



Je levensloop begrijpen

Waaruit bestaat je levensloop? Oppervlakkig beschouwd kun je je levensloop zien als een reeks van feiten, een soort curriculum vitae. Maar daarmee is er nog geen begrip. Daarvoor moeten we andere lagen aanboren. De diepste en tegelijk meest omvattende laag komt tevoorschijn als we naar ons leven kijken als een onderdeel van de reis van de ziel, die al begonnen was voordat we geboren werden en die verder zal gaan na onze dood. Hoe herkennen we de taal van de ziel in onze lotgevallen, keuzen en crises?

Vertel je levensverhaal

Ik heb veel levensverhalen gehoord. Inmiddels weet ik dat het een schatkamer is met vele verborgen lagen. De meeste mensen hebben bij aanvang niet het gevoel dat ze veel te vertellen hebben en ze verwachten binnen een paar uur wel klaar te zijn. Welnu: die paar uur zijn een aardig begin, niet veel meer dan dat. Je levensloop is als een kast met archieven. Elke lade die je openmaakt, blijkt toegang te geven tot andere, dieper weggestopte laden en archieven en hoe meer je er opent, hoe meer er open gaan.

Het wonderlijke is, dat je nooit twee keer hetzelfde levensverhaal vertelt. Je verleden wordt altijd bepaald en ingekleurd door het heden. Gedeeltelijk is dat een bewust proces: als ik middenin een relatiecrisis zit, zal ik eerder naar mijn vorige relaties kijken dan naar mijn maatschappelijke carrière. Maar er is meer, dat je pas kunt ervaren door het te doen. Je zult merken dat je levensverhaal tijdens het vertellen (of opschrijven) een soort eigen leven leidt. De herinneringen komen niet terug volgens een logisch schema dat netjes chronologisch is of wat zich houdt aan één thema of onderwerp. Probeer maar niet te krampachtig om een logica te volgen of te vinden. Laat je verrassen door de spontane stroom van herinneringen, want daarin openbaart zich wat je ziel je te vertellen heeft. Na verloop van tijd kun je merken dat het verhaal zichzelf feilloos vertelt zolang er openheid en aandacht is.

Elkaar je levensverhaal vertellen is één van de meest waardevolle dingen die je samen kunt doen. Neem er ruim de tijd voor. De één vertelt, de ander luistert alleen maar. Zorg dat je samen bent en blijft en niet gestoord kunt worden. Dan doe je al iets wat best heel bijzonder is en wat maar weinig mensen doen: je geeft elkaar ruim de tijd om je uit te spreken zonder

haast, zonder onderbreking, zonder weerwoord of 'ja, maar's, zonder oordeel. Ontsla jezelf en elkaar van de verwachting dat je iets op zult lossen of verhelderen. Laat het verhaal zichzelf vertellen. Luister ook naar jezelf. Er zullen plotselinge emoties zijn waar je ze niet had verwacht. Andersom kun je misschien heel dramatische passages nu met droge ogen en zelfs met humor vertellen, waar je eerder nog overliep van verdriet of verontwaardiging. Misschien voelt het te kwetsbaar om je leven open en bloot te presenteren aan een ander. Dan kun je je levensverhaal ook opschrijven. De principes zijn hetzelfde: laat het verhaal zichzelf vertellen. Blijf staan bij dat wat spontaan de aandacht vraagt.

Wie waren je held(inn)en?

Ik praat graag met mensen over de helden, idealen en dromen die ze koesterden toen ze rond de 8 tot 14 jaar waren. Welke boeken las je graag, wat was je favoriete tv-programma, op wie was je heimelijk verliefd, wat wilde je worden en wie waren je voorbeelden? Met welke voorbeelden identificeerde je je? De antwoorden geven iets bloot van de ziel in jou die bezig was om zichzelf bewust te worden. Het zijn voorstellingen van de ziel, die aansluiting zoeken bij de buitenwereld om zichzelf te leren kennen. Toen ik 11 was, was ik dol op zeemansverhalen van lange reizen naar verre werelddelen. Het ging me niet om de zeevaart, want dat heeft me nooit getrokken, maar om 'de ontdekkingsreis' op zich. Mijn ziel had zin in een avontuurlijke ontdekkingsreis. De voorstelling was nog ruw zou je kunnen zeggen. Ik moest het doen met wat er voorhanden was en dat was toen de bibliotheek van de lagere school. Ik ben geen zeeman geworden, maar de aantrekkingskracht van de ontdekkingsreis voelt nog altijd even levend als toen. Mijn ziel heeft er nog geen genoeg van gekregen. Later werd Jung mijn held, want die durfde het duistere gebied van het onbewuste binnen te gaan, zowel via zijn patiënten als bij zichzelf. Die ontdekkingsreis naar binnen bleek voor mijn ziel uiteindelijk interessanter dan de reizen 'naar buiten'. Het verhaal van de ziel gaat niet zelden tegen de schijnbare levenslijn in. Mijn dromen van verre reizen waren ook een ontsnapping uit een omgeving die ik als benauwend ervoer. Gelukkig zijn we in onze voorstellingen vrij. Zo heeft Mandela zijn lange gevangenschap overleefd. Kinderen in erbarmelijke omstandigheden maken zich een voorstelling van geluk, liefde en veiligheid en grijpen elke kans die zich voordoet om een stukje van dat ideaal te verwezenlijken.

De ziel is de bron van onze verlangens. Om de ziel te begrijpen, moeten we in staat zijn om enige afstand te nemen van de objecten waar ons verlangen zich op richt. Zie de objecten van je verlangens als projecties en vraag je af waar ze uit voortkomen. Je komt er dichterbij als je luistert met je hart. De ziel zoekt geen objecten maar ervaringen. Geen tastbare resultaten maar zinvolle processen. Geen perfectie maar volle ontplooiing.

De ziel als potentie

De ziel is onsterfelijk en heeft vele dimensies, kwaliteiten en mogelijkheden. Die bestaan allemaal onafhankelijk van ruimte en tijd, maar ze willen zich graag manifesteren in een lichaam, op aarde, binnen de dimensies van tijd en ruimte. Als kind zoek je naar herkenningspunten, inspirerende voorbeelden, je zuigt uit je omgeving op wat als voedsel kan dienen voor de ziel. Met de pubertijd daagt het besef dat je niet in de droomwereld van het kind kunt blijven. Je gaat erop uit en je doet je eerste onzekere stappen. Wat een schroom kan de ziel bevangen als je in levend contact komt met datgene of degene die je hart beroert! Je bent er ondersteboven van en de hele wereld lijkt anders. Nu moet de ziel de langzame weg gaan, want een ideaal bedenken kan in een seconde, maar het realiseren

ervan in ruimte, tijd en vorm kan een levenswerk betekenen. Veel van onze dromen en verlangens worden onderweg verworpen of in de ijskast gezet. De partner die je niet gekozen hebt, de opleiding die je niet gedaan hebt, de hobby die je liet vallen, de verhuizing die niet doorging, enzovoorts. Dat zijn je niet geleefde levens, die toch ergens werkelijk bestaan en die geduldig wachten tot je er op een ander moment, in een ander leven misschien zelfs, aan toe bent om er opnieuw aandacht aan te geven.

Rond je 45^{ste}, de midlifecrisis, besef je dat je over het hoogtepunt heen bent als het gaat om het fysieke vermogen om je grootste dromen te realiseren. Je hebt al heel veel keuzes gemaakt en die hebben gevolgen gehad. Je hebt verantwoordelijkheden en je kunt niet zomaar wegllopen om iets anders te gaan doen. De ziel lijkt gevangen in de vaste vorm van het fysieke bestaan en de kluisters van een beperkte persoonlijkheid.

Ook in deze levensfase is de taal van de ziel vaak in conflict met de schijnbare levenslijn. Succesvolle mensen ontdekken dat het succes maar half bevredigt. Moeders beginnen een nieuwe carrière. Vader gaat op stap. Nieuwe hobby's worden ontdekt. Net als je denkt dat alles zeker is en je bedje gespreid, roept de ziel om vernieuwing, verdieping en misschien wel revolutie omdat je bent vastgegroeid in je rol, in je persoonlijkheid.

Wat zich in deze fase inzet en wat zal doorgaan tot de dood, is het besef dat je niets kunt vasthouden. Kinderen gaan de deur uit, jongeren nemen de macht over, je hebt maar te accepteren dat het lichaam achteruit gaat. De ziel identificeert zich steeds minder met het lichaam en de persoonlijkheid, maar verzamelt alle ervaringen en verwerkt ze tot gerijpt inzicht. Al die ervaringen en alle inzichten komen beschikbaar voor het nageslacht en je kunt ze ook allemaal meenemen bij het sterven. Er wordt wel gezegd dat we vlak vóór en/of vlak ná de dood ons leven en alle ervaringen in versneld tempo terugzien. Ik stel me dat voor als het afdraaien van de 'band' van de ziel. Eigenlijk is dan je levensverhaal pas af, want ik neem aan dat het een moment is waarop grote inzichten kunnen doorbreken. De objecten en personen, het bezit, de roem en de resultaten waar je aan gehecht was, zullen snel verbleken en opgaan in iets anders, maar de levende ervaring gaat niet verloren. De ziel neemt ze mee en brengt ze in verbinding met andere dimensies.

Ziel en persoonlijkheid

Vanuit het perspectief van de ziel is de persoonlijkheid maar een tijdelijke constructie die haar in staat stelt om ervaringen op te doen. De bewuste persoonlijkheid kan niet anders dan tijdelijk en beperkt zijn en behept met projecties, vooroordelen en andere beperkte voorstellingen. Wat de persoonlijkheid niet bevalt, wordt verwezen naar het onbewuste. Daarom is het voor ons vaak zo moeilijk om weer met onze levende ziel in contact te komen. Hoewel we er naar verlangen, doen we met evenveel overtuiging en kracht de deur dicht, die we wilden openen. De persoonlijkheid streeft qua aard naar controle, zelfhandhaving, perfectie. De belangen van de ziel kunnen daar mee in conflict komen en eigenlijk staat de uitkomst van zo'n strijd bij voorbaat vast. De levende natuur laat zich niet ongestraft onderdrukken.

Daarom is het van het grootste belang om het levende contact met de ziel te herstellen en te versterken. Dat is een keuze van de persoonlijkheid. Je kunt kiezen voor het leven, voor je bezieling, de stem van je hart. Je kunt stoppen met een levenswijze, een relatie of een carrière die je uitput en ziek maakt. Je kunt vrede sluiten met je (de) natuur en je dienend opstellen ten opzichte van wat er uit de ziel oprijst. Bewust samenwerken met de ziel is ook in levende verbinding zijn met de natuur en dat geeft uiteindelijk de diepste voldoening omdat je zo je ware bestemming verwezenlijkt. Sommigen mogen misschien denken dat dit

gezoek naar de ziel niet erg reëel is, maar mijn ervaring is dat juist vanuit de levende verbinding met de ziel het contact met mijn lichaam en de aarde en alles wat ik hier ontmoet het sterkst is. Je 'incarneert' pas voluit als je met je hele ziel en zaligheid durft te leven. Anderen mogen misschien denken, dat dit aardse leven slechts een illusie en een tranendal is, maar ik ben ervan overtuigd dat de ziel dit aardse leven liefheeft en hier alles kan vinden wat ze maar wil. Als ik er maar 'ja' tegen zeg.