

De schaduw in het meisje met de kaars

door **Evert Mouw**, 2017-09-29

Een onuitsprekelijke duisternis zat diep in haar. Het vernietigde haar als een langzaam werkend vergif. Eerst brak het haar emotionele leven. Haar amygdala werd kleiner en reageerde sneller op angstprikkels. Het had al heel jong geleerd dat de wereld en de mensen niet altijd te vertrouwen zijn, en dat in de fase dat het zelf nog weerloos was.

Het limbische systeem, waar de amygdala deel van uitmaakt, is evolutionair gezien een veel ouder deel van het brein dan de neocortex. Het wordt ook wel het zoogdierenbrein genoemd. In tijden van crisis neemt het de controle over. Het denkt niet in taal maar in beelden. Oude trauma's en angsten veranderen de balans en zelfs bij kleine prikkels kan het hele systeem dan in de acute stress schieten.

In de nacht kwamen bij haar de nare dromen. Het onbewuste is dan de baas. En niet alleen in de nacht. Soms, in een stressvolle situatie, was ze niet in staat duidelijk te maken waarom ze iets wel of niet wilde. Haar neocortex was dan deels uitgeschakeld; haar limbische systeem had de controle overgenomen. Naderhand snapte ze niet wat er gebeurd was. Maar ook in de dagen, weken, maanden en zelfs jaren erna kon ze haar trauma's niet overwinnen.

Zoals een dorstige naar water zoekt, zo zocht ze naar liefde en positiviteit. Ze had geleerd toneel te spelen. Niemand zou zien hoe donker het in haar binnenste was. Uit zelfbescherming blokkeerde haar innerlijke censor al te nare zelfrealisaties; negatieve zelfevaluaties werden verbannen naar het onbewuste, en waarschuwende geluiden van bezorgde buitenstaanders werden beantwoord met ontwijking en soms ook met bittere haat.

Toen ze iets ouder werd ging ze vooral de verbinding aan met jongens die niet al te strijdbaar of seksueel ervaren waren, zodat ze zelf de controle behield. In dat opzicht was ze soms wat manipulatief. Maar tegelijkertijd zocht ze ook aandacht en bescherming bij sterke dominante mannen. Dat ging soms fout; bij zulke mannen kreeg ze dan het gevoel dat ze de controle verloor, en ze trok zich dan weer terug.

Ze was erg creatief. Alsof de beelden en gevoelens hun eigen weg zochten en onbewust aan het werk gingen om weer mooie dingen te maken. Ze was ook emotioneel expressief en impulsief. Dit bevestigde voor de buitenwereld het beeld van het spontane vrolijke lieve mooie meisje. Dat vond ze fijn, want dat gaf haar positieve bevestiging uit haar omgeving; maar tegelijkertijd wilde ze juist niet als klein meisje behandeld worden.

Haar hang naar zelfexpressie en sociale controle leidde tot conflicten maar zodra die conflicten haar angst aanjoegen reageerde ze toch als een klein kind dat achter de rok van de moeder gaat schuilen. Alleen was die moeder er nu niet meer, dus escaleerde ze het conflict naar boven en naar buiten, probeerde ze overal steun te krijgen en zich te verschuilen achter de beschermende moederfiguren in de grote wereld. Dat bevestigde haar diepgewortelde onbewuste zelfbeeld van een gevaarlijke wereld waarin ze zelf uiteindelijk hulpeloos is en niet in staat is het zelf op te lossen, zelfs al zou ze dat nu juist wel graag doen. Ook jaren later durfde ze niet in gesprek te gaan en bleef de sociale situatie ingewikkeld.

De door angst en hysterie gedreven escalatie werkte in eerste instantie. Anderen, ook hulpverleners, hadden de reflex om het kwetsbare meisje te beschermen. De witte ridders op het paard

kwamen tevoorschijn, vooral diegenen die onervaren waren in dit soort dingen. Maar al snel bleek dat het eigenlijk nergens om ging. De helpende handen maakten zichzelf belachelijk. Er kwam een vorm van tweekamp (splitting) in haar omgeving. Het onzekere meisje werd in haar sociale omgeving al snel gezien als emotioneel onstabiel. Helaas voor haar kon die omgeving haar niet beschermen alsof ze een klein kind was, en dat wilde ze zelf eigenlijk ook niet. Ze moest zelf de situatie oplossen, maar daarvoor moet het eerst van binnen opgelost worden.

In haar onbewuste kon de Schaduw groeien, ongehinderd door een interventie (integratie) van het bewustzijn. De bewuste zoektocht naar positiviteit resulteerde, door repressie van het negatieve, soms in het omgekeerde van het beoogde resultaat. Het lichaam kwam al op jonge leeftijd in een situatie van chronische stress. Reparaties werden onvoldoende uitgevoerd. Er werden meer antilichaampjes gemaakt. Uiteindelijk keerde het lichaam zich tegen zichzelf; het immuunsysteem ging het eigen lichaam aanvallen. De onvoorspelbare gezondheid en de medische interventies gaven nog meer stress en trauma. Een vicieuze cirkel.

Eenmaal fysiek gekristalliseerd kan het lichaam nooit meer helemaal geheeld worden. Echter de oorzaak en tevens permanente bron van lijden is deels geestelijk, en de geest is flexibeler dan het lichaam. Zelfs de hersenen tonen nog wel wat plasticiteit, hoewel dat rondom het 24e levensjaar snel minder wordt. Maar de verandering komt niet zomaar.

Alleen een crisis kan een zichzelf in stand houdende situatie doorbreken. Maar ook zo'n crisis zal angst en stress geven. De crisis moet zodanig zijn dat het als een spiegel werkt; dat het de innerlijke censor doorbreekt. En tegelijkertijd moet er ook steun zijn, zowel innerlijk als in de sociale omgeving, om het mogelijk te maken het trauma te integreren in het geheel van de eigen inzichten en bewuste gevoelens. De ervaring moet ontstaan dat ook gebroken situaties weer hersteld kunnen worden. Dat geeft ruimte voor de neocortex om hogere functies uit te blijven oefenen, ook onder stress.

Dan pas worden alle inspanningen om het goede te doen ook vruchtbaar. Het was er wel; die grote inspanning om eerlijk te zijn, om iets goeds te doen voor anderen, om iets te betekenen voor de wereld. Maar zonder sterke wortels blijft het niet lang staan. In oude mythen groeien de wortels van de levensboom tot in de onderwereld.

De Schaduw of innerlijke onderwereld kan niet betreden worden zonder een Licht. De oude situatie of herinnering moet opnieuw betreden worden, alsof het een landschap is, maar dan met een innerlijk licht dat niet enkel als cognitief concept kan bestaan. Het limbisch systeem denkt immers in beelden. De poort naar hogere integraties is, zoals vaak beschreven is, de poort naar het domein van de droom. In de nacht is er toch het licht van de maan, de godin boven het water, het symbool van de droomwereld.

Als je iets hiervan herkent, weet dan dat je terug moet gaan naar datgene waar je bang voor bent, maar neem dan wel een lichtje mee. Dat Licht kan fysiek zijn maar ook symbolisch of innerlijk en het komt van, of geeft, een soort Geloof. Dat geloof is net zo irrationeel als de angst en ze doven elkaar uit; wel geeft dat licht je toegang tot de duisternis. Als methode kun je introspectie, meditatie of ritueel gebruiken, of beter nog, je kunt teruggaan naar een emotioneel beladen plek of situatie. Je zult dapper moeten zijn en je moet je kaarsje brandend houden.

De "onttovering" van de samenleving en het verlies van religie en mythe heeft dit Licht bij veel mensen weggenomen. Ze verdoven zichzelf met drukte, werk, uitgaan, alcohol, of wat dan ook; zaken die op zichzelf niet verkeerd zijn, helemaal niet, maar in balans gehouden moeten worden door hogere geestelijke activiteiten, aangewakkerd door een heilig vuur.

De onttovering, de nieuwe cultuur en de technologie maakt bijna iedereen gehaast en ontworteld. Zingeving is vervangen door geluk, en steeds meer mensen komen erachter dat dit onverzadigbaar is. Postmodernisme en multiculturaliteit zorgen voor vrijheid en diversiteit maar ook voor onduidelijkheden over omgangsvormen, verwachtingen en gedragingen. Loyaliteit is vervangen door het “gevoel” van het “moment”. In zulke omstandigheden is een diepe verbondenheid met het web van verleden, heden en toekomst bijna niet meer mogelijk. Mede hierdoor verliezen mensen hun identiteit en raken man-vrouw relaties gedepolariseerd.

Het is een zaak van geduld. Ratio en mythe kunnen en zullen elkaar weer vinden, zoals ze dat ook al eerder dikwijls deden. Poorten zullen weer opengaan, al weten we niet welke, en ook niet wat we achter die poorten zullen vinden. Misschien raak je wel betoverd!

Het meisje is fictief en gebaseerd op de verhalen van en ervaringen met verschillende jongedames die ik in diverse situaties heb leren kennen. Dat ging niet zonder eigen fouten, schade en lering, en tegenoverdracht speelde daar een grote rol bij. De problemen komen in meer of mindere mate bij veel mensen voor. Oplossingen zijn vaak ver weg. Daarom heb ik ervoor gekozen om mijn interpretatie en visie te delen, in de hoop dat iemand er iets goeds mee kan doen, of juist tijdig gewaarschuwd is. Ik hoop ook dat we e.e.a. in een breder cultureel perspectief kunnen plaatsen. Psychologische labels uit de DSM heb ik proberen te vermijden. Desgewenst kan ik referenties naar relevante literatuur geven, maar ik hoop dat de lezer zich richt op een totaalbesef dat behalve Apollo ook Dionysos omvat.



Beltane 2016 in Edinburgh