

# Kom uit de mist

Ben je op zoek naar de menselijke ziel? Dan ben je niet de enige. Jetske Osterthun zoekt mee in haar boek *In de mist - Als je durft te zijn waar je van weg wilt ben je thuis*.

Door  
RON VAN ES

*'They say we all lose 21 grams at the exact moment of our death. The weight of a stack of nickels. The weight of a chocolate bar.'* Uit de film *21 grams*.

In 1907 voerde de Amerikaanse arts Duncan MacDougall een opmerkelijk experiment uit. Hij liet zes patiënten tijdens hun sterfproces wegen op een industriële weegschaal. Zo kon hij zien hoeveel deze patiënten voor, tijdens en na hun dood wogen. Het verschil bij vier van de zes patiënten was 21 gram, of heel exact 21,3 gram.

Het experiment is daarna nooit meer herhaald.

## Evenwicht kwijt

Ik woonde onlangs een zogenaamde recovery-sessie bij voor verslaafden. Op weg naar herstel vertelden zij elkaar hun verhalen. De begeleider vertelde aan het begin van deze sessie hoe de stadia van herstel verlopen. Hij had het over het brein en dat de dopamine, die niet meer van het gebruik van middelen

kon komen, nu door het eigen lichaam of brein weer moest worden aangemaakt, en dat het lang duurde voordat er weer een evenwicht terug kon komen. Het verhaal klonk heel plausibel, maar vooral mechanisch. Ja, verslaving heeft effect op lichaam en brein, meer dan we willen, maar de weg naar herstel heeft ook te maken met een diep verlangen naar onszelf. De vraag die dan opkomt is: Wie ben ik en gaat dat 'willen weten van wie ik ben' dan niet veel verder dan alleen het weet hebben van een brein?

**'De weg naar herstel heeft ook te maken met een diep verlangen naar onszelf.'**



**Een constante**

Verwijst het verlangen naar onszelf, naar herstel, van waar je ook vandaan komt, dan niet ook naar een connectie met een ziel? Is ons leven dan ook niet veel meer dan alleen gedrag dat veranderd moet worden? Gedrag dat kan leiden tot verdoving, agressie, angst en burn-out. Is ons leven dan ook meer dan alleen ons lichaam, ons denken, ons gevoel? En als dat zo is, wat blijft er dan over?

Precies die vraag kreeg ik jaren geleden voorgeschoteld in een zogenoemde dis-identificatie oefening. Was ik wie ik dacht te zijn? Of waren het de overtuigingen, de verhalen, de aangeleerde patronen die maakten wie ik dacht te zijn? Die oefening brengt je *in no time* tot de waarneming dat we inderdaad meer zijn, en dat, in dat midden van dat meer zijn, er een constante is. Het Zelf. Die waarnemer die onafhankelijk waarneemt. Het diepere bewustzijn. Of met andere woorden: de Ziel.

**Weer thuis**

Jetske Osterthun heeft een dergelijke weg afgelegd. Vanuit het zoeken naar de zin van haar bestaan, naar verdoving en verslaving, naar herstel en de ontdekking dat het leven met een ziel, of beter de hernieuwde verbinding, haar thuis heeft gebracht.

Naast de vele persoonlijke anekdotes van die reis beschrijft Jetske de vele aspecten van een leven met

**‘Niet alleen de verandering via het gedrag, maar de verandering door het contact met het hart, maakt dat we vanuit een balans onszelf durven te ontdekken.’**

de ziel, of Psyche, zoals ze dat noemt. Niet alleen de verandering via het gedrag, maar de verandering door het contact met het hart, maakt dat we vanuit een balans onszelf durven te ontdekken. Met de schaduwkanten, met het gedrag dat een spoor van vernietiging kan veroorzaken, met de hoogmoedige gedachte dat we als mens alles onder controle kunnen hebben.

‘Wie ik in potentie kan worden, bepaalt de ontwikkelingsweg die ik daarvoor moet gaan. Niet exact wat we doen, maar wel het type ervaringen die we aantrekken en hoe we ervaringen kleuren.’ Jetske Osterthun haalt veelvuldig in haar boek de psychiater James Hillman aan die met zijn eikenvruchttheorie aangaf dat we in essentie al zijn, maar dat we gaandeweg onszelf ook kunnen verliezen. Terugkeer naar dat besef van dat al zijn, maakt dat we in een spoor kunnen komen van erkenning, rust, aanvaarding en groei als mens.

**Begin bij de kern**

Voor Jetske Osterthun is die groei naar wie we in essentie dus zijn ‘(...) dat onze aard een beeld is, onze ziel. En dat ze wel aan de oppervlakte te zien is, maar in de diepte van alles te vinden is.’ Ons ware zijn, ook onze noodzakelijke veranderingen, aanpassen van patronen uit een gebutst verleden en het verdoven van onze pijn en eenzaamheid omdat we ons afgescheiden voelen, kan alleen opgelost worden door bij de kern te beginnen. De kern is onze ziel. Tot we dat ontdekken, blijven we dus ‘in de mist’. Of zoals de apostel Paulus dat zo mooi



schreef: ‘Want op dit moment kijken wij door middel van een spiegel, in een raadsel.’ Of zoals Plato die verhaalde van de mensen in de grot die enkel de wereld zagen via schaduwen op de wand.

Het boek *In de mist* is een rijk geschakeerde reis vol met verhalen en ontdekkingen over die wereld van de Psyche en hoe we onszelf weer terug kunnen vinden. Dat leven met onze ziel. En nee, die ziel is niet te vangen in een experiment, zoals Duncan MacDougall dat probeerde, die 21 gram die ons lichaam verlaat als we sterven. ‘Ik zou dan ook (...) de hypothese willen gebruiken dat we geen “mensen zijn op een spiritueel pad”, maar dat we “spirituele wezens zijn op een menselijk pad.” Dat dát waar we ik tegen zeggen de ziel is. Datgene waarvan ik na mijn vaders dood zei: “Hij is er niet meer”, terwijl zijn lichaam nog vlak voor me lag.’ ●

**‘Het boek *In de mist* is een rijk geschakeerde reis vol met verhalen en ontdekkingen over die wereld van de Psyche en hoe we onszelf weer terug kunnen vinden.’**



In de mist  
Jetske Osterthun  
Uitgeverij van  
Warven  
ISBN:  
9789493349124  
216 pagina's  
€ 22,50

Verkrijgbaar in de  
webshop.

