat schijnbare noodlot... er wordt aan de noodrem getrokken en

het leven komt piepend en knarsend tot stilstand.

Er is sprake van gevaar, maar ook van kansen omdat de betrokkenen in een crisis worden uitgedaagd zich te verhouden tot de *essentie* van het bestaan. Een uitdaging dus om iets nieuws te leren. Een crisis is de waterscheiding tussen het oude en het nieuwe bewustzijn. Het oude werkt niet meer en het nieuwe moet nog uitgevonden worden.

Als verhalenliefhebber en storyteller weet ik dat een crisis in verhalen de kers op de taart is, het vlees op de botten. Daar waar het moeilijk wordt, ligt de belangrijkste les verscholen. In de diepste duisternis beginnen we te zien. Er is in elk goed verhaal een moment van *vóór* en *ná*, gemarkeerd door een kantelpunt. In de diepste duisternis, als alle hoop verloren lijkt, komt de schat pas beschikbaar. Eerst is de hoofdpersoon in het verhaal letterlijk of figuurlijk door allerlei gebeurtenissen in een duister niemandsland terechtgekomen, een mistig tussengebied; het donkere bos, een grot, een woestijn, de buik van de walvis of een gevangenis. Het oude gedrag biedt daar geen oplossing voor, de heldin zit vast en moet iets nieuws aanboren om een oplossing te vinden voor de problemen. Als zij daarin slaagt, vindt zij de weg uit het donkere bos en kan ze met wat ze geleerd heeft de wereld verrijken.

Verhalen leren ons leven en wat er nodig is om verder te kunnen, om de verandering daadwerkelijk in gang te zetten. Dat komt omdat verhalen een emotionele kracht hebben waardoor ze denken en voelen, lichaam en ziel verbinden. Verhalen maken dingen heel.

Een crisis confronteert ons met de metaforische draak. We worden geconfronteerd met iets wat we niet willen, wat we

niet besteld hadden, wat we lastig, pijnlijk, eng, lastig, lelijk of onverdraaglijk vinden. Onze natuurlijke neiging is ons af te keren, ons te verzetten, in de ontkenning te schieten, boos te worden op het lot of de schuld aan iets of iemand anders te geven. De draak staat symbool voor alles wat we liever onder het vloerkleed schuiven: angst voor verlies en dood, woede, onmacht, onzekerheid. Maar de ironie is dat hoe meer we hem negeren of pogen weg te stoppen, hoe sterker hij wordt en aan macht wint. Terwijl juist in de confrontatie mogelijkheden liggen verborgen. Als we in staat zijn ons open te stellen en leren dansen met de draak, openen zich nieuwe wegen.

Verhalen zijn voor mij altijd al wegwijzers geweest, ze bieden me troost en ze leren mij hoe ik me kan verhouden tot chaotische, verwarrende overgangperiodes, hoe ik kan leren dansen met de draak die uit de duisternis tevoorschijn springt, hoe ik mijn weg kan vinden úit het donkere bos. Verhalen hebben me geleerd dat het niet handig is de draak te bestrijden, te ontkennen of vast te ketenen omdat ik me daarmee zélf gevangenzet. Pas als ik bereid ben de draak te leren kennen, hem recht aan te kijken, dan *bevrijd* ik me uit dat wat me kennelijk al die tijd gevangenhiel. Soms kan een verhaal, een film, een sprookje, een oude mythe zelfs een schok van herkenning teweegbrengen: *dit gaat over mij*. Zo'n verhaal is dan uiterst troostrijk en helpt te bepalen waar ik me in het proces van transformatie bevind, wat ik te doen heb, en hoe ik mezelf opnieuw kan uitvinden. Daarover gaat dit boek.

Ik vergelijk een crisis weleens met het popstadium, de fase waarin de rups zich verpopt om er als vlinder uit tevoorschijn te komen. Ik las ooit ergens dat aan de fase van het

verpoppen een enorme honger naar voedsel voorafgaat, een periode waarin de rups zich vetmest en volpropt. Vervolgens beginnen de weefsels te desintegreren en ontstaat er een ongedifferentieerde klodder. En dan volgt de fase van de verpopping, waaruit op zeker moment de vlinder zich losmaakt. Weet de rups wat er gaat komen als het proces van desintegratie zijn gang gaat? Voelt het als sterven? Is hij in de war? We weten het niet. Er zit voor de rups niets anders op dan overgave en meebewegen met wat zich voordoet. Dat hij een vlinder wordt weet hij nog niet. En toch is ergens de blauwdruk van de vlinder aanwezig. Dat is een geruststellende gedachte.

Voor dit boek herlas ik tal van oude mythen en verhalen met de onderzoeksvraag in mijn achterhoofd wat deze verhalen ons vertellen over problemen in ons leven; welke richtingaanwijzers kunnen we erin ontdekken om úit de crisis te komen en de zo noodzakelijke transformatie te ondergaan. Ik herlas – in de coronaperiode – de *Odyssee* van Homerus, de mythe van Amor en Psyche, het verhaal van Siddhartha Gautama en vergeleek ze met andere bekende verhalen zoals het verhaal van Job, Jonas in de walvis, Orpheus en Euridice, de mythe van Innanna en Ereshkigal, de Kleine Zeemeermin... op zoek naar sleutels en aanwijzingen. Kenmerkend in al die verhalen is dat er altijd een moment komt waarop alles verloren lijkt. Hoe komen we hieruit? Eerst is er een impasse, een niet-weten. En dan gebeurt er iets... de hoofdpersoon boort iets aan in zichzelf, er komt goddelijke hulp, de schat wordt gevonden en het verhaal keert zich ten goede (of niet, maar dan hebben we te maken met een tragedie, waar we ook weer inzichten uit op kunnen doen).

Wat kunnen we leren van die verhalen en de vele helden

en heldinnen die we erin aantreffen en die ons zijn voorgegaan? Welke richtingaanwijzers vinden we? Kunnen deze verhalen ons antwoord geven op vragen als: *Hoe overleven we een crisis? Wat is de beste strategie? Welke patronen hebben geleid tot de situatie die pijn doet of verdriet en angst veroorzaakt? Waar moeten we mee stoppen, wat moeten we omarmen? Wat wil zich ontwikkelen? Hoe houden we vol? Hoe blijven we vertrouwen? Kortom: hoe vinden we de weg uit het donkere bos?*

Ik nodig je van harte uit om samen met mij op avontuur te gaan door het eindeloze woud van verhalen. Wat vinden we daar? Welke verborgen schatten vinden we? Welke inzichten doen we op? Wat maken de verhalen ons duidelijk? Wat doet de held(in) op het moeilijkste moment?

Ga mee op pad en zorg voor een goede uitrusting. Om verder te komen, om veranderingen daadwerkelijk in gang te zetten, kun je van deze verhalen leren. Je ontdekt hoe je jezelf kunt vernieuwen en vooral hoe je vertrouwen kunt houden in moeilijke tijden.

DEEL I
ALS DE BOEL IN DUIGEN VALT

*Ze zeggen als je zwijgt gaat het spoken, schuren, wringen
Het gaat knagen aan je ziel – het vreet je denken aan
Alsof niet elke dag al een mens zich moet bedwingen
Om niet woest te gaan schelden en wild om zich heen te slaan*

*We dansen in het duister
We dansen in het duister
Ik dans met jou
Jij danst met mij
We dansen in het duister*

– Fragment uit: 'Dansen in het duister', Huub van der Lubbe
van De Dijk

1 Verdwaald in een donker bos

*‘En halverwege mijn levensreis, bevond ik mij in een donker bos
en de rechte weg was geheel verloren.’*

– Dante in *De goddelijke komedie*

Dagboekfragment 1998:

*Halverwege een zonovergoten vakantie met mijn gezin
op een paradijselijk Grieks eiland, ontdek ik een
knobbeltje in mijn linkerborst. Ik sta voor de spiegel en
zie hoe de schrik het bloed naar mijn wangen stuwt.
Het zonlicht lijkt ineens minder fel en het concert van
de cicaden verstomt.*

*De angst heeft zijn klauwen om mijn hart geslagen
gedurende de dagen en weken die volgen. Eenmaal in
Nederland ga ik naar het ziekenhuis om te ontdekken
dat ik op een belangrijke drempel sta.*

*Het is moeilijk onder woorden te brengen hoe verlaten ik
me daar voel, daar in die tl-verlichte onderzoekskamer
van het ziekenhuis nadat de mammografie is gemaakt.
Met ontbloot bovenlijf wacht ik op de uitslag. ‘U mag zich
nog niet aankleden! Ik ben over vijf minuten terug,’ heeft
ze gezegd. Maar de klok wijst al snel tien... vijftien...
twintig minuten wachttijd aan. Nog nooit hebben
minuten zo lang geduurd.*

De verpleegkundige, die de foto van mijn borst heeft gemaakt, komt met een collega terug. Ze kijkt een stuk ernstiger. 'We maken nog even een detailopname.' Ze glimlacht geforceerd.

Mijn angst wordt bewaarheid. Het is mis. Ik kan niets uitbrengen. Als een kalf naar de slachtbank laat ik me nogmaals naar de apparatuur leiden. Mijn keel zit dicht. Het is een heel gehannes om een close-up te maken van die plek in mijn linkerborst. Na de opname verdwijnen ze weer naar achteren. Weer wachten. De minuten tikken richting noodlot.

Dan verschijnt de radioloog zelf, op grote witte klompen zoals men in ziekenhuizen pleegt te dragen. Hij mompelt: 'Moet weggehaald' en 'Inroosteren bij de chirurg'. En vervolgens: 'U komt er wel uit?'

Als in een nachtmerrie beland, wankel ik naar het kleedhokje, kled me aan. Mijn knieën knikken als ik de gang oploop. Er gaat iets beginnen, er gaat iets eindigen.

Bovenstaande schreef ik jaren geleden, toen ik geconfronteerd werd met kanker. Ik liet me inspireren door *De goddelijke komedie* van Dante. Net als Dante was ik verdwaald in een donker bos en had ik geen idee wat de juiste weg was. De beschreven tocht door de onderwereld trof me. Ik had eerder weleens een paar canto's gelezen waarin Dante met Vergilius afdaalt in de duistere onderwereld met alle verschrikkingen van dien, maar nu leek het alsof ik de beelden en de symbolen op een ander niveau begreep en herkende. Dit verhaal ging (ook) over mij. De woorden, strofen, het ritme van de tekst, de ontmoetingen en gesprekken in de hel raakten me en hielpen me mijn eigen ervaringen op te schrijven en zo min of meer te verwerken. Ik begreep ook – door het lezen

van dit verhaal – dat ik in een overgangsfase was beland. Er ging iets dood, maar er begon ook iets nieuws.

Er waren nog meer verhalen die mij door deze lastige periode heen loodsten. Verhalen die me troost brachten, inzichten verleenden en mijn verdriet verzachtten. Het leek wel of de confrontatie met een dodelijke ziekte me gevoeliger en ontvankelijker maakte voor betekenissen, schoonheid en kunst. Perioden van pijn, radeloosheid en eenzaamheid lijkten iets open te breken en vooral de symbooltaal van verhalen kan tot inzichten leiden. Dat komt omdat er tijdens een crisis iets *wezenlijks* gebeurt en dus je ziel raakt.

Ontreddering

Iedereen maakt in het leven tegenspoed en ellende mee, dat is eigen aan het menselijk bestaan op deze aardkloot. Het kan gaan om grote en kleine problemen, korte en langdurige. Maar hoe je het ook noemt, het voelt als crisis. Het kan het verlies van een dierbare betreffen, een levensbedreigende ziekte, relationele pijn, problemen met een kind, ontslag, een depressie, burn-out, gevangenschap, oorlog, een aardbeving of een andere beproeving. En ja... een leuke band midden in de nacht op een verlaten landweg of de ontdekking dat je iPhone gestolen is, is in zekere zin ook een crisis en kan eenzelfde gevoel van ontreddering of paniek teweegbrengen, zij het meestal korter.

Wat een crisis kenmerkt is een gevoel van radeloosheid. *Radeloos* is verwant aan *redeloos* – het lijkt allemaal zonder reden of zin te gebeuren – en is verwant aan *reddeloos* – er lijkt even geen redding aanwezig te zijn. *‘Mijn God, mijn God waarom hebt Gij mij verlaten,’* riep Jezus uit, op het eenzaam-

ste moment aan het kruis. En natuurlijk zijn er gradaties in wat ‘erg’ is of hoe langdurig het lijden is. Sommige mensen lijken het harder en vaker voor hun kiezen te krijgen dan andere, maar toch heeft het geen zin om onderscheid te maken in de hevigheid of duur, het gevoel is universeel. ‘Er is geen hiërarchie in lijden,’ schrijft Eva Eger in *Het geschenk*.

De wereld ziet er midden in een crisis duister en smal uit, uitzichtloos en vaak betekenisloos. Er rijst twijfel over de zin van het leven. Angst en onzekerheid groeien, en soms ook woede, paniek, verwarring, machteloosheid of vechtlust.

Een crisis is per definitie iets wat je níét besteld hebt. Het overkomt je, komt vaak onaangekondigd en het maakt je kwetsbaar en fragiel. De confrontatie met een ramp doet beseffen dat het leven allesbehalve maakbaar is. De respons op de toestand waar je in verzeild bent, maakt echter veel uit. Boos zijn of woedend inbeuken op het lot heeft niet zoveel zin. Ontkenning, cynisme, fatalisme of slachtofferschap evenmin. Ook al heb je de neiging de boel te gaan fiksen, ervoor te knokken om zo snel mogelijk het dal uit te klimmen om weer door te gaan op de oude voet, je kunt geen ijzer met handen breken; je zult het proces zijn werk moeten laten doen en in die stille onzekere ruimte naar betekenissen zoeken en mogelijk ontdekken dat er – om de woorden van hoogleraar filosofie en mythologie Joseph Campbell te gebruiken – ‘in de donkere grot, die je niet durft te betreden, een schat op je ligt te wachten’.

Moment van de waarheid

Etymologisch komt het woord crisis voort uit het Oudgriekse werkwoord *krinomai* en dat betekent: *scheiden, schiften, on-*

derscheiden, beslissen, beslechten, richten en oordelen. Zo bezien, is een crisis het ‘moment van de waarheid’, waarop een beslissing moet worden genomen of iets nieuws aangeboord om het verdere verloop en de toekomst te beïnvloeden. Er breekt mogelijk een nieuwe tijd aan, want het oude werkt niet meer of is abrupt afgelopen. Mogelijk worden midden in de crisis de eerste contouren van een nieuw verhaal al zichtbaar, maar vaak luidt de crisis een periode in van grote onzekerheid.

Alberto Villoldo, psycholoog, antropoloog en sjamaan, stelt: ‘Een crisis beïnvloedt je prioriteiten. Wanneer je geconfronteerd wordt met een crisis van grote omvang moet je natuurlijk eerst de brand blussen, maar je ook afvragen: *wat gaat er hier dood en wat wordt hier geboren?*’ Hij stelt dat de ziel, in haar verlangen om te groeien, ons naar crisispunten manoeuvreert. Zo ontstaat er een situatie die ons dwingt de oude vertrouwde manier van leven achter ons te laten, ons helpt herinneren dat we niet hoeven vast te zitten in het land van de jagers en de opgejaagden, maar ons uitdaagt om ons in onze volle lengte op te richten en vertrouwen te houden, zelfs als we bang zijn voor het onbekende. Kennelijk wil zich iets nieuws manifesteren.

Crisis als kans

Jaren geleden was ik getuige van een verschrikkelijk verkeersongeluk, waarbij een vrachtwagenchauffeur drie jonge schoolkinderen doodreed. Het gebeurde voor mijn ogen en het heeft nog lang in mijn hoofd en hart rondgespoekt. Het moet een trauma veroorzaakt hebben op grote schaal. Bij de ouders, de broertjes, de zusjes, de klasgenoten. Het was een

verpletterende ervaring voor iedereen die er getuige van was en ik zal het nooit vergeten, maar wat nog de meeste indruk op mij maakte was het beeld van de vrachtwagenchauffeur die zijn truck een kleine honderd meter na het ongeluk tot stilstand had gebracht, half in de berm. Ik liep langs de cabine en zag de man verslagen met zijn hoofd op zijn armen op het stuur liggen. Deze man... hoe moest hij verder met zijn leven? Hij was fout, want hij reed te hard, of door rood, of lette niet op. Al de pijn en het hele verschrikkelijke ongeluk lagen daar samengebald in die cabine. Een tijd later vernam ik dat hij zelfmoord had gepleegd. Voor hem betekende dit vreselijke ongeluk het einde van alles.

Met dit verhaal wordt duidelijk dat een gebeurtenis als hierboven voor alle betrokkenen een groot gevaar met zich meebrengt. Zowel de zogenaamde 'dader' als de 'slachtoffers' kunnen er volledig aan onderdoor gaan. Het is al een tragedie van grote omvang, door de dood van de kinderen, maar de tragedie kan nog groter worden. Alsof de weg zich splitst en de betrokkenen voor een keuze worden gesteld: is dit je ondergang of zijn er nog kansen?

Het Chinese teken voor crisis is samengesteld uit de tekens voor 'gevaar' en voor 'kans'. Een crisis zorgt er onherroepelijk voor dat alles wat tot dan toe vanzelfsprekend was, op losse schroeven komt te staan. Er eindigt iets. Het gevaar zit hem erin dat er geen zingeving plaats kan vinden, dat men wegzinkt in schuldgevoel, depressie, onmacht, eenzaamheid, ziekte of een zelfverkozen dood.

Volgens de gevaar/kans-theorie dienen er zich dus ook mogelijkheden aan. Dat klinkt gek, maar omdat er iets stopt, kan er ook iets nieuws beginnen. Misschien is het daarom beter om te spreken van een *keuze*. Ga je open of dicht? Kun je ontvankelijk zijn in plaats van gekwetst, schuldig of boos?

Mensen die net in een crisis zijn beland kun je overigens beter niet direct lastigvallen met de theorie dat er een kans ligt. Hoezo een kans? Mijn leven is voorbij. Het is ergerlijk om midden in de ellende te horen: *Joh, je komt er vast sterker uit, of: straks zul je begrijpen waarom dit plaatsvond.* Dat de crisis kansen biedt, kun je op het dieptepunt vaak nog niet zien. Midden in de hopeloosheid is nog geen ruimte voor betekenisgeving. Het gaat om dood of leven. De brand moet eerst geblust, het verdriet moet gedragen en verdragen worden, de rouw en de pijn moeten een plek krijgen. En dat duurt.

Wel kan de vraag rijzen: *Wie wil ik zijn in deze omstandigheden? Wat staat me te doen? Kan ik bepalen hoe ik me hiertoe wil verhouden?* Een ramp kan iets openbreken en je innerlijk uitdagen. Maar die kans moet je wel zien. De vrachtwagenchauffeur van het verhaal hierboven zag dat niet. Deze ramp was voor hem het einde.

Als je wel enige ruimte voelt om je respons te bepalen, dan hoeft een dieptepunt niet het einde te betekenen, maar de conceptie van iets nieuws. Als de eerste moeilijkheden voorbij zijn, zal moeten blijken of je het geestelijk hebt overleefd, of je het contact met je ziel hebt kunnen onderhouden. Als het leven instort, kan dat aanvoelen als een destructieve kracht, maar tegelijk kun je ervaren dat er iets in je leeft wat nooit kan sterven. Dat leren ons ook de oude mythen en de grote mysteriën. De mens is oneindig creatief en veerkrachtig. *Zolang we onze ziel niet verliezen, kunnen we alles verliezen en toch alles behouden.*

Moelijkheden nodigen uit tot reflectie, zelfonderzoek, zingeving, om het anders aan te pakken, om te kappen met zaken die ontwikkeling in de weg staan, om je te herinneren aan wat je eigenlijk te doen hebt in dit leven, om op een

andere manier naar de wereld te kijken, om jezelf opnieuw uit te vinden, te verdiepen, iets nieuws aan te boren, of iets te doen met wat je geleerd hebt.

Ten onder gaan aan de rampspoed is meestal het gevolg van angst en onmacht en een te grote identificatie met het drama wat zich heeft voltrokken. Het besef dat je niet hoeft samen te vallen met je leed, maar ook kunt uitzoomen en ernaar kunt kijken, helpt enorm. Niet vervallen in schuldgevoel, wrok, slachtofferschap of angst. Angst is de grootste draak, het grootste kwaad dat ons kan belagen. Mensen zijn bang voor de oorlog en daarom voeren ze oorlog. Ze zijn bang voor ziekte, armoede, voor het verlies van een kind, voor ongelukken, voor vaccins, voor nucleaire rampen, voor eenzaamheid, voor pijn. En eenmaal bang houdt de angst ons in de greep en zijn wij een prooi voor demonen die ons kunnen gijzelen. Demonen hebben geen lichaam, maar leven in ons innerlijk. Demonen kunnen we beschouwen als angsten die een eigen leven gaan leiden. Iedereen weet dat angsten zich makkelijk vermeerderen als je erop focust.

Holding space

Menselijk leed, onmacht, pijn en rouw dienen gedragen te worden. En daar kunnen omstanders een belangrijke rol bij spelen. Naast iemand gaan zitten, en helpen 'dragen', door een arm om de schouders te slaan, getuige te zijn, niet-oordelen, geen adviezen te geven, hooguit een boodschap te doen of het bed verschonen of soep bereiden. Kortom: er helemaal voor iemand te zijn. In de wereld van training en coaching wordt dit wel *Holding space* genoemd. Het betekent 'liefdevol ruimte openhouden voor groei en ontwikkeling'.

In het mooie boek *De jongen, de mol, de vos en het paard* van Charlie Mackesy staat een afbeelding waarin het jongetje en het paard door een bos lopen. Het jongetje zegt tegen het paard: ‘Ik zie niets, zie jij de volgende stap?’ Waarop het paard zegt: ‘Ja. Neem die.’ En zo is het. Stap voor stap voorwaarts gaan nadat de boel aan diggelen is gevallen. En hopelijk verschijnt er vanzelf weer licht.

Jij en ik zijn de feniks. Ook wij kunnen onszelf reproduceren uit de scherven van een moeilijke periode. Wanneer we allemaal afdalen tot op de bodem van een verlies en daar geduldig met een open hart verblijven, in het donker en de pijn, kunnen we op de weg terug naar boven de blijdschap van het leven en de vreugde van innerlijke groei meenemen.

– Elizabeth Lesser, *Hoe verander ik mezelf* (2005)

Verhalen als houvast

Een goed gekozen verhaal op het juiste moment verteld, kan het leed of de pijn ook in een ander perspectief plaatsen en de hefboom naar inzicht vormen. Een verhaal kan de functie hebben van een knuffel, een warme troost om je aan vast te houden, een baken, waardoor je de transitie makkelijker door kunt maken.

Zo hebben wij thuis de gewoonte om – als iets tegenzit – ‘De Chinese boer’ te memoreren. De Chinese boer verwijst naar een oud Chinees verhaal over een arme boer die graag met de dochter van een rijke koopman wil trouwen en daarvoor een bruidsschat nodig heeft omdat hij anders niet in aanmerking komt. Hij woont in een klein hutje en werkt keihard op zijn rijstakkerdje. Maar de oogst mislukt jaar in, jaar

uit. Tot er op een avond een oude man voor de deur staat die onderdak zoekt. Wat de boer niet weet is dat deze man een sjamaan is. De boer geeft de gast zijn laatste kommetje rijst en biedt hem zijn bed aan. Zelf slaapt hij op een matje voor het vuur in de keuken en vertrekt voor dag en dauw weer naar zijn akkertje. Hij laat de oude man in goed vertrouwen achter. Als hij 's avonds terugkomt, ziet hij vanuit de verte rookpluimen. Zijn huisje is in de as gelegd. De boer loopt woedend en wanhopig op de ravage af en schopt in zijn radeloosheid tegen de brokstukken van zijn hutje. Hoe heeft hij zo stom kunnen zijn zijn huisje zomaar toe te vertrouwen aan een vreemdeling? Dan stuit hij op een luik in de keukenvloer, een luik dat hij nooit eerder had opgemerkt. Hij trekt aan een handvat en vindt onder dat wat eerst zijn keukenvloer was, een grote kist met goudstukken. Hiermee zijn in één klap al zijn zorgen voorbij.

Je weet nooit waar de ramp goed voor is...

De donkere nacht van de ziel

Een crisis wordt ervaren als 'de donkere nacht van de ziel'. Die 'donkere nacht' werd in een befaamd gedicht beschreven door de mysticus Johannes van het Kruis. Hij omschreef die nacht als de reis van de ziel naar een transformerende ontmoeting met het goddelijke. Het gedicht gaat over iemand die zich door iedereen verlaten voelt en geen hoop meer heeft op de toekomst, maar in de diepste wanhoop – midden in de crisis – een ingrijpende, transformerende en louterende ervaring heeft.

De Zwitserse psycholoog en psychiater Carl Gustav Jung zag in deze metafoer parallellen met een van de fases in de

alchemie: het *nigredo*, de verduistering en verrotting die voorafgaat aan de zuivering die het alchemistische goud (zuiverheid van de ziel) voortbrengt. De donkere nacht van de ziel betekent volgens Jung dat iemands spirituele groei onvermijdelijk gepaard gaat met lijden. *No pain, no gain* of in het Nederlands: *zonder wrijving geen glans*. Het is bekend dat een mens die een heftige, existentiële ervaring heeft ondergaan er als een ander mens uit kan komen, wijzer, gelouterd. Kortom: de donkere nacht van de ziel als periode van transformatie.

O nacht die mij geleid hebt!

O nacht, mij liever dan het ochtendgloren!

O nacht die hebt verenigd

Beminde met beminde, beminde, opgegaan in de Beminde!

Aan mijn borst, wei vol bloemen

– Johannes van het Kruis

De drempel over

Hoe we er ook op reageren, een crisis maakt duidelijk dat we ons in *liminale* tijd bevinden, in een overgangsfase, ook wel een *passage* genoemd. Het woord *liminaal* stamt af van het Latijnse woord voor *drempel*. Alle overgangen in ons leven, waarmee we onze relatie tot anderen veranderen, zoals naar de ‘grote’ school, een diplomering, een huwelijk, een kind baren, ziek worden en sterven, zijn liminale ervaringen. We staan op de drempel tussen twee werelden, en eenmaal op de drempel zijn we niet meer de oude, maar ook nog niet de nieuwe versie van onszelf.

Van oorsprong, bij oude volken en oude religies, gingen

deze overgangen gepaard met rituelen, om de persoon in kwestie voor te bereiden op de nieuwe staat van zijn en om hem ervan te doordringen dat het hier om een zeer essentiële ervaring ging waarbij niet alleen het lichaam en de geest, maar vooral de ziel in het spel meedeed. Rituelen hebben we niet zoveel meer en zijn vaak slechts geworden of zo gecommercialiseerd, dat ze hun betekenis hebben verloren.

Maar gelukkig hebben we nog wel verhalen en mythen. En in veel verhalen is dit zogenaamde *tussenland* of *niemandslaan* een bekend fenomeen. Denk aan de veertig jaar in de woestijn waarin het volk Israël, na de uittocht uit Egypte, op weg gaat naar het Beloofde Land. Of aan Odysseus, die na de overwinning van Troje zo graag naar huis wil, maar tien jaar lang wordt opgehouden op zee. En Dante, die zoals beschreven in *De goddelijke komedie*, verdwaalt in een donker bos en dwars door de hel moet om uiteindelijk de louteringsberg te kunnen beklimmen. Jonas die in de walvis zit en moet afwachten wanneer hij weer uitgespuwd zal worden. Het is ook de honderd jaar durende slaap van Doornroosje. Er zijn legio verhalen die elk op een eigen bijzondere wijze dat duistere tussenland beschrijven. De fase waarin het oude leven voorbij is en het nieuwe nog niet is aangebroken. De tijd waarin de hoofdpersoon muurvast zit, geconfronteerd wordt met zijn grootste angst, de weg kwijt is, door de hel moet, maar waar hij gelouterd, beter, wijzer uit tevoorschijn kan komen.

Het verblijf in niemandslaan is per definitie een psychologische beproeving, want het doet ons beseffen wat van waarde is en wat niet. De doortocht, de passage doet terugverlangen naar vroeger tijden, maar omdat we weten dat die tijd waarschijnlijk voorgoed voorbij is, kunnen ook beelden van een nieuwe toekomst, een beloofd land, gevormd wor-

den. In de tussentijd is wachten, geduld en een flexibele houding aannemen het enige wat erop zit. In veel verhalen zien we dat daar nu juist de grootste beproeving ligt. Kunnen we het geduld en het vertrouwen opbrengen? Blijven we geloven in de liefde? Kunnen we werken met wat er is? Kunnen we buigzaam zijn als riet?

De coronapandemie kondigde ook zo'n tussentijd aan. Alles was onzeker en in die onzekerheid klampten velen zich vast aan voorlopige waarheden. Niet iedereen kon goed omgaan met de onzekerheid. Hoewel er aanvankelijk nog een soort solidariteit was, begon men al snel zeer uiteenlopend te reageren. Het verzet tegen de overheid en tegen de opgelegde maatregelen groeide, evenals het wantrouwen. Sommige mensen werden depressief en voelden zich eenzaam of boos. Sommige mensen wilden terug naar het oude normaal, andere vermoedden dat de oude leefwijze zoals we dat gewend waren, niet alleen medeveroorzaker van de pandemie was, maar nu ook voorbij was. Voortaan zouden we het anders moeten doen, minder economische expansie, eenvoudiger leven, terug naar de essentie en zorgen voor de dieren en de aarde. En er waren mensen die de hele pandemie als een complot beschouwden. Het gespeculeer was niet van de lucht en de meningen en ideeën buitelden over elkaar heen. En intussen zweefden we mondiaal tussen hoop en vrees over wat er zou gebeuren, niemand wist het precies.

In crisissituaties is het kunnen verblijven in het 'niet-weten' een kunst. Dat is precies waar een crisis je toe uitnodigt. De duisternis betreden en tegelijk vertrouwen houden.