

Als je verlicht wilt worden, neem dan je schaduw mee.

Verdriet, angst en wanhoop: hoe je negatieve emoties verandert in positieve ervaringen.

Door Miriam Greenspan. (artikel uit tijdschrift: Ode)

Is een Amerikaanse psychotherapeut en auteur van Healing through the Dark Emotions: The wisdom of grief, fear and despair.

Een mens raakt niet verlicht door aan lichte figuren te denken, heeft psychiater Carl Jung eens gezegd, 'maar door zich van de duisternis bewust te maken.' Jung, de bedenker van het psychologische begrip 'schaduw'- de onwelkome delen van onszelf die we voor het bewustzijn verborgen houden - voegde daar scherpzinnig aan toe: 'Het is alleen geen prettig proces en daarom niet erg geliefd.'

In een cultuur waarin we gewend zijn aan snelle oplossingen voor het minste gevoel van onbehagen, zal niemand het aantrekkelijk vinden verlichting te zoeken via duisternis. Zo is het opvallend dat de positieve psychologie boven aan de populariteitslijsten van de psychologie staat - en dat terwijl de bedreigingen voor de aarde alleen maar groter en ernstiger zullen worden. Nu angst, depressie, verslaving en tal van andere emotionele stoornissen epidemische vormen beginnen aan te nemen, lijkt de positieve psychologie met haar nadruk op prettige emoties een uitstekende remedie voor al onze kwalen. En daarbij helpt ze vaak ook bij minder ernstige vormen van emotioneel leed.

Maar er zijn momenten waarop 'positief blijven' niet werkt en we door tegenslag worden gedwongen aandacht te schenken aan donkerdere problemen die we liever vermijden of ontkennen. Op die momenten laten de verborgen zorgen zich nauwelijks meer door een opgewekte glimlach verdoezelen. De schaduwemoties worden alleen maar groter door alle pogingen ze te onderdrukken. Vroeg of laat zullen de onaangename emoties de kop op steken.

De ergste onaangename emoties - die het meeste leed veroorzaken, het moeilijkst te verwerken zijn en ons de meeste last geven als we ze niet kunnen verdragen - zijn verdriet, angst en wanhoop, de donkere emoties zoals ik ze noem. Deze donkere emoties - de universele kenmerken van onze gevoeligheid voor verlies, pijn, ziekte, dood, onzekerheid en geweld - zijn onwelkome gasten, maar ze zijn net zo onlosmakelijk met het mensenleven verbonden als liefde, blijdschap en verwondering.

Verdriet krijg je door het besef dat je weliswaar niet alleen bent, maar dat datgene wat je met anderen verbindt, ook je hart kan breken. Volledig doorleefd verdriet brengt als onverwachte beloning een gevoel van dankbaarheid voor de verloren geliefde en voor het leven.

Hoewel angst vaak wordt beschouwd als een rem op het handelen, is het tegendeel waar: angst waarschuwt voor gevaar en dwingt je tot handelen om je leven te redden. Je kunt je vermogen om te genieten vergroten door bewust contact te zoeken met de angst en het bijbehorende gevoel van kwetsbaarheid te accepteren.

Ook wanhoop - een eenmalige emotie, in tegenstelling tot depressiviteit, die chronische, vastgeroeste wanhoop is - heeft een functie. Door wanhoop, een blijk van het typische menselijke zoeken naar betekenis, word je opgewekt om illusies door te prikken, de ziel te genezen en de zingeving te zoeken die je in moeilijke tijden tot steun kan zijn. De welverdiende beloning na een reis door de donkere nacht van de wanhopige ziel is een sterker, veerkrachtiger geloof in het leven.

Natuurlijk beleeft niemand verdriet, angst en wanhoop in eerste instantie op die manier. Dacht u de laatste keer dat u zich verdrietig, bang of wanhopig voelde: wat menselijk en moedig van me om me van deze duisternis bewust te worden? Of juist waarom zit ik zo in de put en ben ik zo zwak en ellendig?

In onze cultuur worden de donkere emoties als symptomen van verzwakking en ziekte beschouwd in plaats van de donkerdere tinten in ons veelkleurige emotionele palet. We noemen ze negatief, maar dat zijn ze niet: wij staan er alleen negatief tegenover. De angst voor en de verwaarlozing van emoties in het algemeen en zogenaamd negatieve emoties in het bijzonder zijn aspecten van wat ik emotiefobie noem. Wanneer we de donkere emoties geen recht doen, zullen ze zich door hun sterke effect uiteindelijk in verwrongen, irrationele en destructieve vormen manifesteren, zoals verslaving aan alcohol, drugs, seks, winkelen of het internet, chronische depressiviteit, angsten en fobieën of emotionele afstomping, of de neiging tot

zelfdestructief of gewelddadig gedrag. Deze emotionele kwalen van onze tijd zullen verder uit de hand lopen naarmate we de donkere emoties dieper wegstoppen in het vuilnisvat in de schaduw van ons bewustzijn.

Bij het buffet van menselijke emoties zijn we allemaal kieskeurig en pikken we alleen de lekkere, lichte hapjes eruit. Maar het leven vindt altijd een weg om ons onze portie verdriet, angst en wanhoop voor te schotelen van de donkere kant van de tafel.

De vraag is: kunnen we ons laten voeden door de dingen die ons tegenstaan?

Of een donkere emotie destructief of transformatief uitpakt, hangt af van de vraag of we kunnen doen wat Jung voorschrijft: je van de duisternis bewust maken.

Emotionele aandacht – het vermogen om volledig bewust te blijven van en contact te zoeken met onwelkome emoties die zich in het lichaam manifesteren – is essentieel voor emotionele alchemie, het proces waarbij het lood van onze ergste gevoelens wordt omgezet in het goud van spirituele kracht en wijsheid.

Toen mijn eerste kind, Aaron, werd geboren kon hij niet zuigen of slikken en hij overleed zesenzestig dagen later in mijn armen, zonder ooit het ziekenhuis te hebben verlaten. Niemand begreep het, de artsen al helemaal niet. Tijdens mijn zwangerschap was er geen vuiltje aan de lucht geweest. Op de een of andere manier had Aaron voor zijn geboorte zuurstofgebrek gehad. Ik had verwacht op de roze wolk van het nieuwe moederschap terecht te komen, maar het liep onverwachts anders en ik viel in een diepe put van verdriet.

Elke dag van Aarons leven wist ik dat het mijn laatste dag met hem kon zijn. Langzaam drong het tot me door dat ik alleen het moment zelf had om zijn moeder te zijn te zijn en van hem te houden. Mijn verdriet en mijn vreugde bij het zien van Aaron waren nauw met elkaar verweven, en als ik bij hem was, moest ik beide accepteren. Op die manier werd Aaron mijn zenmeester, die me leerde met aandacht te leven, ondanks mijn kwetsbaarheid.

Ik zocht destijds geen spirituele waarheden en was niet gelovig, maar ik was maatschappelijk betrokken en agnostisch.

Wat er op de dag van Aarons begrafenis gebeurde, had ik dan ook nooit verwacht. Terwijl ik een handje aarde op Aarons kistje liet vallen nadat het in het graf was geplaatst, hoorde ik een stem zeggen: 'Je kijkt op de verkeerde plaats.' Ik keek op en zag Aarons geest, een uitvergroete en stralender variant van het licht dat ik in zijn ogen had gezien, en zijn geest zei dat het goed was. Het troosteloze landschap van verdriet maakte plaats voor een wijds uitzicht op onbegrensde blauwe luchten.

Ik heb van Aaron van alles geleerd waar ik vroeger nooit voor open had gestaan: dat de geest het lichaam overleeft, dat liefde sterker is dan de dood en dat de wereld vol is van het heilige – ook op een begraafplaats waar je je kindje te ruste legt. Zijn zegen bestond uit een geschenk van altijd durende dankbaarheid voor zijn permanente aanwezigheid in mijn leven en voor het leven zelf.

In de 35 jaar dat ik nu psychotherapeut ben, heb ik het voorrecht gehad duizenden mensen te mogen begeleiden op hun reis door de woelige wateren van verdriet, angst en wanhoop, en hen te helpen de verrassende beloning van die reis te ontdekken. Toen Diane bij me in therapie kwam, was ze ontevreden en moe. 'Mijn man behandelt me als een seksslavin, 'zei ze, 'en dat is helemaal niet zo sexy als het misschien klinkt.' De eerste jaren van hun huwelijk was zij net zo dol op seks als Dick, maar hoe minder haar verlangen werd, hoe veeleisender Dick werd. Hij verwachtte van haar dat ze altijd beschikbaar was als hij dat wilde, ongeacht haar eigen behoeften en gevoelens.

In zeventien jaar huwelijk had Diane zich erop ingesteld hem te behagen en de bevrediging van haar man boven haar eigen belangen gesteld. Intussen had zich diep van binnen een verzet ingegraven, dat zei: ik ben hier niet alleen om jou te behagen. Ik ben hier niet alleen om jou te dienen. Ik verdien een relatie waarin jij ook de moeite wilt nemen om mij te behagen.

Omdat ze zich niet toestond zoiets te denken – laat staan hardop te zeggen – nam haar verzet de vorm aan van afkeer van seks met hem. Met tegenzin stemde Dick ermee in om met haar in relatietherapie te gaan. Maar hij had weinig geduld. Hij wilde dat zijn vrouw even snel werd genezen. Na een maand of zes kondigde hij zijn besluit aan, zonder overleg met Diana: 'Ik kap ermee, we gaan uit elkaar.'

Vanaf dat moment bestond Dianes therapie voornamelijk uit werk aan haar verdriet en wanhoop vanwege het mislukte huwelijk. Ze zag zichzelf als in een donkere tunnel. Op mijn aanraden gaf ze zich toestemming de tunnel te verkennen en niet al te snel naar de uitgang te vluchten.

Haar beeld van zichzelf als gevangene in die donkere, benauwde ruimte veranderde langzamerhand. Het verstikkende gevoel onder de drek begraven te zijn verdween en de tunnel werd wijder, een omgekeerde trechter. Daarna veranderde de tunnel in een soort geboortekanaal.

Diane bracht zichzelf via dit kanaal ter wereld. Haar geboorte bracht een verandering van haar zelfbeeld mee. De verlegen, zichzelf wegcijferende 'muis' met de drang om te behagen veranderde in een waarachtiger beeld van wie ze was: een vriendelijk, meelevende waardige vrouw die in haar wijsheid verlangde naar wederkerigheid in relaties.

Door bewust in de donkere tunnel van haar wanhoop te blijven was Diane niet alleen begraven, maar ook herboren. Toen ze zich niet langer het slachtoffer van Dick voelde, begon ze in te zien dat zijn vertrek, met alle ellende van dien, haar door deze nauwe doorgang had geholpen naar een onwankelbaar geloof in haar leven en haar vermogen om lief te hebben. (stuk weggelaten)

Dat is nou moed: de angst voelen in plaats van bestrijden, en je er toch niet door laten weerhouden.

'Niets is zo heel als een gebroken hart,' zei de joodse wijze Menachem Mendle. 'Het donker heeft zijn eigen licht, schreef de dichter Theodore Roethke. Filosoof Alvert Camus formuleerde het weer anders: 'Midden in de winter vond ik in mezelf een onoverwinnelijke zomer.'

De kunst van emotionele alchemie is misschien wel het best te begrijpen via poëzie. De donkere emoties hebben een intelligentie en transformerende kracht die in onze emotiefobische cultuur tamelijk onbekend is. Om deze alchemie mee te maken, zijn drie zaken onontbeerlijk: je moet aandacht hebben voor emoties, contact maken met de emotionele energie van het lichaam en je overgeven aan de stroming van die energie – ook al is die zo langzaam dat er geen beweging in lijkt te zitten.

Het is een in wezen niet-lineair, vaak chaotisch proces, waarvan ik met de zeven stappen in de geschiedenis van Jenny een systematische beschrijving heb willen geven. In alle verwarring van verdriet, angst of wanhoop kan het gevoel optreden dat het allemaal 'nergens toe leidt' en kan de daarbij opgeroepen angst ertoe leiden dat het proces wordt afgebroken. Daarom is het vermogen tot overgave misschien wel de moeilijkste en meest cruciale stap van allemaal. Het is het heilige of spirituele aspect van de dans van donkere emoties: erop vertrouwen dat datgene wat aanvoelt als emotionele chaos creatief en doelgericht kan zijn, als we ons eraan overgeven dat we niet weten waar we uitkomen.

Creatief werk en bidden zijn twee goede manieren om je over te geven zonder dat er een specifiek talent of geloof voor nodig is. Zing op je verdriet, dans op je wanhoop, speel met je angst. Zing, schrijf, schilder: iedere open vorm van creativiteit is een daad van overgave die buiten het verstand om gaat. Daar kun je het bijzondere, intuïtieve geschenk van de emoties vinden en er vervolgens op leren vertrouwen, ook als ze pijn doen.

En iedereen kan bidden, op een eenvoudige manier, vanuit het hart. De drie basisgebeden komen hierop neer: help me, bedankt, en ik geef me over. Er is geen godsdienstige overtuiging voor nodig om hulp te vragen uit een bron of kracht buiten je gewone ego, of om dankbaarheid uit te drukken voor wat je in je leven hebt gekregen. Of om de kunst van openhartige overgave te beoefenen door 'Het zij zo' te zeggen als je liever zou roepen: 'Nee!'

Wanneer je hart is gebroken, staat het het meest open. Dankzij die openheid kun je genezen. Zo vind je verlichting in de duisternis. Of zoals Leonard Cohen zong: 'Overall zit een barstje in, daar breekt het licht doorheen.'