

# INHOUDSOPGAVE

DE INLEIDING DIE EIGENLIJK EEN UITNODIGING IS	11
1 DE MIST	
Over de mist als toegangspoort naar onbekend gebied	18
2 WIJ ZIJN TWEE	
Over het verschil tussen een gloeilamp en verlichting	38
3 WAAR JE AAN LIJDT, DAT LEID JE	
Over ridders, lijden en leiden	66
4 PATRONEN	
Over vicieuze cirkels, begrenzing en beschermheiligen	99
5 VERBEELDING	
Over verzinnen, gek worden, magie en de kracht van ons denken	140
DANKWOORD	209
EINDNOTEN	212
AANBEVOLEN LITERATUUR VOOR VERDERE VERDIEPING	217

## DE INLEIDING DIE EIGENLIJK MEER EEN UITNODIGING IS

*Niemandsland is uit de mode. Niet weten en eenzaamheid ook. De uitgestrekte steppes van onze psyche zijn volgebouwd met huizen en loketten, en nauwkeurig onderverdeeld in vakgebieden en diagnoses om te ontkomen aan de periodes in het leven waarin we het even niet weten, twijfelen of de mist in gaan. In onze haast om aan het maakbare ideaal van geluk te voldoen, reizen we niet alleen fysiek maar ook in onszelf via het luchtruim. We nemen het vliegtuig over de mistige woestijnen onder ons en creëren een bypass voor de wegen en worstelingen waarin de aarde ons op krachten brengt en we de wijsheid en vreugde van het bestaan leren kennen.*

*Onder de oppervlakte en achter onze woorden leeft een wereld waar de tijd stil lijkt te staan, omdat ze van de klok nog nooit heeft gehoord. Een wereld waar de winter net zoveel waarde heeft als de zomer en die meebeweegt met het ritme van de zon en de maan. Dit is de wereld waar de mist een toegangspoort blijkt naar oude en nieuwe oorden en waar we soms ineens weer even weten wie en waar we zijn. Onze verlangens, eenzaamheid en depressieve gevoelens zijn als de rivieren in de uitgestrekte steppen. Ze zijn als de aders die het land vruchtbaar maken en brengen onze aandacht terug naar waar we thuis zijn. De wereld van ons hart.*

‘Ik weet het niet meer!’ is wat ik wel duizend keren heb geroepen, gedacht en gevoeld. Met mist in mijn hoofd en in mijn leven en een opbouwende spanning tussen verlangen en verlamming zat ik in mijn leven uren in bad, hing ik op de bank, liep ik over het strand of zat

En nu, na al die jaren waarin de leegte zich aan mij opdrong en de mist gewoon begon te worden, ligt er een boek over juist deze wereld en wat ik erin te weten ben gekomen. Ook over wat het betekent om mens te zijn en de kale steppes, bergen en dalen van de psyche als onderdeel van mijn reis te zien. Mijn ontombare nieuwsgierigheid, poëtische hart in combinatie met vele scholing en de juiste mensen om me heen hebben ervoor gezorgd dat ik in die wereld heb leren vertoeven en zo met haar kennis heb gemaakt, dat ze is gaan leven. Ik ben mijn ervaringen gaan vergelijken met verhalen en mythen uit verschillende culturen, de cycli van de natuur en hoe het leven is ontstaan. En heb mijn ideeën aan veel van mijn (jong)volwassen klanten getoetst en er eindeloos over gesproken. Ik ben geschrokken van de ontelbare pogingen die ik heb ondernomen om weg te komen uit niemandsland en ik ben blij dat ik het leven niet te slim af heb kunnen zijn. In onze binnenwereld is geen lineaire weg naar succes. Alles wil geleefd worden, elk pad bewandeld.

Ik wil je in dit boek graag meenemen op een tocht door mist en laten zien dat er onder de oppervlakte en achter de dingen nog een wereld is. Een wereld waar je elk moment van de dag naar toe kunt. En waar we opladen en contact mee maken als we in het weekend de natuur in gaan, de liefde bedrijven, een film kijken of een goed boek lezen. Waar je even meegevoerd wordt, weg bij alles wat je al dacht te kennen. Waar je het niet meer weet of hoeft te weten en daardoor weer gaat voelen wie en waar je bent. En ik hoop je te laten zien dat het hart het met al haar fratsen uitsluitend op ons gemunt heeft, dat elk gevoel een richtingaanwijzer is en alles thuishoort in onze natuur. Hoe onze angsten, depressies en andere psychische ongemakken uitnodigingen zijn om thuis te komen in ons eigen hart.

Als we namelijk, in welke psychische nood dan ook, de weg naar binnen niet durven maken, door ons onvermogen met pijn, spanning en angst te zijn, vluchten we naar buiten. We zoeken ontredderd advies van anderen en laten ons eigen hart verweesd achter.

## DE MIST IN

Diep van binnen was er een afdaling ingezet en werd het steeds donkerder. Een afdaling naar een wereld waar ik inmiddels behoorlijk thuis ben, maar waar ik me ook nog steeds ontheemd kan voelen. Die bij tijden mistroostige en eenzame plek waar niemand echt weet wie je bent of waar je bent en alles je op een dwaalspoor brengt. Die wereld waar je wanhopig naar strohalmen zoekt en steeds weer denkt dat je het gevonden hebt, soms een lift krijgt, even mee mag reizen aan de hand van iemand anders en heel even vaste grond onder je voeten voelt. Tevergeefs. Keer op keer bleek het drijfzand. Precies die vaste bodem, waar ik iedereen op zag staan, bleek niet mijn bodem.

Mijn pogingen om weg te komen bij die mistroostige plek, waar ik inmiddels een beetje thuis ben, zijn talrijk. In de reguliere geneeskunde ging ik op zoek naar de oorzaak van mijn onbehagen, vermoeidheid en andere kleine kwalen. Er zijn hartfilmpjes gemaakt, meerdere keren bloed afgenomen, op kanker onderzocht en ik kreeg zo'n acht jaar geleden nog net geen diagnose fibromyalgie. Anderhalf jaar geleden, dacht ik toch nog echt dat veel te maken zou hebben met het eppsteinbarr virus. En alhoewel ik al een jaar geen kaas, ei en gluten meer eet en ik me lichamelijk echt beter voel en weet dat er iets van klopt, is er niets veranderd met dat onbestemde gevoel dat overal dwars doorheen sijpelt en me langzaam maar zeker met een nog grotere vertwijfeling achterlaat dan toen ik mijn zoektocht begon.

Psychologisch en spiritueel span ik de kroon met het aantal cursussen, trainingen en therapeutische sessies dat ik heb gedaan. Elf jaar dieptepsychologisch werk en opleiding, een jaar religiewetenschappen aan de UVA, cursussen sjamanisme, Kabbalah, lichaamswerk, energetisch werk, yoga, helder waarnemen en een aantal cursussen in de geschiedenis van de westerse esoterie. Ik heb innerlijk kind werk gedaan, getracht alles te accepteren, te mediteren, naar voorouderlijnen gezocht, in familieopstellingen naar de invloed van mijn ouderlijk huis en ongeboren-

kinderen gekeken. Ik zocht in alles naar dat wat mijn blokkades zou opheffen.

En met stembevrijding en dans zocht ik naar een manier waardoor ik eindelijk mijn wilde zelf zou leven, me kon leren overgeven, of in de flow terecht zou komen. Alsof 'in de flow' het water ooit voor altijd dezelfde kant op zou stromen, geen zijweggetjes kiest of af en toe droog komt te liggen.

## VOLDOEN AAN EEN IDEEAAL

Het idee om aan een ideaal te willen voldoen en te denken dat het ooit allemaal goed komt is verleidelijk en heel menselijk ook. Het hele psychologische zelfhulp-marketingapparaat is erop gericht. Iedere cursus belooft je een betere versie van jezelf te worden. En ze hebben nog gelijk ook. Maar na al die cursussen en beloftes ben ik erachter gekomen dat ze twee werelden door elkaar halen, waardoor we bij veel cursussen toch het gevoel kunnen hebben niet te hebben gekregen wat ons is beloofd en we elke keer weer in de val trappen met zinnen als: 'Als ik dit doe dan ben ik er echt... Nou alleen deze cursus nog... Dan ga ik echt doen wat ik altijd al heb willen doen.' Alsof het ooit allemaal beter wordt en we voorgoed kunnen afrekenen met onze stemmen, grillen en demonen. Als we dan zijn begonnen op onze tocht naar boven en na veel zelfonderzoek en hard werken op de plek zijn aangekomen waar we wilden komen en heel even van het uitzicht mogen genieten, blijkt de weg eindeloos. Het leven slingert je de bergen door. Ze is als de verschuivende horizon en heeft na elke behaalde overwinning weer nieuwe uitdagingen voor je in petto die je helpen je volgende ontwikkelingsstap te maken. Zouden die uitdagingen er niet komen, dan zouden we stil blijven staan.

Het is niet verwonderlijk dat we in een happy end geloven. We zijn er mee opgevoed. In onze vroege jeugd leren we bij ieder sprookje: 'en ze leefden nog lang en gelukkig'. Helaas blijven de meeste van ons, mede dankzij ons onderwijs, met een deel van zichzelf in deze kinderlijke

## OP ZOEK NAAR BALANS

Zowel in mijn eigen verhaal als in het voorbeeld van Siddharta en van Persephone, zie je hoe er op een bepaald moment in het leven vanuit je blinde hoek de tegenstelling kan oppoppen. Alsof onze natuur op zoek is naar balans en een eenzijdige identificatie met de zomer balanceert met de winter. Geluk wordt een gevangenis als je niet eerst hebt gezien dat er ook wreedheid, pijn en ellende is. En de onschuldige eenheid waar we uit voortkomen lijkt in niets op de verlichte eenheidstoestand waarin je weet hoe alles met alles verbonden is, waar Boeddha van spreekt.

We leven in twee werelden tegelijk en die werelden verhouden zich met elkaar zoals de zon en de aarde zich tot dat bolletje onder de grond verhouden. Hoe meer ik omhoog reikte en weg wilde van al het gewone, het burgerlijke, de aardse beslommingen van alledag en voor altijd in een trip wil blijven hangen, hoe harder het leven me bij de haren terug naar beneden greep.

Deze dynamiek is geen toevalligheid, maar een universele wetmatigheid. Er zijn wellicht nog geen natuurkundige formules die het kunnen bewijzen, maar fenomenologisch is het een werkzaamheid die al op talloze wijzen beschreven is. Het is eigenlijk net als lopen, we zetten steeds het ene been voor de andere. Als we proberen op één been te lopen, vallen we een keertje om.

## VAL UIT HET PARADIJS

*Adam en Eva leefden in eenzelfde soort onschuld en een immer bloeiende paradijselijke toestand als Persephone deed voordat ze door Hades geschaakt werd. Eva, die voortkwam uit de zijde van Adam, werd verleid door de slang om een hap te nemen van een appel van de boom van goed en kwaad. Het Hebreeuwse woordje Tsela betekent rib of zijde. Eva komt dus naar alle waarschijnlijkheid niet uit de rib van Adam, zoals dat in veel bijbels vertaald is, maar uit een zijde.*

*In Genesis staat dat God de mens naar zijn evenbeeld schiep uit Adamah, wat aarde betekent. De eerste 'Adam' was een androgyn wezen dat uiteenvalt in een mannelijk en een vrouwelijk deel. Ook Plato, een leerling van Socrates, schrijft over de Androgyne oorsprong van de mens: "[...] Aristophanes, een dichter en schrijver van komedies, vertelt een mythe over hoe de mensen eerst als één wezen bestonden en pas later verdeeld werden in een man en een vrouw."<sup>18</sup>*

*De slang in het verhaal van Adam en Eva, evenals de aan de slang verwante draak of zeemonster, duikt in mythes en verhalen over de hele wereld op als het dier dat verleidt of tegenstand biedt. Het Hebreeuwse woord Satan betekent zelfs tegenstander. Deze slang is nimmer uit op zonde, zoals de kerk ons dat wil doen geloven, maar uit op het proces dat je ook bij Persephone, Siddharta en mij hebt gezien. Een universeel proces dat het mogelijk maakt om via de tegenstelling bewust te worden wie en waar je bent en tegen steeds meer van psyche 'ik' te kunnen zeggen. Als je namelijk kan zeggen dat jij zomer en winter en donker en licht bent, hoef je er in steeds mindere mate tegen te strijden. Dan integreren we de polytheïstische psyche, die het ego wat van zijn alleenheerschappij afneemt.*

## VRIJE TIJD

Als Sinterklaas niet bestaat, hoe komt het dan dat we elk jaar met miljoenen mensen hier een feest voor maken. En waarom zie je niet alleen kinderen maar ook volwassenen genieten van dit prachtige gebeuren? Ben ik de enige wiens hart weer sneller gaat kloppen als ik met mijn kinderen op de boot van Sinterklaas sta te wachten, ook al weet ik dat die om de hoek is opgetuigd? Is dat alleen nostalgie of gaat misschien ook het grote mensen hart weer op een kier naar de magie van onze kinderjaren. Ook kerst biedt deze mogelijkheid. Bijna elke kerstfilm gaat over een sikkeneurig kind of oude man die opnieuw in de kerstman gaat geloven. En alhoewel we ons hart aan dezelfde wereld laven door een boek te lezen, naar de film te gaan, muziek te luisteren, de mythologie te bestuderen of de natuur in te trekken vergeten we deze wereld in ons dagelijks leven te betrekken en verbannen we haar naar het weekend en onze vrije tijd.

Het vermogen je met de wereld van de verbeelding te verbinden en om samenhangen en patronen te zien in feiten die ogenschijnlijk niets met elkaar te maken hebben beschrijft Jung in zijn documentaire *Passions of the soul* 'As if you were seeing into another aspect of matter.' En verwijst naar Democritus een filosoof uit 400 AD die zei: 'Spiritus insertus atomiis', 'De geest die zich bevindt tussen de atomen'.<sup>65</sup>

Vrije tijd is wel een mooie benaming voor wat je ervaart als je de wereld in en vanuit de verbeelding leert bekijken. De verbeelding is de plek bij uitstek om vrij te zijn. Doordat je je als deel verbonden weet met alles om je heen, reis je over landsgrenzen zonder auto, door de tijd zonder tijdmachine en naar de maan zonder ooit voor astronaut te hebben gestudeerd. Het wezenlijk contact maken met de wereld om je heen, zou wel eens een antwoord kunnen zijn op ons constante gevoel van gebrek aan vrije tijd. En helaas zijn allerlei timemanagement-systemen ons daar niet behulpzaam bij. Ja uiteindelijk wel, als alles zo erg wordt dat je als vanzelf tot dezelfde conclusie komt, namelijk dat timemanagement niet werkt om dat innerlijke gevoel van ruimte te