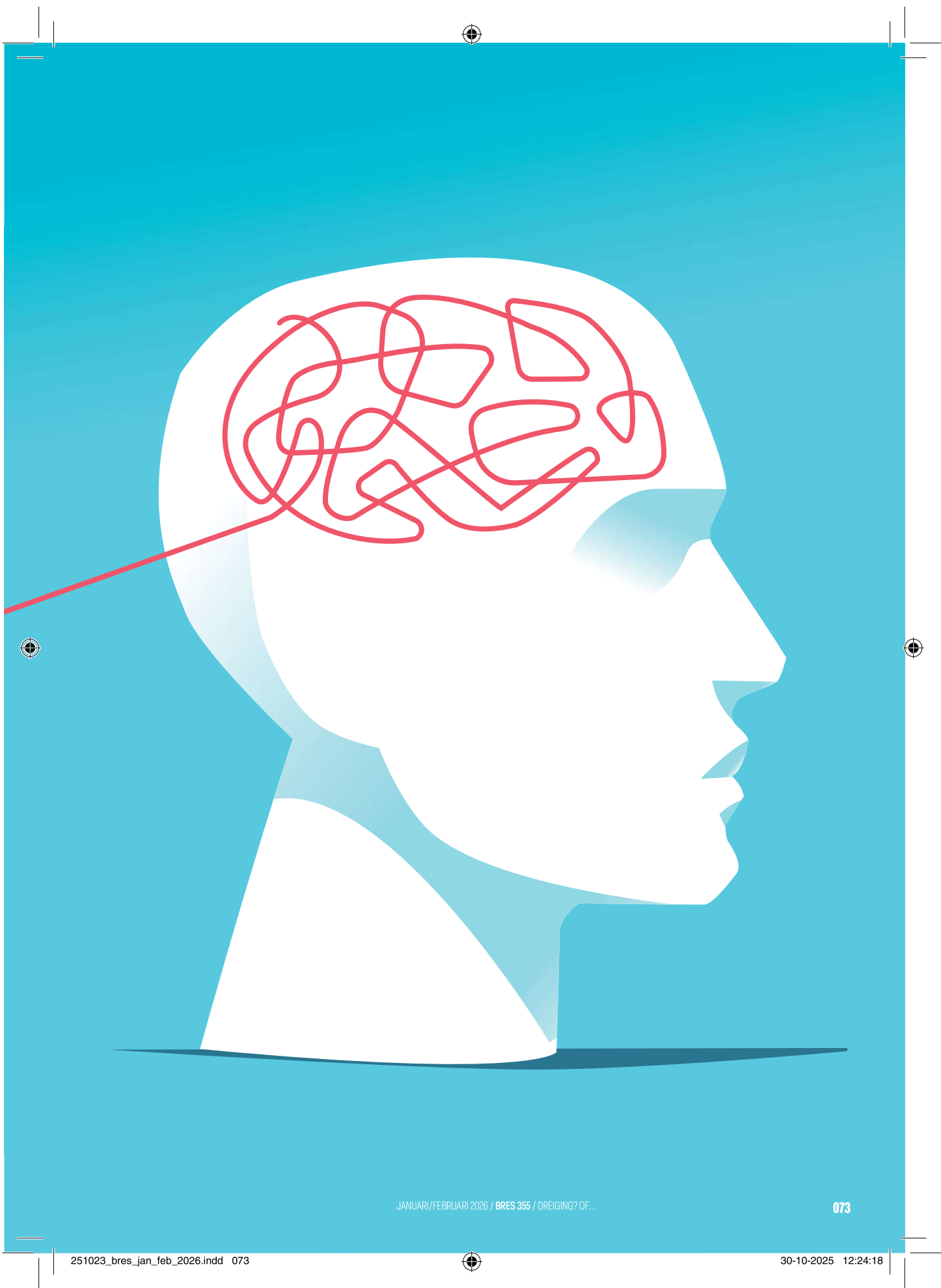


Monique Damen

De zijden draad van het bewustzijn





'The world today hangs by a thin thread and that is the psyche of man.'

Carl Gustav Jung (1865-1961)

Zoals een vis het water niet ziet, zo zijn we als mens geneigd om de invloed van de psyche op onze wereld te onderschatten, of zelfs helemaal te missen. Het waarnemerseffect in de kwantumfysica vertelt ons, dat de waarnemer het waargenomene beïnvloedt, alleen al door het waarnemen zelf. Wanneer we de psyche waarnemen, doen we dat met de psyche zelf. Er is geen objectief punt buiten de psyche, van waaruit je de psyche kunt waarnemen. De psyche reikt verder dan het individu. Het grootste deel ervan is onbewust en bovendien collectief. Vanuit de Jungiaanse psychologie bezien, dragen we in ons de lagen van onze familielijn tot onze verste menselijke en dierlijke voorouders en zelfs verder nog. De hele wordingsgeschiedenis van de kosmos ligt in ons besloten. Wanneer je dat beseft, en beseft dat de psyche zich voortdurend doorontwikkelt, besef je pas in wat voor enorm krachtenveld we leven. Alles wat we doen, alles wat we laten, alles wat we besluiten, uiten of maken heeft een basis in de psyche.

Hoe maak je in zo'n wereld onderscheid tussen wat echt is en wat niet? Het is werkelijk een relevante vraag.

Wanneer we angstig zijn, zo leert de Polyvagaal Theorie ons, brengt ons lichaam ons in een toestand die gericht is op overleven. In eerste instantie door te mobiliseren (vechten of vluchten) en als dat niet lukt, door te immobiliseren (bevriezen). In die toestanden hebben we nog maar toegang tot een beperkt deel van onze vermogens. Om onze cognitieve, creatieve en herstellende vermogens te kunnen benutten,

hebben we een fysiologische toestand van veiligheid nodig.

Onder invloed van angst is onze innerlijke autoriteit (voor zover we die gedurende ons leven ontwikkeld hebben) niet of niet volledig beschikbaar. Onze zoogdierinstincten nemen het over en we vervallen gemakkelijk in de modus van 'follow the leader'. Die leider hoeft alleen maar leiderschap uit te stralen. Of hij de juiste beslissingen neemt en wat hij zegt ook klopt, maakt niet zoveel meer uit. Het perspectief van de autoriteit buiten ons, wordt het collectieve perspectief. Perspectieven die andere feiten en mogelijkheden laten zien, worden niet meer opgemerkt of buitengesloten. Zo ontstaat een zelfbevestigend beeld over de realiteit waarin we leven. Dat kan zelfs betekenen, dat we deel worden van een collectieve psychose. Ziehier het risico van een wereld, waarin we overspoeld worden met beelden van de ene na de andere crisis, wat nog versterkt wordt wanneer massamedia collectief meegaan in deze eenzijdige beweging. Ik herinner me de verklaring van een hoofdredacteur van een grote krant enkele jaren geleden, dat 'we echt wel moeten proberen met één mond te praten' en daarbij aangaf wie de te volgen deskundigen waren. Hij wees in elk geval niet de weg naar onze innerlijke autoriteit.

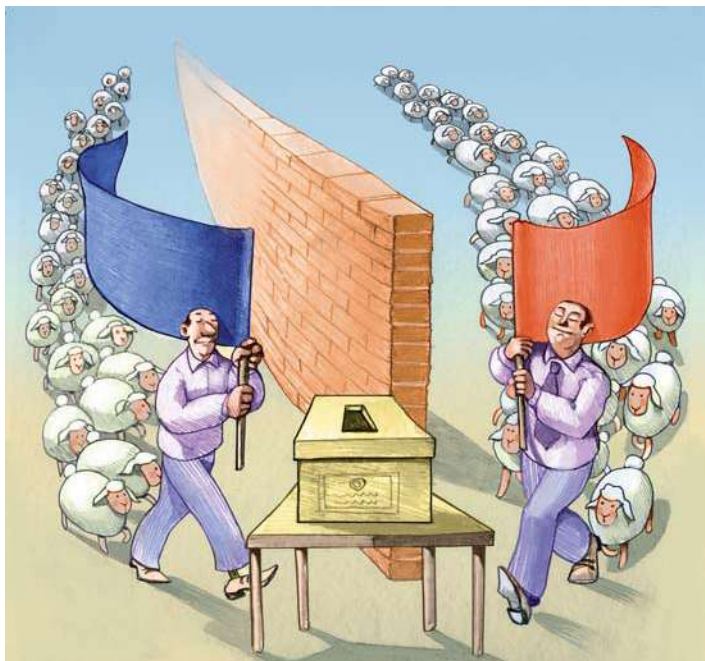
Door de realiteit die we met onze psyche scheppen, kunnen we onszelf werkelijk richting zelfdestructie leiden. De psyche heeft een kracht waarmee ze zichzelf kan invalideren. Wanneer we deel worden van een collectieve psychose, zien we de dreiging daarvan niet, maar de effecten ervan zijn reëel. We zijn hard op weg om onze

Onder invloed van angst is onze innerlijke autoriteit niet of niet volledig beschikbaar. Onze zoogdierinstincten nemen het over en we vervallen gemakkelijk in de modus van 'follow the leader'.

leefomgeving te vernietigen terwijl we ons laten leiden door overtuigingen die een deel van de werkelijkheid buitensluiten. Gelukkig zit er ook een andere kant aan deze medaille, die in beeld komt zodra we ons perspectief verschuiven naar de andere kant van de dualiteit. We kunnen de enorme creatiekracht van de psyche ook benutten om een andere wereld te scheppen. Wat dat vraagt, is bewustzijnsontwikkeling.

Paul Levy zegt in zijn boek *Dispelling Wetiko*: 'All great movements of humanity have been born from psychical origins.' In het Nederlands: 'Alle grote bewegingen van de mensheid komen voort uit psychische oorsprong.' Levy verwijst naar de Jungiaanse psychologie en de compenserende functie van het onbewuste. Uitgerekend de enorme onbewustheid van waaruit we leven en de problemen die dat geeft, roept een tegenkracht op: bewustwording van het ongekende belang van de psyche. Voor Jung stond het begrip psyche gelijk aan het begrip ziel. Het westerse paradigma heeft een eenzijdig materieel mensbeeld, alsof we een lichaam zijn, dat niet meer is dan een machine. Dat betekent dat een belangrijk aspect van ons menszijn, het essentieelste en

misschien wel het meest krachtige aspect van ons menszijn, de ziel, buiten beschouwing wordt gelaten. We leven daarmee in een 'ontzielde' wereld. En tegelijk ook niet, want dat wat weggestopt is, verbannen naar het compenserende onbewuste, bestaat nog steeds. Het doet zich gelden vanuit een rijk waar we er geen invloed op hebben, omdat het onbewust is. Zoals Paul Levy het uitdrukt in zijn boek: *'The totalitarian psychosis that is playing out in the world today, is the very compensatory form through which the psyche is trying to get attention about the psyche's profound importance.'* In het Nederlands: 'De totalitaire psychose die



In het westerse paradigma wordt een belangrijk aspect van ons menszijn, het essentieelste en misschien wel het meest krachtige aspect van ons menszijn, de ziel, buiten beschouwing gelaten.

zich vandaag de dag in de wereld afspeelt, is precies de compenserende vorm waarmee de psyche aandacht probeert te krijgen voor het diepe belang van de psyche. De psyche maakt zich kenbaar. Hoe meer we haar negeren, hoe uitdrukkelijker ze zich doet gelden op een ongemakkelijke manier. Anderzijds, wanneer we de invloed van de psyche erkennen, kunnen we heel goed met haar samenwerken en wordt ze een stuk aangenamer in de omgang.

Als we uit de psychotische toestand willen stappen, vraagt dit van ons om bewustzijn te ontwikkelen op wat er in het onbewuste

huist. Het onzichtbare gaan zien. Dat betekent de weg naar binnen bewandelen. Het is het adagium 'Ken uzelve' dat in zovele spirituele tradities centraal staat. Het gaat over het terugvinden van onze spirituele wortels, onze ziel. Her-ontdekken van wie we in essentie zijn, voorbij onze trauma's, zowel individueel als collectief. Helden is weer heel worden. Dit proces vraagt van ieder individu (letterlijke betekenis: ongedeeld) een innerlijke reis naar de eigen kern te ondernemen, om zo zichzelf en de mensheid te helen. De weg van de held.





Zo is het een illusie – om een concreet voorbeeld te geven – dat genoegdoening via herstelbetalingen oude wonden heelt. Het geeft misschien kortdurend voldoening van formele erkenning, maar zolang er geen wezenlijke trauma's hersteld worden, blijft de gevoelde leegte bestaan. Dat voedt de honger naar meer, wat opnieuw slachtofferchap in een ondergeschikte positie met voortdurende afhankelijkheid schept, maar ookaderschap doordat er een infuus nodig is voor een onstilbare honger, dat roofofbouw gaat plegen op anderen. Er is iets anders nodig om de eigen kracht te herstellen en in harmonie te komen met jezelf en de wereld. Wanneer de psyche in staat is om de huidige destructieve situatie te scheppen – die kan leiden tot een reële bedreiging van ons bestaan – dan betekent dit, dat de psyche over een enorme scheppingskracht beschikt. Bij de daarin besloten potentie ligt meteen onze hoop. Wanneer we ons hiervan bewust worden én ons bewust zijn

van onze essentie, zijn we in staat om de wereld op een andere manier te herscheppen. Vanuit de hereniging met onze spirituele oorsprong, wanneer het individu zijn eigen essentie en de verbondenheid met alles in zichzelf en zijn lichaam kan ervaren, verandert onze perceptie van de realiteit. We gaan zien, dat we mede-schepper zijn van de situatie, van onze wereld. En dat we zowel in staat zijn tot vernietiging als tot creatie. Vernietiging is eigenlijk de creatie van wanorde, die kan voortduren zolang we onbewust blijven en geen andere keuze maken. Ook in onze onbewuste toestand zijn we medeschepper, namelijk van de wereld zoals we geloven dat die is, omdat we dit dagelijks zo buiten ons zien. Omdat we dagelijks schaarste, pijn, verdriet, ziekte, milieuschade, oorlog etc. kunnen ervaren en dit als gestolde waarheid verinnerlijken. De weg naar binnen brengt ons voorbij onze schaduwdeelen en trauma's naar een wereld van liefde, licht, harmonie, compas-

Vanuit de hereniging met onze spirituele oorsprong, wanneer het individu zijn eigen essentie en de verbondenheid met alles in zichzelf en zijn lichaam kan ervaren, verandert onze perceptie van de realiteit.

Het lijkt erop, dat er meerdere routes zijn om de droomtoestand te ontstijgen en te ontwaken in puur bewustzijn – en die ervaring mee terug te nemen naar ons dagelijks leven, zodat we die kunnen invullen vanuit verbondenheid met onze bron.

sie, gezondheid, geluk, eenheid, overvloed en ongekende mogelijkheden. Ook die wereld kunnen we in onze dagelijkse realiteit tot leven roepen. Wanneer we ons openen voor die werkelijkheid, veranderen we onze perceptie, hoe we de wereld ervaren en welke mogelijkheden we hebben. We gaan dan scheppen vanuit een andere realiteit.

Paradoxaal genoeg denken we dat we bewuste beslissingen nemen, terwijl we onbewust zijn van onszelf en dus onbewust – als in een droomtoestand – een destructieve wereld mede-scheppen en in stand houden. Paradoxaal genoeg betekent bewust worden van die droomtoestand, dat we daaruit ontwaken om bewust een andere wereld tot realiteit te dromen. Een valkuil daarbij is, dat we denken ontwaakt te zijn, maar feitelijk alsnog ‘controle via de achterdeur’ proberen uit te oefenen op ons leven en onze omgeving, zonder daadwerkelijk te scheppen vanuit de diepere essentie van de ziel. We leven dan een droom in een droom.

In elke ‘wakkere’ groep die ontstaan is in reactie op de huidige maatschappelijke situatie, zie je wel een aantal mensen die zich nog niet bewust zijn van zichzelf en precies die patronen uitleven, waartegen zij zich juist proberen te verzetten. Een andere mogelijkheid is het

toepassen van technieken om als een doel op zich ‘je frequentie te verhogen’. Alsof het een simpel trucje is waarmee je boven de gemiddelde mensheid en haar problemen uitstijgt. Wanneer je het op die manier toepast, kun je jezelf ook ontkoppelen van de realiteit en leef je nog steeds in een droom.

In dit licht is de film *Inception*, een science-fiction thriller uit 2010 heel interessant om te zien. In die film wordt geprobeerd om ideeën in iemands hoofd te planten terwijl die in een droomtoestand is. Er ontstaan dromen in dromen in dromen. Een film die een tegenovergesteld concept laat zien, is *Eternal Sunshine of the Spotless Mind* uit 2004, waarin gewiste herinneringen toch niet helemaal weg blijken te zijn en een verloren realiteit opnieuw vorm krijgt via de bewustwording van de hoofdpersonen.



Het lijkt erop, dat er meerdere routes zijn om de droomtoestand te ontstijgen en te ontwaken in puur bewustzijn – en die ervaring mee terug te nemen naar ons dagelijks leven, zodat we die kunnen invullen vanuit verbondenheid met onze bron. Dit is een spirituele weg die we kunnen aarden via belichaamde ervaring. Lichaam én ziel/psyche als eenheid dus. Het is de weg die vele spirituele tradities wijzen, maar ook moderne traumatherapieën, Jungiaanse psychologie en sjamanisme. Deze weg ligt niet alleen open voor een begenadigde enkeling, hij is bereikbaar voor iedereen die de weg naar binnen bewandelt – en dat worden er steeds meer. Misschien komen we via deze route ook wel weer uit bij een nieuwe gedroomde realiteit om uit te ontwaken. Maar dat is dan weer een volgende stap in onze evolutie. Eerst maar beginnen bij de eerste stap, de uitdaging waar we nu voor staan.

Bronnen:

Passions of the Soul – Documentaire over het leven en werk van C.G. Jung,

Moskwood Media, 2011 – ISBN 9789059393424
 Capel, Pierre, *Waar is de wind als het niet waait?* – ISBN 9789082860559
 Damen, Monique, *Het onzichtbare zien* – ISBN 9789090371238
 Damen, Monique, *Doen wat je kunt, weten wat je doet* – ISBN 9789083474304
 Dana, Deb, *Verankerd in veiligheid* – ISBN 9789463160650
 Hamaker-Zondag, Karen, *Het projectiemechanisme in de praktijk* – ISBN 9789074899239
 Jung, C.G., *Herinneringen, dromen, gedachten* – ISBN 906069306x
 Kaetz, David, *The Exekiel Code* – <https://feldenkraisre-sources.com/>
 Levy, Paul, *Dispelling Wetiko* – ISBN 9781583945483
 Maté, Gabor, *De mythe van normaal* – ISBN 9789020219456
 Rediger, Jeffrey, *Spontaan genezen* – ISBN 9789020214864
 Sacks, Oliver, *De vrouw zonder lichaam* – ISBN 9789029059596
 McTaggart, Lynne, *Het intentie effect* – ISBN 9789020212112
 Wilber, Ken, *Sex, Ecology, Spirituality* – ISBN 9781570627446

‘Men wordt niet verlicht door zich allerlei beelden van licht voor te stellen, maar door zich bewust te worden van de eigen innerlijke duisternis.’

Carl Gustav Jung (1865-1961)



Monique Damen begeleidt mensen naar hun innerlijk kompas. Ze is onder meer geschoold in Jungiaanse psychologie, opstellingenwerk, trauma, polyvagaaltheorie en sjamanisme. Dynamieken achter gedrag en veiligheid in verticale relaties hebben haar bijzondere aandacht. Deze vakgebieden brengt ze samen in haar werk en in haar boeken *Het onzichtbare zien* en *Doen wat je kunt, weten wat je doet*.

www.kommacoaching.nl | www.hipsy.nl/kommacoaching