Raffaele Morelli
VERGEET NIET TE VERGETEN
Laat herinneringen los
die je niet langer nodig hebt

Raffaele Morelli

VERGEET NIET TE VERGETEN

Laat herinneringen los
die je niet langer nodig hebt

AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Dimentica*, *Lasciar andare per spiccare il volo*,
uitgegeven door Mondadori Libri S.p.A., Milaan, Italië

Vertaling Etta Maris
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Zeno
NUR 728

ISBN 9789020222210
ISBN e-book 9789020222227

© 2024 Raffaele Morelli
© 2025 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Vergeet de dingen; vergeet de hemel; wees niet afhankelijk van de mens.
Moge jij genoemd worden: hij die zichzelf vergeet. Dit heet tot de hemel reiken.

LIOU KIA-HWAY[I]

INHOUD

Inleiding 9

Deel 1 – VERGEET JE VERLEDEN

1 Je bent niet het kind van jouw geschiedenis 21
2 Als je nadenkt over je onbehagen kun je het niet loslaten 35
3 Verdriet duurt niet voort als je er niet aan vasthoudt 45

Deel 2 – VERGEET GEDACHTEN, OPVATTINGEN EN GEWOONTEN

4 Bevrijd je geest van overbodige gedachten 57
5 Verander van perspectief en je voelt je meteen beter 69
6 Als je niet langer vecht tegen jezelf komt het geluk naar je toe 77

Deel 3 – VERGEET JE ZELFOPVATTINGEN

7 Oordelen over jezelf is de grootste fout die je kunt maken 91
8 Je bent goed zoals je bent, je hoeft niet nog beter te zijn 101
9 Je hebt verborgen schatten in je die je nog niet kent 117
10 Verbeelding is het beste geneesmiddel 129

Tot slot 145

Noten 149

INLEIDING

De ware meester zwijgt. Oefening is van weinig belang; wijsheid kun je niet leren. De enige doeltreffende oefening en de enige echte wijsheid is je eigen hart en geest bevrijden van elk idee en van elk particulier gevoel. Je moet alles 'vergeten in de onbeweeglijkheid'.

MARCEL GRANET[1]

De alchemisten zeiden: 'Zonder mercurius geen zuivering'. Ik heb dat altijd een fascinerende uitspraak gevonden.

In de alchemie is mercurius, oftewel kwik, de essentie, die wij nu het Zelf zouden noemen, onze aangeboren wijsheid. Om dat Zelf te activeren en ons erdoor te laten leiden moeten eerst alle 'onzuiverheden' die ons bewustzijn vertroebelen, zoals onze herinneringen, ons verleden, onze zelfopvattingen, de ideeën die we hebben gevormd over de dingen die ons zijn overkomen, worden 'opgelost'.

De ziel is gedompeld in een eeuwig heden en houdt van de vergetelheid omdat zij uitsluitend leeft in het moment, in het nu. Alleen als we dat begrijpen, als we alles wat geweest is kunnen vergeten, kan het Zelf ons geluk brengen.

Pak het moment!

Diep in ons, op de meest verborgen plek van ons wezen, leeft ons zaadje, onze kern, ons Zelf. In tegenstelling tot wat we denken wil ons Zelf niet worden gezien. Het is niet geïnteresseerd in onze mening en evenmin in ons wereldbeeld, en verafschuwt bovenal elke redenering over of gedachte aan het verleden. Zoals het zaadje de plant creëert, zo is ook ons eigen zaadje bezig te creëren in de verborgenheid van onze uniciteit,

onbereikbaar voor ons Ik, onze gedachten en ons bewustzijn. De wijzen uit de oudheid noemden het Zelf 'de verborgen koning': actief maar onzichtbaar, onze steun en toeverlaat op moeilijke momenten zonder zich aan ons te tonen.

Ik moet altijd glimlachen wanneer ik iemand hoor zeggen dat hij zichzelf wil ontdekken, wil weten wie hij is, of zelfs beweert zichzelf te kennen. Fernando Pessoa schreef: 'Niemand weet wat of hoe het moet. Niemand kent zijn diepst gemoed'.[2] De beroemde uitspraak van Socrates 'Ken uzelf' moet heel anders worden opgevat dan wij, rationele wezens, nu denken...

Mysterieuze ontmoetingen

Volgens de taoïstische leer laat het Zelf de dingen buiten ons om gebeuren en daarom is het heel belangrijk om niet in te grijpen, om niet hardnekkig vast te houden aan wat er niet meer is, maar het verdriet te voelen en vervolgens verder te leven in afwachting van een flits van wijsheid die ons komt helpen.

Dat is wat Maya, een patiënt van mij, deed. Ze bevrijdde zich van haar verleden en haar vertekende zelfbeeld en stelde zich open om haar kans te grijpen en een nieuw leven te beginnen. Ze schreef me de volgende mail:

> Ongeveer twee maanden geleden werd ik verlaten door de man van wie ik dacht dat hij ooit mijn echtgenoot zou worden. Ik wist zeker dat we zouden gaan trouwen, maar na een jaar bekende hij dat hij niet eens met me wilde samenwonen. Ik heb een maand lang gehuild en besloot toen om in mijn eentje een week naar Rome te gaan. Tijdens die vakantie heb ik allerlei boekhandels bezocht waar ik in allerlei boeken bladerde om te kijken of er één was dat aansloot bij mijn situatie en dat mij het best zou helpen. Uiteindelijk kocht ik een boek. Ik haastte me naar de bushalte om snel naar mijn hotel terug te gaan.

> En daar, bij de bushalte, ontmoette ik een jongen die vroeg of ik koffie met hem wilde drinken. Ik twijfelde, maar toen herinnerde ik me de tekst op het omslag van het boek dat ik zojuist had gekocht, namelijk dat je maar één keer huilt en daarna weer verdergaat met je leven. Ik nam de uitnodiging van die jongen aan. En nu, een maand later, ben ik hier, in het huis van die jongen, heb ik zijn ouders ontmoet en ben ik verliefd als nooit tevoren. U hebt mij geholpen zonder dat ik uw boek heb hoeven openslaan. Dank u wel.

Wat gebeurde er met Maya? Om te beginnen is ze op reis gegaan.

Als je verdriet hebt en je denkt voortdurend aan wat er is gebeurd – in Maya's geval dus dat ze was verlaten – blijft dat verdriet net zo lang bestaan tot het een stagnerende energie wordt: hoe meer je huilt, hoe meer tranen je zult blijven vergieten. Geen enkel verdriet duurt voort als jij je niet blijft vastklampen aan het idee dat je in je hoofd had gezet. Die man van wie Maya dacht dat hij haar echtgenoot zou worden, was een obsessie voor haar; ze had na een jaar nog niet eens door dat hij geen enkele intentie had om zelfs maar met haar te gaan samenwonen!

Wanneer we worden verlaten moeten we onthouden dat wat er gebeurt de stem is van het Zelf dat ons wil wegvoeren van het idee dat we hebben gevormd over die ene verhouding, die ene relatie. Maya dacht dat hij degene was die haar verliet. Maar dat was helemaal niet zo: het was haar Zelf dat die man niet bij haar wilde hebben om zo haar zelfrealisatie de ruimte te kunnen geven. In die zin is het Zelf onze enige echte innerlijke psychotherapeut: we moeten leren om vooral op moeilijke momenten te luisteren naar dat Zelf.

Elk afscheid is een immens verdriet, maar ook een deur die opengaat naar de diepere lagen van de verschillende per-

soonlijkheden in ons die zich willen vertonen. Het reisje naar Rome is de overgang naar een nieuwe fase die zich in haar geest aankondigt: daar stopt ze met treuren en zelfbeklag en vraagt ze het universum om raad in de vorm van een boek, een geschrift dat haar wijst op de oplossing. Haar blik is aan het veranderen: die titel, *Je huilt maar één keer*, is als een mysterieuze klank, het is de stem van haar innerlijke kern die haar aanmoedigt om tegen zichzelf te zeggen: 'Genoeg gehuild nu, er valt nog veel meer te leven'.

Veel mensen ontsnappen uit hun drama door op reis te gaan: verandering van ruimte en plaats zorgt ervoor dat onze relatie met onze innerlijke wereld totaal verandert. Er openen zich nieuwe perspectieven, nieuwe panorama's: soms vinden we onverwachte oplossingen die speciaal voor ons bedoeld zijn.

Het Zelf verschijnt in korte momenten

Ons Zelf leeft niet in de tijd, het manifesteert zich alleen in het moment. In de Griekse mythologie is Kairos de god die moet worden vastgegrepen. Hij brengt gebeurtenissen die ons aangaan op exact het moment waarop wij ze waarnemen. Let maar op: alle mooie, betekenisvolle dingen in je leven zijn gebeurd op de momenten dat jij je kans greep. Kairos was de uitgelezen kans, het juiste moment. De Grieken hadden begrepen dat er momenten zijn die je leven kunnen veranderen en dat je op zo'n moment die kans moet grijpen.

Kairos werd afgebeeld met een lange haarlok op zijn voorhoofd zodat je hem kon grijpen als je hem zag aankomen. Maar zijn schedel en nek waren kaal, waardoor je hem achteraf, als hij voorbij was, niet meer kon vastpakken. Kairos had, net als Hermes, vleugels: de kans om hem te grijpen was vliegensvlug voorbij. In mijn werk heb ik heel veel mensen gezien die jarenlang verdriet of spijt hadden vanwege een gemiste kans.

Maar Maya heeft haar kans wél gegrepen: de ontmoeting met de jongen bij de bushalte kwam precies op het moment dat zij eraan toe was om op zoek te gaan naar een nieuw leven en te stoppen met treuren over het verleden. Het boek hoefde niet eens te worden opengeslagen: het Zelf wilde haar alleen maar laten zien dat er een andere manier van kijken naar jezelf en de wereld is. Ons Zelf spreekt tegen ons in de vorm van coïncidenties, die de taal van het Zelf zijn. Je zou kunnen zeggen dat die onbekende jongen was 'gestuurd' door die 'verborgen koning' die zich vaak aan ons vertoont in de vorm van ontmoetingen die een speciale bedoeling voor ons hebben. Als we gaan redeneren en nadenken verdwijnt de magie, maar als we vertrouwen op de psychologie van het moment volgen we de weg die is uitgestippeld door de heerser van het lot: ons Zelf.

Als we kijken naar het begin en het einde van Maya's e-mail, zien we twee werelden die ver uiteen liggen: het verdriet van een afscheid wordt de vreugde van een ontmoeting. En dat alles gebeurde in één kort moment.

Het innerlijk weten

Waar heeft Maya's verdriet toe gediend? Haar te bevrijden van de manier waarop ze naar de wereld keek en van het idee dat er een perfecte man was aan wie ze haar leven kon toevertrouwen, waarbij ze vergat dat er in ieder van ons een natuurlijk innerlijk weten is dat het doel heeft onze missie, oftewel het unieke wezen dat we zijn, te realiseren en ons in contact te brengen met mensen die ons verder kunnen brengen op ons pad. Door zich af te wenden van het verdriet, de tranen en de gedachten over het verleden heeft ze deur naar haar Zelf en de acties van de *daimon* geopend. De oude Grieken zouden hebben gezegd dat de magische ontmoeting met die jongen het werk was geweest van haar daimon, de verdeler van lotsbe-

stemmingen, het verborgen wezen dat de lijn van de belangrijkste momenten in ons leven uitstippelt.

De verwezenlijking van ons levenspad verloopt geleidelijk naarmate we minder nadenken, minder willen begrijpen en verklaren. Lao Tseu schreef: 'Zo is tao verborgen en heeft geen naam. En toch is tao alleen wat helpt en voleindigt'.[3] Maya heeft niets gedaan om te genezen van haar verdriet, ze heeft simpelweg het verleden achter zich gelaten, is ontsnapt uit de mentaliteit van het cliché-denken en heeft vertrouwd op de magie van het moment. Lao Tseu wijst ons op de kunst om bij jezelf te blijven: van alles wat geweest is blijft niets dan een afdruk over. Een afdruk is een dood ding en betekent niets. Alleen de vluchtige reflectie is een exact, compleet, onschuldig beeld. Er is geen ware kennis dan die van het moment.

Het licht tussen de bomen is helend voor de ziel

Redeneringen en gedachten stromen traag door de ziel, misschien omdat ze er geen deel van uitmaken. Wat is de ziel eigenlijk? Haar substantie is de natuur: bomen, bloemen, zaden, wortels, vruchten. Als we willen dat de natuur helend is voor onze ziel – die de laatste jaren, met alle psychofarmaca, steeds meer gesmoord wordt – is er een andere blik nodig, een andere manier van omgaan met onszelf en de natuur.

De Japanners noemen het licht dat tussen de bladeren heen schijnt *komorebi* en de vluchtige aanwezigheid daarvan leert ons dat niets, zelfs verdriet niet, lang voortduurt. Als je door de tuin, het park, of – nog beter – het bos loopt en je ziet dat licht, kijk er dan echt goed naar en laat je blik erin verdwijnen. Het zal niet blijven, het is een kort moment dat zich in onze ogen nestelt en ons bewustzijn bereikt, het is een moment van bewustzijn dat de vluchtigheid van ons bestaan toont. Terwijl we kijken naar dat licht dat tussen de bladeren doorsijpelt, is het alweer veranderd, want de eeuwigheid bestaat uit korte mo-

menten, is een aaneenschakeling van nieuwe gebeurtenissen, van momenten die intens zijn als we ze pakken en beleven. Als je kijkt naar het licht dat tussen de bomen filtert en je beseft dat niets voortduurt, waarom zou je dan nog blijven terugdenken aan verloren liefdes, mislukkingen of nederlagen? Als we onze gevoelens van onbehagen niet blijven voeden met gedachten, oordelen, spijt en berouw duren ze niet langer dan strikt noodzakelijk is: in ons en buiten ons is een licht dat allang verder reikt dan die gebeurtenis waar wij nog om treuren.

Neem de jasmijn: wanneer de bloemen nog niet zichtbaar zijn, werken de wortels al aan de bloei, want in de natuur staat niets stil. Precies zo is ieder van ons nu, op dit moment en alle momenten daarna, bezig om zijn of haar eigen bloem te worden. We zijn op reis zonder dat we het zelf weten. Het inzicht dat we op reis zijn zal zowel blijdschap als weemoed veroorzaken, want misschien zijn we nú gelukkig, maar we weten dat alles altijd weer anders wordt. Dan zullen we ontdekken dat dit de twee ingrediënten zijn van rust, van ware innerlijke kalmte.

Planten bereiden hun bloei dag in, dag uit voor, ze zijn zwanger van hun zaden. Precies zo is ieder van ons voortdurend bezig te worden wat hij is. We merken het nauwelijks doordat we altijd in beslag worden genomen door onze dagelijkse beslommeringen. De Japanners hebben ons geleerd te kijken naar de magie van het moment en hebben ons eraan herinnerd dat we zelf een voortdurende bloei zijn, ook al zien we die bloei niet omdat we denken dat alleen de dingen die ons overkomen echt zijn. Ik ken mensen die jarenlang praten over ellende uit het verleden en zo de instrumenten kwijtraken die ieder van ons bezit om onszelf te genezen van ons onbehagen. *Komorebi* leert ons dat niets blijvend is, dat leed en verdriet samen met de wind verdwijnen, mits we er niet aan blijven denken en er niet alsmaar over blijven piekeren. De ziel

verafschuwt piekeren, maar houdt ervan als we onze blik op de dingen laten rusten zonder iets te zeggen.

Een ander mooi Japans woord is *shoganai*. Dat zouden we kunnen vertalen met: 'Kijk naar de dingen die gebeuren en die je niet kunt veranderen en geef je over, maar met de zachtheid van iemand die weet dat gevoelens van onbehagen opkomen om ons bewust te maken van de unieke en niet te evenaren plant die we zijn'. Een eikenboom is niet geïnteresseerd in de stormen die hij heeft moeten doorstaan, of in de trauma's die hem hebben verwond. Hij redeneert net als de ziel: hij gaat altijd op in het enige wat belangrijk is, namelijk zijn uniciteit ontwikkelen en zijn vrucht, zijn eikel, maken. Bomen leren ons dat elk moment altijd nieuw is, en om te leren van de bomen suggereerde de Indiase milieuactivist Sunderlal Bahuguna om ze te omhelzen zodat er een osmose ontstaat tussen de natuur en de mens die gevangen is in schema's en gekweld wordt door zijn vervreemding van de natuurlijke wereld – wat de voornaamste oorzaak is van het kwaad van deze eeuw. Wanneer er een kind wordt geboren, ga dan naar een bos en kies een boom voor hem uit, ga regelmatig met hem naar dat bos en laat die boom zien. Misschien begint de echte ecologie bij dit oude ritueel: op het moment dat wij ons ervan bewust worden dat we zelf de oeroude planten zijn die in ons leven.

Om ons kosmische 'zijn' te kunnen herkennen moeten we ons bevrijden van de identiteiten die zich in ons hebben gevormd onder invloed van de algemeen geaccepteerde opvattingen die we dag in, dag uit opnemen uit onze omgeving. Die identiteiten zijn maskers die ons het idee geven dat we de personages zijn die we vertolken.

De vergetelheid heeft de taak ons te ontdoen van die maskers om het *aqua permanens* te vinden, het oerwater dat het eeuwige kosmische kenmerk is van ieder van ons, zoals de alchemisten zeiden. Daar rust ons Zelf, dat voortdurend onze

lotsbestemming uitstippelt, dat de ontmoetingen voorbereidt die goed zijn voor onze ontwikkeling en ons de passies en de talenten schenkt die bij ons horen. Je bevrijden van conditioneringen en valse identiteiten: dat is de tao, de weg.

DEEL 1

VERGEET JE VERLEDEN

Wij zijn niet het product van onze geschiedenis, wat in het verleden geweest is, telt niet, noch wat de oorzaak daarvan was.
Het enige dat telt is wat we nú doen.
Als we uit de tegenwoordige tijd stappen
en onze geest achterwaarts richten, verzonken in onze onopgeloste problemen, ontglipt ons dít moment waarin we nú leven, het enige moment dat echt bestaat.
En dan raken we alles kwijt.
Het verleden vergeten en je bevrijden van zijn knellende banden is van fundamenteel belang om wat het leven ons elke dag weer te bieden heeft volop te kunnen leven.
Als je stopt met denken aan de dingen die zijn gebeurd, komen er krachten en talenten vrij waarvan je het bestaan niet kon vermoeden.

1

JE BENT NIET HET KIND VAN JOUW GESCHIEDENIS

Leven is een ander zijn. Zelfs voelen is niet mogelijk wanneer men vandaag voelt hoe men gisteren voelde: vandaag hetzelfde voelen als gisteren is geen voelen – dat is zich vandaag herinneren wat men gisteren voelde, vandaag het levende lijk zijn van wat gisteren het verloren leven was. Van dag tot dag alles op het bord uitwissen, nieuw zijn als elke nieuwe dageraad [...] Deze dageraad is de eerste van de wereld.

FERNANDO PESSOA[I]

Ontsnap uit de valkuil van herinneringen

Als je blijft vasthouden aan het verleden cultiveer je nutteloos verdriet of nostalgie. Dat geldt voor herinneringen aan zowel de gelukkige momenten als de onprettige en verdrietige gebeurtenissen. In het eerste geval laat je je wiegen door de herinnering aan een geïdealiseerd verleden; je transformeert het verleden in een met weemoed omfloerst paradijs waarin je wegvlucht. Denk je daarentegen terug aan voorbije negatieve momenten of verdrietige situaties, dan zak je weg in zelfkritiek of slachtofferschap. Het is niet goed om herinneringen te gebruiken om heimwee, passiviteit of slachtofferschap te voeden. Ze zijn niet bedoeld om ons achteruit te trekken of loodzwaar te maken, maar om ons erop te wijzen hoe we verder moeten. Als er spontaan herinneringen in je opkomen, gebruik die dan om je innerlijke energie te activeren. Stel jezelf de vraag: waar

wil die herinnering mij brengen, wat wil die mij laten ontdekken, welke kant van mij wil die naar boven laten komen?

WE WORDEN MISLEID DOOR ONS GEHEUGEN

Als we steeds onze herinneringen blijven ophalen is het onvermijdelijk dat ze veranderen doordat we ze omvormen naar onze overtuigingen en verlangens. Het geheugen is geen betrouwbare getuige. Hoe vaak gebeurt het niet dat we diep teleurgesteld zijn als we na een tijd iemand tegenkomen die we hadden geïdealiseerd of misschien zelfs beschouwden als de liefde van ons leven? Ooit was die persoon de belichaming van al onze verwachtingen, maar dat was slechts een illusie want we zijn heel vaardig in de kunst van het retoucheren, we maken prachtige restauraties van wat we in ons geheugen hebben gegrift, en het resultaat is vaak heel anders dan het oorspronkelijke plaatje. Het geheugen past de gebeurtenissen uit het verleden zodanig aan dat ze, afhankelijk van onze mentale houding en de illusies die we voor onszelf hebben gecreëerd, heel erg gelukkig of minder traumatisch lijken.

VERGETEN IS EEN MEDICIJN VOOR HET BREIN

Gewoonlijk ruimt het brein nutteloze inhoud op en behoudt het alleen wat functioneel is voor een bepaald doel. Maar wanneer we besluiten om koste wat kost een herinnering te koesteren of steeds weer opzettelijk op te rakelen, houden we iets in leven wat eigenlijk al 'dood' is en wat, als we dat niet zouden doen, op een natuurlijke manier in de vergetelheid zou zijn geraakt. Dan worden kwetsuren, afwijzingen, teleurstellingen en traumatische gebeurtenissen uiteindelijk vaak een last die we ons hele leven met ons meedragen. Om het leven dat je elke dag geboden wordt volop te kunnen leven is het heel belangrijk dat je jezelf bevrijdt van het verleden en zijn remmende invloed. De paradox is dat we onszelf er vaak

aan moeten herinneren... dat we moeten vergeten.

Terwijl ons brein het verleden allang heeft ingehaald, zich heeft aangepast, verder is gegaan, gebruiken wij onze herinneringen nog steeds als alibi om te klagen, te stagneren en anderen emotioneel te chanteren. Obsessieve herinnering aan een ongelukkig verleden kan zelfs geruststellend worden, zoals het alsmaar strelen van een litteken. De kunst om het leven volop te leven is echter grotendeels dat je vergeet wat er is gebeurd. Vergeten is een vorm van vrijheid, want als we vergeten kunnen we steeds weer opnieuw, zonder voorwaarden, remmingen of lasten, onze weg vervolgen.

Om ruimte te maken voor het nieuwe dat elke dag op ons pad komt, moeten we vergeten. Het geheugen kan spontaan herinneringen schrappen die niet langer nodig zijn, ook al zouden we ze graag willen vasthouden. Niet doen, niet vasthouden! Als we stoppen met denken aan wat ons is overkomen, worden er vaardigheden en talenten in ons wakker gemaakt waarvan we het bestaan niet kenden.

Als je niet wilt vergeten blijf je vasthouden aan het leven van gisteren, blijf je gevangen in een relatie of een situatie die al voorbij is, blijf je verstrikt in een web van gevoelens dat je belemmert om je open te stellen voor al het nieuwe en mooie dat het leven nog voor je in petto heeft.

DE DIEPE BETEKENIS VAN NOSTALGIE

Zoals ik hiervoor al aangaf kan het geheugen de betekenis van wat gebeurd is veranderen. We kunnen ons bijvoorbeeld verantwoordelijk voelen voor iets wat we in werkelijkheid niet hebben gedaan, of we vinden dat ons een onrecht is aangedaan dat eigenlijk veel kleiner is dan het in onze herinnering is. We kunnen een gebeurtenis traumatisch noemen die op het moment zelf eigenlijk emotioneel helemaal niet zo heel erg verdrietig was. Hetzelfde geldt voor herinneringen aan geluk-

kige momenten: het geheugen kan die bewerken en bepaalde nuances van het geluk accentueren. Als je nostalgie voelt is het goed om je te realiseren dat alles in werkelijkheid waarschijnlijk helemaal niet zo mooi was als het nu misschien lijkt! Nostalgie zinspeelt in haar diepste betekenis niet op iets prettigs dat ons in het verleden is overkomen en dat we heel graag opnieuw zouden willen beleven; als we die melancholie, dat verdriet voelen over dingen die voorbij zijn of die we zijn kwijtgeraakt, betekent dat niet dat we opnieuw moeten gaan zoeken naar iets wat er niet meer is. Nee, het is eerder de roep van een 'verloren vaderland', van een hemel die ons al sinds het begin van ons leven toebehoort en die we zijn vergeten. In die zin is nostalgie het huis van de ziel, een psychische oerenergie die ons zegt dat er een 'Elders' bestaat dat veraf staat van ons echte leven, onze gedachten, het bekende. Voor het nostalgische verlangen naar het oneindige, de droom, de utopie die de rationele geest niet kan zien gebruikte de schilder Yves Klein een eigen kleur blauw, 'International Klein Blue'. Het is het blauw van het oneindige, van het 'licht van de nacht' dat ons roept; het gaat niet om gebeurtenissen uit ons verleden die allang bedekt zijn met het stof van de tijd, nee, het is de eeuwigheid waarnaar we terugverlangen.

We hebben allemaal iets primordiaals in ons, iets oerouds dat niets te maken heeft met herinneringen maar ons gemoedstoestanden laat voelen die er al waren lang voordat ons Ik werd gevormd. Al die dingen uit ons objectieve verleden waarvan we denken dat ze echt zijn, zijn niet meer dan erfenissen van het geheugen, illusies. Nostalgie herinnert ons eraan dat er altijd een deel van ons is dat niet in de tijd leeft, dat ver van de werkelijkheid af staat en deel uitmaakt van het oneindige.

Hoe meer je je ontdoet van je verleden en je fictieve identiteiten, meningen en gewoonten, des te meer je naar boven kunt halen wie je werkelijk bent. Je hebt vaak de neiging om je vast te klampen aan herinneringen die niet langer nodig zijn. Zo worden teleurstellingen en gebeurtenissen uiteindelijk een zware last, die je je hele leven met je meedraagt en die je verhinderen om gelukkig te zijn.

De kunst van het leven bestaat voor een groot deel uit vergeten

Raffaele Morelli laat je in dit boek de helende kracht van het vergeten ontdekken. Vergeten geeft je namelijk vrijheid: je kunt je pad telkens hervatten, zonder beperkingen of lasten uit het verleden. Je hersenen hebben dat verleden namelijk allang overwonnen, jij bent het die achterblijft, die herinneringen gebruikt als alibi om te klagen en stil te blijven staan. Vergeten werkt als een medicijn voor de hersenen, je krijgt weer ruimte voor de nieuwe en mooie dingen die het leven voor jou in petto heeft.

RAFFAELE MORELLI (1948) is een van de bekendste psychiaters van Italië. Hij is expert op het gebied van leven zonder angsten en zorgen. Veel van zijn werk is gestoeld op C.G. Jung.

AnkhHermes

9 789020 222210