

## Ongekende, 'goddelijke' mogelijkheden in ieder mens

Een van de mooie dingen van (ouder) worden en zich ontwikkelen is het in beeld krijgen van de eigen persoonlijkheid. Ik hoop tenminste dat het voor u ook een vreugdevolle bezigheid is, uzelf steeds meer te leren kennen. Tegelijk realiseer ik me dat het bijna altijd (zo is het bij mij tenminste) met het nodige gehannes en getob gepaard gaat. Ik kan het doorgaans goed met mezelf vinden en denk (stiekem) dat ik een respectabel eind gevorderd ben op de weg van zelfkennis en -aanvaarding. Zou er nog heel veel te leren zijn? Ik mag toch geacht worden, na 57 jaar, te weten wie ik ben en waar ik met mij aan toe ben?

## Groef in de plaat

Dat lijkt te kloppen zolang de omstandigheden redelijk stabiel zijn. Als het gaat waaïen of erger valt het vies tegen en lijkt mijn (en uw?) repertoire nogal beperkt. Ik kom dan terecht in bekende, uitgesleten patronen (de spreekwoordelijke groef van de plaat) waarin ik mezelf vastdraai in steeds dezelfde spiraal van gedachten en gevoelens. En ik kan u verzekeren, die zijn niet echt opbouwend en liefdevol.

Als ik door iets of iemand uit evenwicht raak, val ik terug in een lang geleden aangeleerd en nog steeds gekoesterd mechanisme. Afweer tegen pijn. Tegen dat ontwrichtende gevoel geen vaste grond onder de voeten te hebben. Wankel, beducht, en soms moedeloos als ik mezelf er weer in zie zitten, in die groef van de plaat die ik zo goed ken: "Ja, moet ik me dan altijd aanpassen? Waarom moet ik wel luisteren en begrip tonen, maar als ik het nodig heb, moet ik kennelijk niet zeuren." In dat rondraaien in die groef is er een centrale rol voor de gedachte dat ik toch alleen maar kan zijn wat ik ben. Zo ben ik nou eenmaal ter wereld gekomen. Daar moet ik het mee doen. En anderen ook. Ik heb niet meer smaken. Dit is wat ik ben.

## Verborgene schat

Maar klopt dat? Dat we het moeten doen met het bij onze geboorte meegekregen temperament en karakter: "ik ben nou eenmaal ongeduldig, kwetsbaar, kort door de bocht, geneigd te pleasen, slecht in relaties,.... (vult u maar aan)." Of is er, in ons verborgen, veel meer aanwezig dan we denken, misschien zelfs een schat aan mogelijkheden, waar we veel gemakkelijker uit kunnen putten dan velen voor mogelijk houden?

## De gouden sleutel

### Gebroeders Grimm

Het gebeurde in de winter, en er lag een dikke sneeuwlaag. Een arme jongen moest hout halen op een slee. Toen hij het bij elkaar had gezocht en opgeladen had, wilde hij, omdat hij steenkoud was geworden, niet dadelijk naar huis gaan, maar eerst een vuurtje aanmaken om zich te warmen. Hij veegde de sneeuw

weg, en toen hij een plek grond tot op de aarde schoon had, vond hij een klein, gouden sleuteltje. Nu dacht hij, waar de sleutel was moest ook het sleutelgat zijn, en hij groef nog verder in de grond en daar vond hij een ijzeren kistje. "Als die sleutel nu maar past!" dacht hij, "er zitten vast kostbare dingen in dat kistje." Hij zocht, maar een sleutelgat vond hij niet, eindelijk ontdekte hij het, maar dat was zo klein, dat je het ternauwernood kon zien. Hij paste en het sleuteltje kon er precies in. Toen draaide hij het een keer om, en nu moeten we wachten tot hij het helemaal ontsloten heeft en het deksel heeft opengedaan, en dan zullen we horen, wat voor wonderlijke dingen er in dat kistje lagen!

Beetje kinderachtig, dacht ik toen ik dit sprookje voor het eerst las. Flauw om het zo open te laten en zelfs niet een tipje van de sluier op te lichten over de schat die we allemaal in ons dragen. Want dat kan toch alleen maar de boodschap zijn, dat we diep in ons, verborgen onder allerlei lagen waar we ons amper van bewust zijn, een schat meedragen. En de schat is natuurlijk wat we *deep down* werkelijk zijn, als de verdedigings- en beschermingslagen van ons afvallen of afgepeld worden. Als we ons niet meer verweren tegen de pijn, omdat het niet meer hoeft of omdat we te moe zijn om ons af te schermen. Dan komt wie we werkelijk zijn aan het licht en op adem.

In tweede instantie drong pas het vernuft van de bedenker van het sprookje tot mij door. De gouden sleutel, toegang tot de schat, is niet moeilijk te vinden. Eigenlijk komt er helemaal geen zoeken aan te pas. Tussen de bedrijven door, bezig met warmte opdoen en overleven, vindt de jongen de sleutel. En de schat komt alleen binnen handbereik als hij bedenkt dat waar een sleutel is, ook een slot moet zijn. Dan begint het echte graafwerk: de jongen moet door harde en bevroren lagen heen ploeteren. Geen bezigheid waar ik doorgaans juichend aan begin. Eigenlijk doe ik dat nooit als prettig tijdverdrijf, graven in schier ondoordringbare lagen. Alleen gedwongen door innerlijke noodzaak (meestal omdat de pijn niet met een nachtje slapen en/of paracetamol verdwijnt) ga ik graafwerk doen.

Daar ligt de gouden (!) sleutel, in de pijn. Waar ik niet (meer) omheen kan, als ik het niet meer red in het oude patroon: de uitgesleten groef in de plaat. Door de pijn gedwongen om voorbij de afweer te gaan. En ontdekken –maar daar is inmiddels de nodige tijd overheen gegaan- dat er een grote, prachtige schat verborgen ligt in mijn binnenste. Die schat? Dat wat ik al heel lang ben, maar niet wist, niet kon ervaren en al helemaal niet durfde accepteren.

## Diepe duister

Daarom zo vernuftig van de gebroeders Grimm (of waarschijnlijker: de onbekende bedenkers van het sprookje) om het einde open te laten. Alleen als wij zelf gaan graven, een weg banen door onze eigen verdedigingsmuren heen naar het diepe duister in ons, komen we erachter, dat wat wij van oorsprong en in beginsel zijn. Dat we niet enkel zijn zoals we onszelf laten zien in de rol die we ons aanmeten. De rollen – meervoud- die we ons eigenmaken om aanvaard te worden in de gemeenschappen waar we deel van uitmaken.

Wat is het heilzaam om dan de weg terug te vinden: hoe zijn we geworden wat we zijn; wat heeft ertoe bijgedragen dat ik me rollen aanmeet waarmee ik een groot deel van wie ik ben onder water houd?

Daarmee beantwoord ik aan wat de omgeving van mij verwacht en zorg ik dat ik geaccepteerd ben. Daar is niet zoveel mis mee, als we helemaal in die rol passen. En als we daarin tenminste de ruimte krijgen (en nemen) om andere kanten van wie we zijn te ontwikkelen.

Maar daar wringt nogal eens de schoen. Vaak zitten we zo opgesloten in de rollen die we ons eigengemaakt hebben, dat we niet kunnen beschikken over die andere kanten. Ze blijven onderbelicht, in het duister van het onbewuste.

Carl Jung heeft een niet te onderschatten bijdrage geleverd aan het beeld van de menselijke ziel die bestaat uit bewustzijn en –veel omvangrijker- het onbewuste.

Jung heeft het begrip *archetypen* geïkt: innerlijke patronen, oerbeelden die in het donker van onze ziel, in het onbewuste, opgeslagen liggen. Die patronen en oerbeelden zijn universeel, die delen we met alle mensen uit alle tijden op alle plaatsen in onze wereld. Dat maakt ze archetypisch. Tegelijk krijgen die beelden –wanneer ze zich manifesteren- hun eigen, door onze ervaringen, karakter en temperament getekende kleur. Ze zijn heel persoonlijk, ieder mens is uniek: mijn “kort-door-de-bocht” zijn ziet er anders uit dan het uwe.

### Thuiskomen bij uzelf

Van de *archetypen* die Jung geïdentificeerd heeft, behoren de *persona* en de *schaduw* tot de meest in het oog springende.

De *persona* is de aanduiding voor de rol die we ons aanmeten om in de groep waar we deel van uitmaken aanvaard te worden. De *persona* is van oorsprong het masker dat een acteur in het Griekse theater droeg. Zonder masker (*persona*) kon hij niet een rol spelen, dan was de acteur zichzelf. De *persona* maakt het mogelijk om naar buiten te treden en mijn plaats in de groep te waarborgen. Maar voor de *persona* betalen we een hoge prijs. Wat niet past in de groep waar we toe behoren, verdwijnt –zonder dat we het doorhebben, dat is onbewust- naar het onbewuste. Dat niet-passende verdwijnt in de *schaduw*. De schaduw raakt in de loop van het leven vol met allerlei ongewenste, gevreesde, afgewezen en versmide eigenschappen, eigenaardigheden en verlangens. Die kwalificaties – ongewenst, afgewezen – zijn geen morele oordelen, maar kanten van mij die niet passen in mijn *persona*, die in de weg staan om door belangrijke anderen geaccepteerd te worden. Vaak essentiële kanten van wat ik ben, maar moeilijk om ze naar buiten te brengen. Dus worden ze –onbewust- verborgen en ontkend. De schaduw, mij eigen *persona non grata*.

Het is een geweldige ervaring om –meestal in de tweede levenshelft- de schaduw, de verdrongen delen van uzelf bewust te worden. Via een droom of via

projectie. Een catharsis. Thuiskomen bij uzelf. "Oh, natuurlijk! Hoe kon ik dat nou al die lange jaren niet geweten hebben!? Dat ik ook dát ben."

Dromen zijn moeilijk te sturen en minstens zo moeilijk te leren verstaan. En projecties –van afgewezen eigenschappen- zijn onbewust. Ook niet echt gemakkelijk om door te krijgen wat ik op anderen van mijzelf projecteer.

De goden en godinnen van de Griekse Olympus – van Zeus tot Dionysos, van Demeter tot Aphrodite – bieden krachtige en prachtige metaforen voor de archetypen van de *persona* en de *schaduw*: bekende, maar vaker ongekende eigenschappen in ons. Onbekend en onbemind.

Met hun mythen – uitvergroot en soms karikaturaal – geven de goden en godinnen inzicht in onvermoede kwaliteiten en valkuilen van ons en de mensen om ons heen. Zij vertellen ons onze biografie: hoe zit mijn bestaan in elkaar en hoe werken mijn drijfveren. Ze worden een gids in ons die een weg opent naar onontgonnen gebied.

### Ontdekkingstocht

In haar boeken *Godinnen in elke vrouw* en *Goden in elke man* (van harte aanbevolen: nog ruim te verkrijgen en niet duur) heeft jungiaans psychiater Jean Bolen de metaforiek van deze oerbeelden mooi en handzaam uitgewerkt. Het is meer dan de moeite waard je in die goden- en godinnengestalten te verdiepen, de prachtige, bizarre en soms ranzige mythen over de Olympiërs tegen het licht te houden. Door de uitvergroting van hun mooie en donkere kanten zijn die verhalen steeds geweldige *eyeopeners* van onze eigen lichte en duistere kanten. En ze wijzen dikwijls verrassend begaanbare wegen om tot de verbinding te vinden tussen de tegenstellingen, de polen die we allemaal in ons dragen: licht en donker, aards en hemels, naar buiten en naar binnen gekeerd, actief en passief, mannelijk en vrouwelijk. Een schat aan mogelijkheden waar we amper weet van hebben. Een enorm repertoire dat we elke dag met ons meedragen. En er maar een fractie van gebruiken. Wat een kansen laten we onbenut. Nergens voor nodig. Wij zijn veel meer dan we denken.

Harm Knoop, 2013