



Duisternis als vriend

Monique Damen

Als het gaat over licht en donker, dan associëren we licht al snel met positief of goed, en donker met negatief of slecht. Het is maar de vraag of dat terecht is. Licht kan ook verblindend zijn. Of zo heet dat het brandt. Schaduw is dan een verademing. Licht scheidt ook schaduw. Hoe feller het licht, hoe donkerder en scherper de schaduw. We worden allemaal uit duisternis geboren. In de donkere geborgenheid van de baarmoeder hebben we al gewaarwordingen. Die nemen we onbewust mee het leven, het licht in. Hoewel je, als je het nieuws volgt, je ook kunt afvragen of deze wereld wel zo licht is. We leven in duistere tijden. Misschien zijn we wel helemaal niet zo goed in staat om donker van licht te onderscheiden.

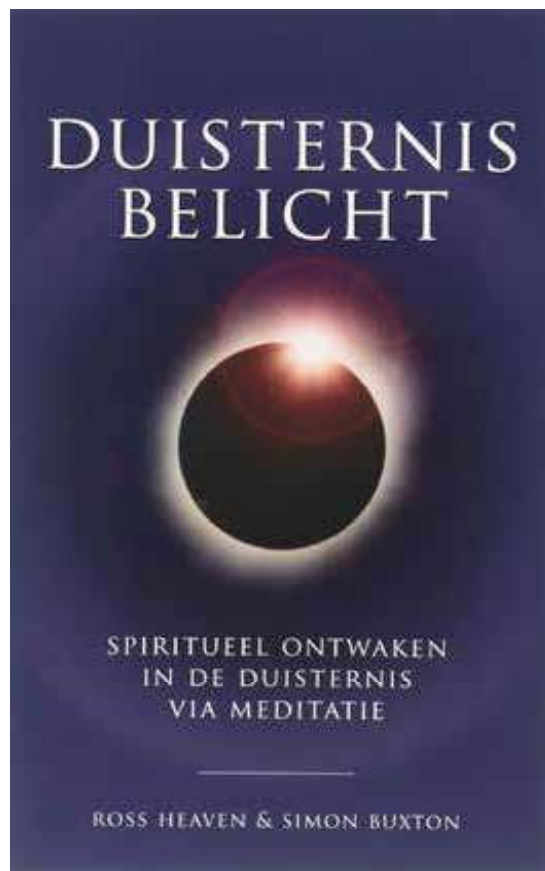
Je kunt duisternis ook anders benaderen. Je tast in het duister over de dingen waar je je niet bewust van bent. Of die dingen nu prettig zijn of niet. In mijn ogen ligt in de duisternis, het onbewuste, veel waardevols verborgen. Hoe kunnen we daar het licht van ons bewustzijn op laten schijnen? Daar kom ik later op terug. Eerst maar eens een blik werpen op de duisternis zelf.

In hun boek *Duisternis belicht* laten Ross Heaven en Simon Buxton zien dat innerlijke werelden zich openen wanneer je je letterlijk, fysiek en langdurig in duisternis begeeft. Het brengt ervaringen die je bewustzijn veranderen. Allereerst gaan ze in op scheppingsmythen. Die laten zien dat duisternis vooraf gaat aan de schepping. Er is een ongedifferentieerde eenheid die alles potentieel in zich draagt: God. Er zijn alleen aspecten van God die erop wachten gemanifesteerd te worden. Ze verwoorden dit als volgt:

En dan gebeurt er iets. God wordt eenzaam en verlangt naar een partner, een

geliefde, of omdat hij nieuwsgierig wordt naar zijn vermogens en de potentie en mogelijkheden van een god, wil hij zichzelf kennen. Hij moet zich dan in ontelbare vormen (of op zijn minst in één andere vorm) afscheiden zodat hij achterom kan kijken naar zichzelf en kan weten wie hij is en waartoe hij in staat is. ()
Maar God moet niet alleen diversiteit scheppen om zichzelf te kennen; als een God van de duisternis wil zien wat hij is, dient hij zijn tegenpool te scheppen: er moet licht zijn.

Mij doet deze passage denken aan wat Carl Gustav Jung schrijft in *Antwoord op Job*. Jung worstelt in dit boek met de vraag waarom God zoveel kwaads toelaat in de wereld en neemt daarbij het bijbelverhaal van Job als leidraad. Job maakt de tweeslachtigheid van God (goed en



kwaad) zichtbaar. Dat betekent dat Job God beter kent dan dat hij zichzelf kent. En dat zet weer de menswording van God in gang, opdat God zichzelf kan leren kennen.

In onze meer aardse, persoonlijke sfeer zou je kunnen zeggen dat we anderen nodig hebben als spiegel van onszelf. En de mens is daartoe uitgerust met een fantastisch mechanisme: projectie! We zien de wereld niet zoals hij is, maar zoals wij zijn. In andere woorden, geleend van Herman Finkers: *Het oog ziet niet wat op het netvlies valt, maar wat in het hart ligt.*

Door wat je in de buitenwereld ziet, kun je jezelf beter leren kennen. Het is je eigen schaduw die je in de ander terugvindt, zowel positief als negatief. Projectie gaat altijd gepaard met emotie. Wanneer je dat weet, kun je wat je buiten je ziet weer gaan herkennen als iets in jezelf.

We zullen dus hoe dan ook contact moeten maken met de duisternis in ons, willen we onszelf leren kennen. En via die duisternis kom je ook in contact met God, de Bron of hoe je het ook wilt noemen. Projectie is een indirecte manier, je leert jezelf kennen via de buitenwereld. Heaven en Buxton nemen een andere route: Ze gaan rechtstreeks de duisternis in. In Darkness Visible-retraites begeleiden ze deelnemers tijdens een verblijf van vijf dagen of langer in volledige duisternis. Dat begint met een ceremoniële inwijding ter voorbereiding.

De eerste ervaring van duisternis verloopt volgens Heaven en Buxton in drie stadia. Als eerste is er een periode van aanpassing. In deze fase vechten onze geconditioneerde geest en onze mythische geest om de controle over onze gedachten en onze ervaring van de werkelijkheid. *Vervolgens houdt het mentale gebabbel*

op en beginnen we een intieme intensiteit te ervaren die de geest tot stilte terugbrengt. Uit deze stilte komt een stroom van intuïtieve beelden, archetypen, abstracte vormen en kleuren voort, die alle symbolische, metaforische, bovennatuurlijke of poëtische informatie kunnen bevatten over wie we zijn en wat we zijn geworden.

Dit zijn ervaringen die lijken op hoe ayahuasca-ervaringen beschreven worden. De wereld die sjamanen betreden met behulp van geluid, rook en middelen, kan zich kennelijk ook via duisternis zelf ontsluiten.

Het derde en laatste stadium wordt beschreven als een black-out toestand, volledig zonder gedachten maar absoluut aanwezig in het oneindige nu. *Op dit punt daalt een diepe vrede over ons neer en in plaats van weg te zinken in mentaal geklets en een stortvloed aan beelden, ontspannen we in een wereld van zuivere energie.*

Uiteindelijk komt er natuurlijk een einde aan het verblijf in de duisternis. Het moment waarop de deelnemers letterlijk het licht weer gaan zien en met hun ervaring opnieuw moeten opgaan in het normale leven. Dan blijkt pas echt de betekenis van hun ervaring in spiritueel, emotioneel, mentaal en praktisch opzicht. De duisternis is niet langer iets om bang voor te zijn. Deelnemers hebben in de duisternis geleerd om hun omgeving te zien zonder te oordelen. De wereld spreekt tot hen in een taal die dieper gaat dan woorden, *een taal van de zeebodem van de mensheid, waar de goden ons altijd influïsterden wat onze wezenlijke aard was.*

Wie zoekende is naar een persoonlijke of spirituele transformatie op deze manier, doet er wel goed aan het boek eerst grondig tot zich te nemen alvorens zich in

de duisternis storten. De retraites hebben zowel fysieke als emotionele effecten en met name die laatste zijn lang niet allemaal positief. Je kunt ook zware confrontaties met jezelf ervaren in de duisternis en begeleiding is dan geen overbodige luxe. Het is geen spelletje aan de keukentafel. Gelukkig geven Heaven en Buxton wel allerlei aanwijzingen en oefeningen waar je wel zelf mee aan de slag kunt.

Daarnaast zijn er natuurlijk ook andere manieren om de schemergebieden van je ziel te leren kennen. Opstellingen

bijvoorbeeld. Daarbij worden representanten in een systemisch veld geplaatst om te kunnen zien welke onbewuste dynamieken er spelen rond een vraagstuk.

Geheimen in opstellingen

Bij geheimen is het de bedoeling dat iets niet aan het licht komt. In een opstelling ga je in de ruimte neerzetten waarover je in het duister tast. Dat is een extra uitdaging als wanneer er een geheim is. Dan kijk je niet alleen naar wat onbewust is, er speelt ook een dynamiek die iets in het verborgene wil houden. Het kan zijn dat er

De achterkant van zwijgen

Zoveel soorten tranen

Zoveel soorten lach

Zoveel soorten boosheid

Een nacht voor elke dag

Wat is er dat geleefd mag

Wat wordt er niet onthuld

Wat kan het licht verdragen

Wat blijft in duisternis gehuld



een traumatische ervaring is waar niet over gesproken wordt omdat het te pijnlijk is. Het kan ook zijn dat er een verbod is in het systeem of sociale verband om te delen. Wanneer iets in een systeem zorgvuldig vermeden wordt dan beweegt iedereen daarom heen. Het is op die manier levensgroot aanwezig en toch kun je niet zien waar het over gaat. Maar het is

er wel en het veld weet dat. En de leden van het systeem weten het ook. Degenen die zich er bewust van zijn omdat ze betrokken zijn bij het geheim èn degenen die het onbewust weten vanuit hun verbinding met het systeem.

Dat laatste kunnen we begrijpen vanuit het Jungiaanse model van de psyche die

bestaat uit verschillende lagen. Er is een bewust deel (het bewustzijn) en een onbewust deel (het onbewuste). Het onbewuste is deels persoonlijk en deels collectief. Het persoonlijke deel bestaat uit wat alleen onszelf toebehoort. Denk aan wat we vergeten of verdrongen hebben, onbewust hebben waargenomen, latente talenten et cetera. Het grootste deel van het onbewuste is echter collectief en daarin liggen ook onze verbindingen met anderen: onze familie, onze cultuurgelovenden, onze verste voorvaders en zelfs onze dierlijke voorouders. We zijn immers behalve mens ook zoogdier en handelen ook als zodanig. Al deze lagen zijn deel van ons en we delen ze met anderen. We zijn dus groter aan de binnenkant en hebben van binnenuit verbinding met onze medemens. Ook al zijn we ons daar niet van bewust. De ander maakt (deels) deel uit van onze psyche.

Soms komt er in een systemisch veld informatie over los over het geheim. Soms ook niet. De opstelling blijft dan maar ergens omheen draaien. De leden van het systeem laten in het veld zien welke dynamiek er speelt. En dat is die van geheimhouden. Dat doen ze ook in de opstelling en dus weet je niet waar je naar kijkt.

Zelf stond ik een keer als representant voor de moeder van een vraagsteller. De begeleider had beide ouders opgesteld, maar vermoedde dat er iets niet in de haak was. Ik wist dat de vader niet de vader was. En ik wist ook wie het wel was, maar ik kon het niet zeggen. Ook als representant niet. Het was de vader van de vader en de zwangerschap was ontstaan uit afgedwongen seksueel contact. Ik kon hem alleen maar aankijken

en weer weggijken. En bevestigend knikken toen de begeleider zei: *Dit heet misbruik*. Ik was niet in staat om een woord uit te brengen. Verder was het opvallend stil aan fysieke ervaringen. Alsof bijbehorende emoties afgesloten waren. Er was alleen weten en zwijgen. Rust in de eigen innerlijke reuring betekent direct ook afsluiting van de omgeving.

Als overlevingsmechanisme is dit heel begrijpelijk. Het werkt uitstekend. Maar als kind grijp je dan wel mooi mis als je emotioneel contact met je moeder zoekt. Zeker als die in ieder contact de leugen van het geheim leeft dat verborgen moet blijven. Dan wordt zoeken dolen en blijf je in het duister tasten.

Willem de Bondt, mijn leermeester in Systemisch Werken en bedreven in het werken met geheimen in familiesystemen zegt erover:

Bij geheimen gaat het over de vraag of er in het systeem permissie kan worden gevonden om iets in het licht te plaatsen. Geheimen triggeren het groepsgevoelen. Als begeleider is het van belang om aandacht te besteden aan de vraag: Wat zie ik hier NIET?

Vaak genoeg beschikt het systeem niet eens over informatie hoe dingen anders kunnen. Met geheimen komt daar nog eens een slot op. Soms helpt het om gewoon maar de orde²² te tonen in het veld. Dan is er iets van ruimte voor

22 Een van de systemische basiswetten is die van ordeningen. Dit gaat over de natuurlijke orde der dingen. Als die er is, ontstaat er rust in systemen. Daar kun je dus ook aan herkennen of het in orde is. Een opstelling toont aan het begin meestal wat het systeem aan antwoord op een verstoring heeft gevonden. Inclusief verwarring en blokkades. Met de interventies wordt toegewerkt naar de natuurlijke of ideale ordening, waarin de energie weer kan stromen.



Helder

*Vanuit de bron van duisternis
Tussen slapen en ontwaken
Komen delen samen
Ongericht maar feilloos
Naadloos in elkaar
De duisternis heeft weten
Voor het licht is alles nieuw
De schemering verbindt
En plots wordt alles helder*

keuze. Dat begint bij een deelnemer die wat verder af staat van de aanleiding voor het geheim. Dat kan een opening bieden. Maar als het echt vast zit, dan dus niet. Een opening kan dan nog zijn om de Afleiding in het veld te brengen.

Dat wil zeggen waar wél naar gekeken wordt, als tegendeel van de Aanleiding.

Niet alles wordt dus zichtbaar wanneer je je in de duisternis begeeft. Mijn ervaring is dat zich manifesteert wat gezien wil en



kan worden. Soms komt dat in delen. Wat geopenbaard wordt, lijkt zo zijn eigen tijdpad te volgen.

De duisternis is zo kwaad nog niet. We hebben kunnen zien dat er veel

boeiends huist in de duisternis. Moeilijk, maar ook helend. En dat we daar ons licht op kunnen laten schijnen om het in ons bewustzijn te integreren. Dan zijn we weer een beetje meer heel. Dat kan op verschillende manieren, waarvan er een paar in dit artikel aan de orde gekomen zijn.

Carl Gustav Jung zei: *Je raakt niet verlicht door je gestalten van licht voor te stellen, maar door je bewust te worden van de duisternis.*

Als je het zo bekijkt, loopt de route naar het licht via de duisternis. Misschien is het helemaal niet zo'n gek idee om vriendschap te sluiten met de duisternis. •

Literatuur

Duisternis belicht, Ross Heaven & Simon Buxton, Ank Hermes 2007, ISBN 9789020284447

Antwoord op Job, Carl Gustav Jung, Lemniscaat 1998, ISBN 9056370995

Monique Damen begeleidt mensen door middel van coaching, training en opstellingen naar autonome zelfontwikkeling. Daardoor krijgen ze regie op hun proces, kunnen hun emoties benutten, lichaamsbewustzijn ontwikkelen, hun vermogen tot

zelfreflectie vergroten en weten wanneer ze hulpbronnen moeten inschakelen. Of de aanleiding nu stress, burn-out, verlies, loopbaan is of iets anders, Monique begeleidt mensen naar de kern van hun vraag. De antwoorden komen dan vanzelf.

Monique is onder andere geschoold in Jungiaanse psychologie, systemisch werk en trauma. Deze vakgebieden heeft ze gecombineerd in haar werk en in haar boek *Het onzichtbare zien*. Voor meer informatie kijk op www.kommacoaching.nl

