Zoektocht naar een nieuwe menselijke vorm en verbonden leegte

De afgelopen dagen las ik het boek van Nathalie van der Borgt: *Loslaten wat ogenschijnlijk vastzit – doorbreek patronen met lichaamswerk en psychedelica* (Samsara, 2026).

Een intrigerend boek dat ons 'zijn' in alle uithoeken onderzoekt, van de fascia in ons lijf tot de spirituele leegte. Niet veel schrijvers lukt het om zoveel belangrijke thema's enerzijds diepgaand, zorgvuldig en intelligent te bespreken en ze tegelijkertijd met elkaar te verbinden.

Wat me vooral aangreep, zijn de zeer persoonlijke beschrijvingen van Nathalies gedurfde spirituele en persoonlijke zoektocht. Aanvankelijk gedreven door het verlangen naar een eenheidservaring, laat ze zich juist steeds opnieuw door het kortwerkende psychedelicum 5-MeO-DMT in de existentiële leegte katapulteren. Daarbij ervaart ze een grote doodsangst en zoekt ze de grenzen op van wat een mens aankan. *Doe dit niet zomaar, en zeker niet alleen*, is haar boodschap. Langzamerhand leert ze een andere, spirituele, volle en verbonden leegte kennen. Deze ervaring inspireert haar om haar hele 'zelf' opnieuw vorm te geven, los van de beklemmende, 'constrictieve' fysieke en mentale patronen die ze in haar leven heeft opgedaan. Gelukkig heeft ze een gids die haar bijstaat en tijdens haar proces ook een tijdelijke, stabiele hechtingsfiguur voor haar blijkt te zijn. Ook het loslaten van hem beschrijft ze mooi, als een stap in haar persoonlijke groei.

Het boek zet aan tot denken en laat me vooral achter met de volgende vraag:

Is de existentiële leegte – die van totale afgescheidenheid en het ontbreken van iedere houvast, van niet-bestaan en totale vernietiging – niet eerder een verschrikkelijke herbeleving dan een universele spirituele ervaring van de illusie van afgescheidenheid? Complexe materie. Misschien zullen we het antwoord nooit weten…

Een van Nathalies eerste psychedelische reizen brengt haar meteen bij een levensgroot verdriet, wanneer ze zichzelf als baby in een couveuse herbeleeft. Hoeveel doodsangst en afgescheidenheid kan een klein baby'tje daar ervaren? En zou zo'n ervaring op een andere manier herinnerd kunnen worden dan als 'het zwarte gat'? Bracht het verruimde bewustzijn van Nathalie haar daarheen, of naar een nog veel vroegere herbeleving?

William Emerson, een klinisch psycholoog met veel ervaring in het werken met diepgaande regressies, beschrijft preconceptionele, prepersoonlijke herbelevingen. Daarbij kan het afgescheiden raken van *Universal Spirit* tijdens een regressie als een totale *shock* worden ervaren: "as a moving into the void, being born into nothingness"*. Daarentegen waren er ook mensen die deze overgang juist als een heel vreugdevolle transitie ervoeren.

Zelf had ik tijdens een workshop die William Emerson in 2018 leidde, een vergelijkbare, diep schokkende ervaring: ik kwam terecht in een totale zwarte nietsheid. Ik zag, in

tegenstelling tot de ervaringen van veel andere mensen in deze workshop: niets, geen 'mooie bron' waar ik vandaan zou zijn gekomen, geen aarde waar ik heen zou moeten vertrekken. Er was niets, ik was niets. Mijn hele lijf verkrampte. Deze afschuwelijke ervaring was ook verbonden met een diepe depressie die ik in de jaren daarna doormaakte.

Zeven jaar later, tijdens een psilocybinetrip waarin ik mijn depressie verder probeerde te helen, kreeg ik de nacht erna een 'boodschap' – zoals we die soms kunnen ontvangen wanneer ons bewustzijn zo verruimd raakt. De boodschap was dat de ervaring van het zwarte vacuüm iets totaal anders is dan de vruchtbare, volle kosmische leegte, die onze allereerste wieg is**. Een boodschap die overeenkomt met wat Nathalie ontdekt en in haar boek uitdraagt.

Voor zover ik de filosoof Ken Wilber goed heb begrepen in zijn beschrijving van de *pre-trans fallacy* (de verwarring tussen prepersoonlijke en transpersoonlijke bewustzijnstoestanden), zou hij vermoedelijk uitleggen dat de existentiële vacuümleegte een prepersoonlijke ervaring is, terwijl de transpersoonlijke leegte pas toegankelijk wordt wanneer je een bepaalde mate van persoonlijke ontwikkeling hebt doorgemaakt. Je moet eerst een mens worden, 'voordat je transpersoonlijk kunt gaan', zegt hij.

Het boek van Nathalie eindigt schitterend met haar ervaring van volledig aanwezige, belichaamde beweging, zonder terughoudendheid of schaamte: "Ik rollebol de ruimte door, speels en vrij".

William Emerson geeft de volgende uitleg bij een dergelijke ervaring: "The primary function of Spirit is to flow freely throughout the whole body, and to thereby resonate with Universal Spirit. (...) When spiritual energy flows freely in the body without obstruction, without trauma impact, it is then able to use the body as a conduit to return to itself, to source, to Universal Spirit".

Het mooie en eerlijke aan Nathalie vind ik dat ze de eenheidservaringen die ze uiteindelijk toch ook krijgt, niet als een definitief eindpunt presenteert, maar ze ook weer relativeert. Terug thuis, in het 'gewone' leven, is er toch weer 'storm in mijn hoofd en lijf'. We ontkomen niet aan ons mens-zijn. Het blijft hard werken, met scherpe opmerkzaamheid. En hoeveel werk dat vraagt, buiten de psychedelica om, daarvan geeft dit boek ons vele inkijkjes.

* Uit: *Treating Spirit and Soul Wounding*, William R. Emerson, PhD. Persoonlijk overhandigd paper, niet gepubliceerd.

** Beschreven in dit blog (onder pseudoniem Beate): Psilocybine – ik durfde het aan | PsychoseNet.