

De gangbare psychologie verwijst voor de oorzaak van verdriet en pijn naar het verleden. Naar de jeugd en naar de rol van ouders. Maar angst, wanhoop en depressies nemen in deze tijd in hoog tempo toe. Volgens de Amerikaanse psychotherapeut Miriam Greenspan is er meer aan de hand. Steeds meer mensen lijden aan de toenemende dreiging in de wereld: wij leven in de wereld en de wereld leeft in ons. De genezing van de wereld begint bij het toelaten van onze duistere emoties.

Is psychotherapeut luister ik al ongeveer dertig jaar naar verhalen over pijn. De meeste mensen die voor gespreks-therapie komen, schamen zich voor hun pijn. Ze menen dat ze lijden vanwege een diepgaand tekort dat het gevolg is van de slechte wijze waarop ze als kind zijn opgevoed en dat de therapie dit gebrek en hun negatieve gevoelens zal wegnemen, hopelijk voorgoed. De conventionele psychologie is grotendeels verantwoordelijk voor dergelijke ideeën. Dit verklaart waarom therapeuten altijd vragen naar het verband tussen de pijn van de patiënt en het gezin waarin hij opgroeide. Ze vragen echter bijna nooit: hoe staat uw lijden in verband met de wereld? Onze wereld is enerzijds een plaats van schoonheid en wonderen, maar anderzijds een plaats van

onvoorstelbare vrees, ecologische verwoesting en een verbijsterende mate van voortdurende collectieve angst. Toenemend geweld en de dreiging van oorlog bevestigen dagelijks dat we in angst leven. De wanhoop over de vraag of veiligheid en vrijheid van angst op militaire wijze te realiseren zijn, knaagt aan onze mondiale psyche. In deze context zijn de duistere emoties van verdriet, angst en wanhoop onwelkome gasten in ons bewustzijn. Dit zal in de nabije toekomst niet veranderen.

Psychotherapeuten zien het gezamenlijk lijden van deze tijd: mensen met depressies en zelfmoordneigingen, mensen die psychisch verdoofd zijn, mensen met concentratiestoornissen, relatieproblemen, meervoudige verslavingen, spirituele verwondingen: mannen,

vrouwen en kinderen die bij ons komen voor hulp en genezing. In steeds toenemende mate en op steeds jongere leeftijd kunnen mensen niet slapen zonder slaapmiddelen, niet werken zonder Prozac, niet leven zonder alcohol, nicotine of heroïne of zonder het eindeloze assortiment technische speeltjes. Geneesmiddelen voor stemmingsverbetering, die vroeger uitsluitend in de gesloten afdelingen van psychiatrische ziekenhuizen werden gebruikt, vormen nu een algemeen bekend begrip. Hoeveel mensen hebben er niet van Prozac gehoord? Of gebruiken het? Woorden zoals serotoninetekort maken tegenwoordig deel uit van het alledaagse spraakgebruik. Dit weerspiegelt het beperkte inzicht van onze cultuur in de vraag waarom we zo depressief zijn.

In de psychiatrie worden diagnoses gesteld van deze problemen en worden ze behandeld alsof het uitsluitend om kleine narcistische geïsoleerde individuen gaat die in de ruimte rondrijven zonder enige relatie met het sociale universum of met de aarde waarop wij leven. Niet één van de naar schatting 360 diagnoses van de 'bijbel' van de psychopathologie legt enig verband tussen onze emotionele stoornissen en de toestand in de wereld. In plaats daarvan wordt het menselijk lijden in de conventionele psychologie en psychiatrie gereduceerd tot een enorme hoeveelheid ziektebeelden en wordt de gestage toename van deze 'mentale stoornissen' in onze tijd gedocumenteerd. Deze statistieken vertellen ons dat wereldwijd ongeveer 100 miljoen mensen aan depressies lijden en dat elke volgende generatie depressiever is dan de vorige. Miljoenen mensen krijgen te horen dat ze aan één of meer fobieën of aan ernstige angststoornissen lijden. Steeds meer kinderen op steeds jongere leeftijd krijgen te horen dat zij aan geestelijke stoornissen lijden die ooit uitsluitend voor volwassenen waren gereserveerd.

Volgens mij ligt ons individuele en collectieve onvermogen om te gaan met verdriet, angst en wanhoop – emoties die steeds de kop opsteken in dit tijdperk van wereldwijde dreiging – ten grondslag aan wat ons mankeert. Dit zijn de emoties die we het meest vrezen en die het dringendst om onze aandacht vragen. Onderdrukt verdriet kan gemakkelijk omslaan in depressie, angst en verslaving. Wanneer angst wordt verdoofd, kunnen al snel paniek, fobieën, irrationele vooroordelen en geweld ontstaan. Overweldigende of onbewuste wanhoop kan tot ernstige psychische verdoving leiden of zich uiten in destructieve handelingen ten opzichte van onszelf of anderen zoals zelfmoord en moord. Het is droevig dat deze patronen zich op het wereldtoneel al evenzeer afspelen als in de individuele geest.

Wij kunnen moeilijk verdragen dat verdriet, angst en wanhoop onvermijdelijk zijn in de wereld waarin wij leven. De positieve kant hiervan is echter dat juist deze emoties ons een middel bieden tot individuele en sociale verandering en genezing. Mijn werk concentreert zich al meer dan twintig jaar op de genezende kracht van de duistere emoties. Het grootste deel van mijn kennis over deze kracht heb ik opgedaan via een persoonlijke verkenningstocht in deze wereld. Vlak na de Tweede Wereldoorlog werd ik in een vluchtelingenkamp in Duitsland geboren waar ik vier jaar heb doorgebracht. Hierdoor raakte ik al vroeg bekend met het intense verdriet en de angst die heersten in de gemeenschap van de joodse vluchtelingen na de Holocaust. Door deze start leerde ik dat pijnlijke emoties een kracht vormen om rekening mee te houden, dat ze van de ene op de andere generatie worden doorgegeven en dat ze een verhaal vertellen dat de wereld moet horen.

In 1989 begon ik over deze duistere emoties te schrijven, nadat mijn dochter Esther uit haar wieg was gevallen. Esther werd geboren met een motorische handicap waarvoor de medische wetenschap geen naam heeft. Na haar val werd ik door haar orthopeed gewaarschuwd dat Esther door een nieuwe val volledig verlamd zou kunnen raken. Een hele nacht lang heb ik mijn angst voor het kwetsbare leven van mijn kind recht in het gezicht gekeken. Toen merkte ik dat deze angst, die in mijn lichaam volledig voelbaar was, een begin en een einde had. Hij vormde een beweging die culmineerde in een toestand van onverwachte, uitzinnige vreugde. Op dit moment kreeg ik het idee voor een boek: *Healing Through the Dark Emotions*.

Mijn leven heeft me meer dan eens geleerd dat het hart zichzelf geneest als we ernaar kunnen luisteren. Wanneer we vriendschap sluiten met de emoties die we het meest vrezen, ontdekken we de aangeboren intelligentie van het hart. Elke duistere emotie bevat een eigen wijsheid, heeft haar eigen waarde en bedoeling en kent een eigen alchemie. De alchemie van de duistere emoties vormt een beweging in de richting van genezing en harmonie. Uit eigen persoonlijke en professionele ondervinding weet ik dat deze alchemie zich van verdriet in dankbaarheid transformeert, van angst in vreugde en van wanhoop in vertrouwen.

Het zijn niet de duistere emoties zelf die ons pijn doen, maar onze angst ervoor, ons geloof dat ze 'negatief' zijn en ons onvermogen er aandachtig mee om te gaan. Er bestaan geen 'negatieve' emoties, uitsluitend menselijke emoties. Ik noem verdriet, angst en wanhoop 'duister', niet omdat het ongezonde emoties zijn, maar omdat ze in patriarchale culturen meestal worden vermeden, verzwegen of

ontkend. 'Emotie-fobie' is mijn term voor deze allesdoordringende angst voor en ontwaarding van emoties in het algemeen en pijnlijke emoties in het bijzonder. Door emotie-fobie wordt ons contact met de energie van emoties verbroken en wordt ons verteld dat deze onbetrouwbaar, gevaarlijk en destructief zijn. Evenals andere eigenschappen die in onze cultuur worden gewantwoord en niet naar waarde geschat – zoals kwetsbaarheid en afhankelijkheid – wordt emotionaaliteit in verband gebracht met zwakheid, met vrouwen en kinderen.

Verdriet, angst en wanhoop zijn echter primaire emoties, even fundamenteel voor het menselijk bestaan als liefde, verwondering, vreugde en hoop. Emotioneel lijden betekent niet dat we ziek zijn. Het betekent dat we leven: dat we leven in een beschadigde en schadelijke sociale omgeving en dat we worden uitgedaagd ons lijden te gebruiken om verandering te bewerkstelligen. Verdriet ontstaat omdat we niet alleen zijn: datgene wat ons met anderen en met de wereld verbindt, kan ons ook intens verdriet doen. Door over ons verdriet te rouwen, kunnen we genezen en onszelf geestelijk vernieuwen. Verdriet vormt een heilig, bevrijdend proces waardoor onze empathie en ons medeleven worden ontwikkeld. Bevrijdend verdriet, waarmee ik bedoel verdriet dat zijn loop mag hebben, brengt ons tot een overweldigende dankbaarheid. Als we volledig rouwen om wat we hebben verloren, ontdekken we opnieuw wat we werkelijk hebben. We kennen onze zegeningen en we zijn dankbaar. Dat is de alchemie van het verdriet.

Angst is wellicht de meest gestigmatiseerde van de duistere emoties, vooral voor mannen. Toch is angst van cruciaal belang voor onze overleving. Angst gaat boven ons instinct tot zelfbehoud uit naar onze zorg om de overleving van anderen. De roep van de angst is een signaal dat we negeren ten koste van onszelf. We beschouwen angst als verlamvend, maar zij geeft energie. De verlamming begint als we bang zijn de angst lichamelijk te ervaren en deze aldus ontkennen of onszelf ertegen verdoven. Angst geeft de adrenalinepiek van 'vechten of vluchten' die tot handelen aanzet. De kunst is in het centrum van deze krachtige emotie het bewustzijn te behouden, de angst door je heen te laten stromen en de juiste handelwijze te vinden. De alchemie van de angst geeft de moed om angst aandachtig te beleven en om open te staan voor onze kwetsbaarheid. Deze alchemie bevrijdt ons in de vreugde van het weten dat we met angst kunnen leven en dat angst ons niet hoeft te weerhouden van een volledig leven.

De alchemie van onze wanhoop lijkt misschien nog verder weg dan die van de angst. Ook wanhoop heeft nut. Zij komt naar boven als reactie op iets in onszelf of in de wereld dat we niet kunnen verdragen. De wanhoop dwingt ons een duistere waarheid onder ogen te zien waarvan we onze blik liever zouden afwenden. Zij vraagt om

betekenis te geven aan ondraaglijke pijn, om de wijze waarop we denken en handelen drastisch te veranderen. Indien we onze wanhoop respecteren, geeft deze ons een veel duurzamer vertrouwen in het leven. Als we Medusa hebben aangekeken en niet zijn versteend, vinden we een vertrouwen dat des te onwankelbaarder is, omdat het niet is gebaseerd op het vermijden van de duisternis. We ontdekken dat de duisternis zijn eigen licht heeft.

Naar mijn mening is depressie onverwerkte, chronische wanhoop. Dat is wat er gebeurt wanneer de wanhoop zich chronisch in het lichaam nestelt. Dit wil niet zeggen dat depressie geen ernstige bedreiging is van de psychische gezondheid, of dat serotonine geen enkele rol speelt. Het probleem is dat onze opvatting van depressie, als een gematerialiseerde, ziekmakende, strikt biochemische aandoening ons blind maakt voor wanhoop als emotie die we dienen te respecteren. Dit maakt de kans op verwerking kleiner. We verdoven wat we niet kunnen verdragen. Maar wanhoop brengt – evenals verdriet en angst – belangrijke informatie over die we missen als we haar met chemische middelen verdoven. De wanhoop dwingt ons onze illusies en mislukkingen onder ogen te zien. Zij dwingt onze blik niet af te wenden van de duistere kant van de menselijke natuur en de schijnbaar onoverwinnelijke problemen die als gevolg hiervan ontstaan. Als we ons hart openzetten voor de mondiale wanhoop, worden we opgeroepen de verdoofde opvatting dat alles zijn gewone gangetje gaat, te overstijgen en ons daarentegen in te zetten voor het creëren van een humanere wereld voor onze kinderen en kleinkinderen.

Ik duister moment bevat een gave, een heilige bevrijdende macht die we ontdekken als we het onbevooroordeeld aandacht kunnen schenken, er vriendschap mee kunnen sluiten en ons er bewust aan kunnen overgeven. Dit zijn de drie basale vaardigheden die ik in mijn therapiepraktijk tracht over te brengen. Aandacht schenken aan emoties betekent niet dat we ze opmerken en ons ervan terugtrekken. Het betekent het cultiveren van een diepgaand bewustzijn van emoties als lichamelijke energie en van de gedachten waardoor ze ontstaan of worden getemperd. Vriendschap sluiten met onze duistere emoties vormt een uitbreiding van dit proces, waarbij we de tijdsperiode van onze aandacht verlengen. Tot slot: overgave betekent niet het opgeven van de wil, betekent niet dat we ons gaan wentelen in onze pijn of dat we het slachtoffer worden van onze emoties. We laten eenvoudig de energie van de emotie door het lichaam stromen naar zijn eindpunt zonder afreageren of melodrama. Evenals aandacht geven en vriendschap sluiten betekent overgave 'erbij blijven', niet 'wegvluchten'. De enige manier waarop we emoties werkelijk kunnen loslaten, is ze toe laten en dit vereist veel spirituele discipline.

Meestal verwerven we deze vaardigheden niet van nature.

omdat we ons in hoge mate een model van 'volharding en beheersing' voor het omgaan met onze emoties hebben eigen gemaakt. In het gezin, op school en in onze cultuur in het algemeen leren we dat beheersing de beste of de enige manier is om met intense gevoelens om te gaan. In overeenstemming met de patriarchale, hiërarchische ethiek van onderdrukking, proberen we deze akelige gevoelens eronder te houden voordat ze bezit nemen van onze rede. Dit soort beheersing komt in bepaalde omstandigheden van pas. Maar het is ook een cultureel gesanctioneerde verplichting die voortkomt uit onze angst voor emoties. Willen we de gaven van de emotionele alchemie ontvangen, dan hebben we een vrouwelijker model van 'verbinding en stroming' nodig, waarbij aandacht centraal staat in plaats van beheersing. Als we weten hoe we de energie van de duistere emotie bewust kunnen beleven, leidt deze emotionele stroom tot verandering.

In de Westerse post-industriële samenleving vormen het verlies van de verbondenheid met de natuur, de verwoesting van het milieu en de verlamende effecten van de patriarchie de grotendeels gegerde context van onze duistere emoties. Onze geest wordt in toenemende mate door deze emoties beheerst, maar wij hebben nog steeds geen oog voor de inherente wijsheid ervan. Vanaf de middelbare scholen tot aan het Pentagon, vanaf het Midden-Oosten tot in Londen zien we geen emotionele alchemie, maar psychische verdoving in combinatie met gewelddadig handelen vanuit onverdraaglijke emoties. In het Midden-Oosten vechten Israëli's en Palestijnen – twee volkeren die chronisch in de rouw zijn – om hetzelfde stuk land. Hierbij creëren ze collectieve trauma's die de mogelijkheden voor een vreedzame co-existentie vernietigen. Elke zelfmoordaanslag, elke invasie in Palestijns grondgebied maakt het moeilijker voor deze verwanten in de menselijke familie het bevrijdende rouwproces te ontdekken. Door deze rouw zouden hun respectievelijke standpunten worden verruimd. Ze blijven echter op tragische wijze in hun slachtofferrol vast zitten. Over de hele wereld vinden onverdraaglijk verdriet, angst en wanhoop een uitlaatklep in geweld, vooral daar waar geritualiseerde viciouze cirkels van wraak de uiting en oorzaak vormen van steeds meer traumatisch verdriet, angst en wanhoop.

Grote wolken van onverwerkte, duistere emoties kwellen de wereld op dit moment en worden in één of andere vorm collectief op ieder van ons overgebracht. De 'gevoeligen' onder ons – meestal vrouwen en kinderen – zijn 'dragers' van deze emoties. Veelal onbewust huisvesten zij deze duistere emotionele energie in hun lichaam. Daardoor lopen zij het risico lichamelijke of geestelijke kwalen te krijgen. Anderen worden tot verdoofde 'toeschouwers' van de duistere emoties in zichzelf en hun omgeving, zij leren zichzelf de algemeen gangbare methode aan van emotionele afsluiting. Wanneer we

op deze wijze afstand nemen van onze emoties gaan we geestelijk dood. Het draagt bij aan interpersoonlijke impasses en geweld. Daardoor falen we in moreel opzicht en kunnen we niet langer empatisch reageren op het menselijk lijden en op de vernietiging van de aarde.

ij leven in de wereld en de wereld leeft in ons. De duistere emoties in ons lichaam komen voort uit de onvermijdelijke pijn die het leven en menselijke relaties met zich meebrengen. We zien onze eigen gevoelens door de lens van onze individualiteit, maar als we het perspectief vergroten, wordt het duidelijk dat alles wat we voelen, binnen een groter systeem van emotionele ecologie wordt ervaren. In de woorden van Martin Luther King zijn we allemaal met elkaar verbonden in een 'wederzijds netwerk waaraan we niet kunnen ontsnappen'. We kunnen de energie van onze meest gevreesde emoties gebruiken voor het doel van genezing – niet alleen van onszelf, maar van dit grotere netwerk.

De roep om genezing is in feite een fundamentele boodschap van de duistere emoties, omdat ieder van ons verdriet, angst en wanhoop ervaart, omdat deze emoties universeel zijn: ieder van ons is kwetsbaar. We voelen samen en genezen samen. Door te herkennen hoe ons lijden ons onderling diepgaand verbindt, kunnen we een bredere visie op genezing ontwikkelen dan eenvoudig de verlichting van de pijn van het individu. We horen onze naasten en de aarde zelf duidelijker om genezing schreeuwen. Ieder van ons heeft een bijzondere gave of visie, vaardigheid of lied bij te dragen aan de genezing van de planeet. Individuele genezing, zoals ik die zie, heeft veel te maken met het herkennen van deze gave en deze met de wereld te delen. Wanneer we dit gaan doen, ongeacht hoe onbeduidend onze gave misschien lijkt, worden we completer. Bij dit proces breken we uit de gevangenis van het ego. We worden volledig mens en onze verbondenheid met anderen wordt sterker. Dit is voor mij waar het bij genezing om gaat. Een geheel leven blijft altijd werk vereisen: het is geen leven waarin geen spoortje van lijden meer aanwezig is, maar een leven dat volledig is geleefd, diep, authentiek en vanuit een gepassioneerd engagement met de wereld.

'Niets is zo heel als een gebroken hart', luidt een gezegde. De wereld breekt onze harten wijd open en deze openheid maakt ons heel. We leren lijden en kwetsbaarheid te accepteren als normale onderdelen van het leven. We leren lijden ten goede aan te wenden. Leven doet pijn omdat we kwetsbaar zijn. We zijn hier niet om vrij van pijn te zijn. We zijn hier om onze harten door het leven te laten breken en onze pijn in liefde om te zetten.

Miniam Greenspan is auteur van *Healing Through the Dark Emotions: The Wisdom of Grief, Fear and Despair* (Shambhala).

Met toestemming bewerkt en overgenomen van *Tikkun* (maart/april 2003). Voor informatie over abonnementen: www.tikkun.org.