

Dwars door het donker

Nowelle Barnhoorn

**DWARS
DOOR
HET
DONKER**

Toegeven aan ongelukkig zijn

2020 Prometheus Amsterdam

© 2020 Nowelle Barnhoorn
Omslagontwerp Annabel Keijzer
Foto auteur Ilja Keizer
Opmaak binnenwerk ZetSpiegel, Best
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 3998 8

*Kijk de zon staat aan de hemel
Dit is het einde van de nacht
Ik was verdwaald in het donker
Ik vond mijn weg terug op de tast
Vroeger was ik rijk aan woorden
Ik ben verstild, ik ben veranderd
Maar mijn stem, mijn stem bleef branden
Dit is het vuur, jij mag je warmen*

Stef Bos – ‘De taal van mijn hart’

Inhoud

Dit boek is voor jou	9
Wakker	15
Schemer	21
Als het niet meer gaat zoals het ging	27
Het lied van de ziel	32
Opgroeien met schaamte voor emoties	36
Harmonie in stand houden	44
Omgaan met stressvolle situaties	47
Chaos en drukte als overlevingsstrategie	51
Hoe je het gewend bent	55
In slaap gehouden worden	61
Nog even sluimeren	67
Nacht	69
Wat niemand me vertelde over burn-outs en depressies	75
Als alles wat je denkt te zijn onderuit wordt gehaald	82
Een nieuwe tijd	88
Hoe de wereld je in je comfortzone houdt	92
Als alles zinloos lijkt	96
De stad als attractiepark	102
Populaire oplossingen die ik eerst uitprobeerde	105

Zelf op zoek	115
Donkere delen weer opgraven	125
Waar je emoties zitten	129
Welke emoties bovenkomen en wat dan te doen	131
Hoe zelf teruggaan naar een herinnering	140
Afzetten tegen de bodem van de put	144
Dag	149
Een ontmoeting met mezelf	155
Liefdesverdriet op Ibiza	161
Spirituele methodes als afleiding	165
De vrijheid van authentiek zijn	170
Een onderdeel van alles	173
Hoe je zelfliefde in godsnaam ‘doet’	176
Zo ontspannen mogelijk	182
Grenzen stellen en voorkeuren uitspreken	184
Het ego voor je laten werken	190
Zorg dragen voor jouw universum	193
Tot slot	197
Referenties	201

Dit boek is voor jou

Je kent ze wel: boeken met titels in de categorie *365 dagen plezier*, *Een snelweg naar geluk*, *Binnen 30 dagen uit je burn-out*, *Tips voor een succesvol bedrijf/liefdesleven/gezin/huishouden* (vul het levensgebied zelf maar in; werkelijk alle varianten zijn denkbaar).

Hoewel ik geloof dat er in veel van die boeken veel mooie en wijze dingen staan, weet ik uit eigen ervaring dat zo'n titel niet bij iedereen die door de boekwinkel loopt aansluiting vindt.

In de periode dat ik me erg slecht voelde, was het een zeer ontmoedigende onderneming om naar de boekwinkel te gaan, hoewel ik altijd op zoek was naar woorden die me raad of troost zouden kunnen bieden. Aarzelend liep ik richting het overweldigend uitgebreide schap met zelfhulp- en motivatieboeken. Bladerde wat door zo'n boek, hopen op een toevallige zin waar ik iets aan had. Vaak spatten de beloften van geluk en positiviteit van de pagina's. Woorden van mensen die zich door hun ellende heen geslagen hadden en nu een succesvoller en geïnspireerder leven leidden dan ooit, helemaal in de flow. Foto's van degenen die het geluk wél gevonden hadden, simpelweg door een bepaalde mindset te ontwikkelen, beter te eten of lekker te bewegen.

Dit boek is niet voor mij, dacht ik dan. Ik ben daar helemaal niet.

Ik voelde me schuldig en sullig, omdat ik kennelijk niet de kracht bezat om positief te zijn en de schouders eronder te zetten, om dingen 'los te laten'. Laat staan wat ik met termen als 'van jezelf houden' aan moest. Ik moest niet denken aan sporten, strakke voedingsschema's, mediteren en al die andere dingen die ik zou moeten oppakken om me beter te voelen; het had me al de grootste moeite gekost om mezelf die ochtend uit bed te hijsen en me aan te kleden.

Van boeken die een levensveranderende methode beloofden of een rigoureuus stappenplan voorschreven kreeg ik acuut ademhalingsproblemen. Wéér iets om me op te moeten toelleggen. Wéér de druk van het goed moeten doen, of falen als het niet lukte.

Daar in de boekwinkel overtuigde ik mezelf er eens te meer van dat ik kennelijk iets niet begrepen had, of belangrijke eigenschappen miste om mijn leven in eigen hand te nemen.

Dit boek is bedoeld voor mensen die het al benauwd krijgen als ze weer ergens lezen dat positief denken de sleutel is tot alle geluk. En voor mensen die misschien juist heel krachtig en levenslustig zijn ingesteld, maar die af en toe een stap hebben overgeslagen en vervelende gevoelens hebben onderdrukt. Mensen bij wie er ineens, misschien wel vanuit het niets, weer donkere wolken uit hun kindertijd naar boven komen. En ook voor mensen die een overwegend ontspannen leven leiden en een gevoel van creativiteit en vrijheid ervaren bij alles wat ze doen, maar zichzelf er toch op betrappen dat ze balen van zichzelf als ze een mindere dag hebben.

Misschien heb je je al gevonden in de newagebeweging en

geloof je dat we met z'n allen toewerken naar een nieuw tijdperk waarin liefde en licht centraal staan, en dacht je de donkere kanten van jezelf al te hebben geaccepteerd, maar blijkt dat toch ingewikkelder te zijn dan je dacht.

Er is niets mis mee om meer liefde, geluk en authentieke kracht in je leven te willen ervaren. Maar wellicht heb je simpelweg nú nog geen ruimte voor de vorm of overvloed daarvan die je graag zou willen zien en kan niemand je precies vertellen hoelang dat nog gaat duren. Dat is gewoon heel naar.

De gedachte dat je niet alleen bent zal je misschien niet troosten, maar in deze tijd, in onze samenleving, vallen mensen bij bosjes om. Steeds vaker melden mensen zich voor hulp, en steeds vaker worden bij hen een depressie, een burn-out of andere psychische klachten vastgesteld. Alsof we ons ineens massaal afvragen 'of dit het nu is' of op een harde wijze tot de conclusie moeten komen: dit kan het niet zijn. Ik kan zo niet meer, ik wil zo niet meer.

Tegelijkertijd 'doen' steeds meer mensen aan zelfontwikkeling en worden boeken over zingeving almaar populairder. Het lijkt wel of de groep van degenen die daar niet mee bezig (kunnen) zijn en zich telkens opnieuw door duisternis overvallen voelen steeds verder achterblijft. Een bijna onoverbrugbare kloof. Je vraagt je af waar al die blijde mensen het toch over hebben en je ergert je groen en geel aan kreten als 'alles is goed zoals het is'. Het is helemaal niet goed!

Jij wilt óók heus gelukkig zijn en misschien blijf je maar naar manieren zoeken die bij anderen het antwoord op alle leed lijken te zijn, maar die bij jou gewoon niet aanslaan.

Dit boek gaat niet in de eerste plaats over geluk, en al helemaal niet over hoe je daar in een rechte lijn, zonder tegenslagen en/of diepe zenuwinzinkingen, komt. Ik heb geen vaste methode die je pijnloos in de richting van extase duwt. Ik beweert zelfs niet dat ik een boodschap zou hebben die voor iedereen werkt. Als ik ergens in geloof, is het wel dat iedereen zijn of haar eigen pad te gaan heeft en op zijn of haar eigen tijd tot bepaalde inzichten komt.

Ik wil je wél vertellen dat het niet aan jou ligt als je ellendig voelt. Je hebt niets verkeerd gedaan, je bent geen slecht mens. En ik weet hoeveel (tegenstrijdige) informatie naar je toe komt op het moment dat je een crisisperiode doormaakt. Juist vanwege het enorme aantal bestaande boeken die je aansporen tot continue positiviteit wil ik een ander perspectief bieden. Ik wil mijn eigen verhaal en bevindingen met je delen om je te laten inzien dat het donker nét zo prima is, en net zo waardevol en net zo welkom. Gelukkig groeit het aantal mensen die hier, vanuit hun deskundigheid of eigen ervaring, over vertellen.

De inktzwarte jaren die ik heb meegemaakt brachten me uiteindelijk meer groei, meer diepgang en meer mededogen met de mensen om me heen. Ik leerde meer over mezelf dan in elke andere periode waarin ik fluitend mijn levenspad bewandelde, maar ik heb daarvoor wel een heleboel reddingsmiddelen uitprobeerde, flaters geslagen en talloze crises doorstaan, en ik geloof dat ik dat mijn hele leven zal blijven doen.

Als fervente positieveling – al mijn hele leven – kon ik het niet verkroppen dat ik, toen ik halverwege de twintig was, plotse-ling in een burn-out en een ernstige depressie terechtkwam

(mijn huisarts noemde het vrolijk ‘een zwart gat met alles erop en eraan’). Natuurlijk gebeurde dit niet zo plotseling als het voor mij leek: het was het resultaat van jarenlang verlangen, verdriet en angsten onderdrukken. Alles greep ik aan om uit dat gat te komen. Elke therapie, healing, coach, elk boek of andere methode kon mijn redding zijn.

In feite was ik op dat moment, tijdens mijn ellende en uitputting, dichterbij mezelf dan ik in lange tijd was geweest. En was de kloof tussen mij en de ‘alles is goed’-mensen een stuk minder groot dan ik dacht. Maar daar kwam ik later pas achter.

Ik begrijp nu dat veel mensen die zich korte of lange tijd niet goed voelen, worden weggeleid van zichzelf, juist doordat hun manieren worden aangesmeerd om zich beter te voelen. Vaak met de beste bedoelingen, maar toch. Soms is het niet de bedoeling dat je je beter voelt. Soms is het gewoon kut en klote en zwaar en verdrietig, en is dat precies wat het is. En dan heb je eigenlijk alleen maar iemand nodig die naast je komt zitten en erkent hoe je je voelt, zonder daar iets aan te willen veranderen.

Als het je lukt om dat steeds meer te accepteren – nee, het hoeft niet in één keer, en nee, het hoeft niet in één keer goed –, zul je daar de kracht van inzien. En ja, uiteindelijk zal het je meer ontspanning en vrijheid brengen als je het donker niet meer uit de weg gaat.

Bij mij kwam dat besef uiteindelijk – in één moment, in één gedachte (al had ik daarna ook nog genoeg zenuwinzinkingen). Ik wil je meenemen in mijn eigen verhaal; hoe ik in mijn crisis terecht kwam, wat ik deed om er weer uit te komen en wat uiteindelijk werkte. Daarnaast deel ik inzichten over dit

proces die ik grotendeels kreeg toen ik uit deze ongelukkige toestand was gekomen en veel beter contact kon maken met m'n intuïtie. Een aantal inzichten verzamelde ik door boeken, films en informatie van leraren, en vaak overlaptten ze met mijn eigen ervaringen en inzichten. Mijn boek is zeker geen volledige gids en ik gebruik informatie uit allerlei verschillende bronnen, tradities en tijdperken. Achterin vind je referenties van alle bronnen en citaten waarbij ik – indien nodig – een eigen Nederlandse vertaling gebruikte.

Nadat ik enkele jaren lang inzichten heb opgedaan, kan ik in elk geval deze balans opmaken. Telkens wanneer ik dacht grootser, meeslepender of vooral gelukkiger te moeten leven, werd ik teruggeleid naar die ene kern: het is wat het *nú is*. Het donker is ook je vriend. Het is óók jou, hoe angstaanjagend het ook lijkt. Het heeft alleen maar wat meer aandacht en liefde nodig. En tijd – vooral dat.