

**WAKKER**



© Marnix Pauwels | Uitgeverij Water

Eerste druk mei 2019

Teksten: Marnix Pauwels (Amsterdam)

Ontwerp omslag: Lennart Driessen (Amsterdam)

Foto achterzijde: Lennart Driessen (Amsterdam)

Lay-out binnenwerk: Richard Sluijs (Den Haag)

Druk: Drukkerij Wilco Ten Brink (Amersfoort)

ISBN 978 94 92495 63 1

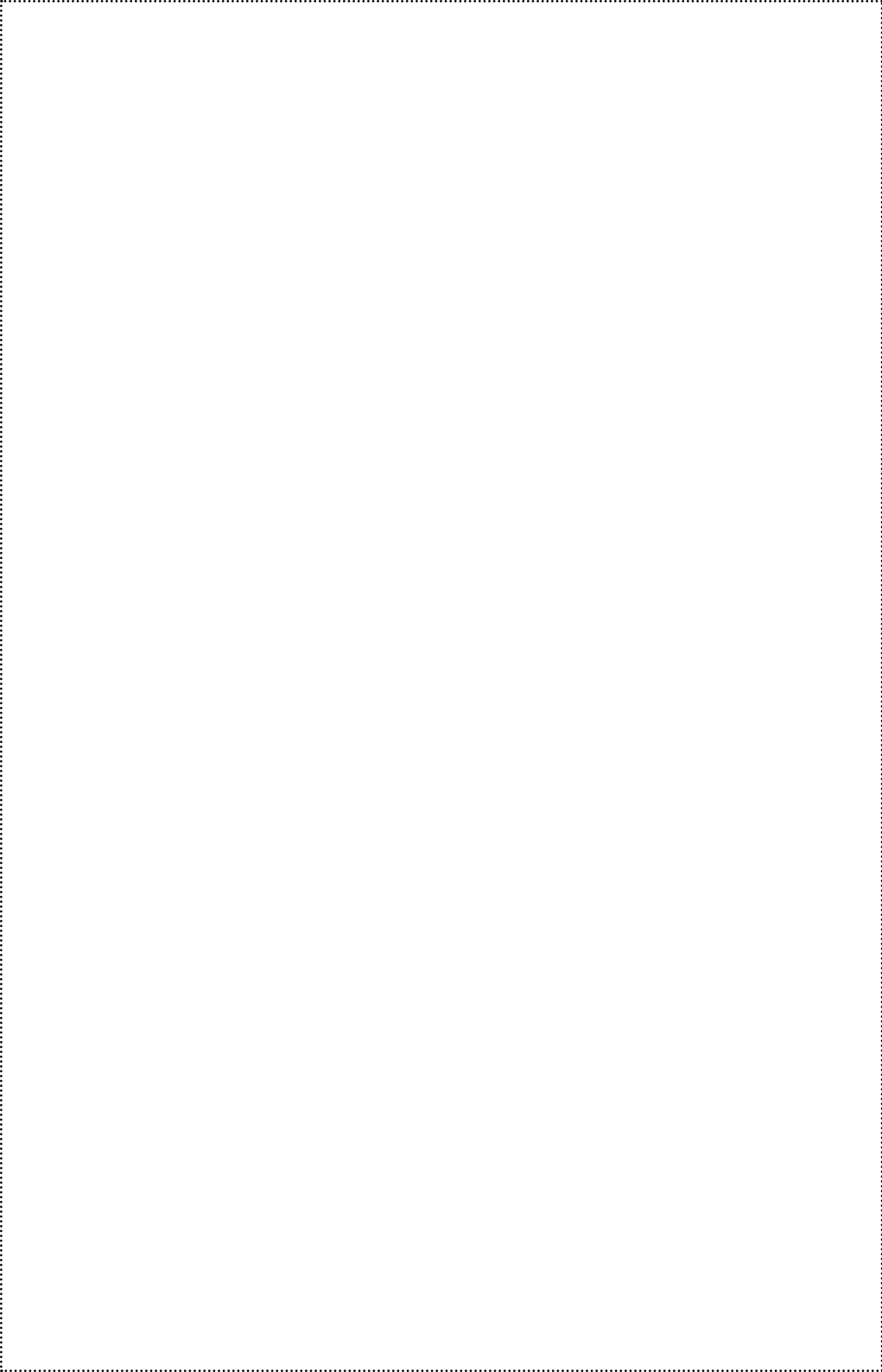
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**MARNIX PAUWELS**

# **WAKKER**

**100% MENTAAL GEZOND**

**WATER**



# Inhoud

Proloog	7
Weten hoe het werkt	15
Ziek van het denken	83
Een nieuwe kijk op mentale ziektes	114
Wakker worden	153
Tijd om te gaan leven	177

***“If the only thing people learned  
was not to be afraid of their experience,  
that alone would change the world.”***

*Sydney Banks (1931-2009),  
Schots schrijver en filosoof*

# Proloog

Ik zeg het regelmatig tegen mensen die ik coach, terwijl we door het bos wandelen of binnen tegenover mekaar zitten:

‘Je staat er misschien nooit bij stil, maar alle emoties en gedachten en pijn die je gisteren en eergisteren en alle jaren daarvoor hebt gehad, zijn er op dit moment niet meer.’

Hmmm. Meestal knikken ze dan wat, vaak een beetje aarzelend. Hun blik gaat schuin omhoog, onderzoekend, grijpend, om vat te krijgen op wat ik zeg, om het te vergelijken met hun kennis van het leven. Het kwartje valt vaak nog niet. ‘Je kunt er nog wel aan denken en dat kan absoluut vreselijk veel pijn doen’ zeg ik dan, ‘maar dat is een herinnering, en niet de situatie zélf. Die is weg, voorbij’. Uhu, zie ik ze dan meestal denken. Dus?!

En dat is het lastige: we zien de werkelijke impact niet van hoe alles in ons leven spontaan komt en gaat, en beseffen niet dat het altijd al zo is geweest. Als we middenin een nieuwe mentale shitstorm zitten, lijkt die storm nooit meer voorbij te gaan, alsof we geen dag meer wakker zullen worden zonder dit gruwelijke stinkende monster diep vanbinnen, loerend, snuivend, wachtend. We hebben het idee dat onze actuele emoties eindeloos lang zullen duren en ons zelfs voorgoed kunnen beschadigen. En het zijn deze en nog heel veel andere, strak geconditioneerde misvattingen die ons leven veel zwaarder maken dan nodig is.

Hoe zou je het vinden om op een fundamenteel andere manier met al je ervaringen om te gaan? Om moeitelozer en intuïtiever te leven, met minder stress en zorgen en onzekerheid, minder angst en somberheid? Wat zou je denken van een creatiever, speelser en tevredener bestaan, met veel meer plezier en vertrouwen?

Tijd om wakker te worden.

# Wakker worden. Wat is het niet?

- **Geen methode** (maar wél een realisatie, een toenemende helderheid, een vanzelfsprekend maar heerlijk gevoel van thuiskomen dat zich vanzelf ontvouwt en ontwikkelt als het eenmaal is begonnen)
- **Geen cognitieve gedragstherapie** (want dat betekent dat je probeert de inhoud van je gedachten te veranderen, en daarvoor ben je altijd te laat, en het is super vermoeiend en heel veel gedoe)
- **Geen mindfulness of meditatie** (want dat is weer een handeling, iets dóen, iets heel bewust proberen te ontdekken of veranderen)
- **Geen positief denken** (veel te veel werk, echt, probeer het maar eens een hele dag vol te houden!)
- **Geen ontkenning van emoties** (maar een hérkenning van de aard van emoties, waardoor ze juist met veel meer sierlijkheid en gemak gevoeld en aanvaard kunnen worden)
- **Geen ontkenning van alle ‘slechte dingen die de mens doet’** (want dat vergt een morele component en dat is feitelijk een kwestie van smaak en opvoeding en culturele achtergrond)
- **Geen manier van doen** (met regels en huiswerk en handelingen)
- **Geen gedoe**, vooral. Wakker worden gaat vanzelf als het eenmaal begonnen is, en dit boek helpt je daarbij.



## ***En wat is het wél?***

- **Een verklaring van de menselijke ervaring.** Dé verklaring, zelfs. Een uitleg van het systeem, het mechanisme achter onze psychologische ervaring. Hoe het komt dat we gevoelens hebben. Hoe emoties tot stand komen en waarom we zo vaak dingen voelen die eigenlijk niets te maken hebben met wat er op dat moment in ons leven gebeurt. Een verklaring die je leven kan transformeren.

# Een roerig leven

*Op 22 oktober 2012 eindigde mijn eerste leven. Na ruim 25 jaar zuipen, roken en blowen op een bedje van zware depressies en angst, besloot ik de zooi voorgoed op te ruimen. En het werkte beter dan ik had durven dromen.*

Stoppen met gebruiken en er wat van proberen te maken was de beste beslissing ooit, maar zelfs veel meer dan dat. Ik greep mijn kans en begon onwennig maar gedecideerd aan het tweede deel. Van een in zichzelf gekeerd, verongelijkt en schichtig persoon die mensen op afstand hield door te blaffen en te *bitchen*, veranderde ik in een paar jaar in iemand met een grenzeloze nieuwsgierigheid naar en liefde voor het leven. Ik werd opener, begripvoller, creatiever en vrolijker, en verloor mijn angst.

Door eindeloos te studeren en honderden mensen te coachen en begeleiden, leerde ik het mechanisme achter ons innerlijk leven, de werking van emoties en de menselijke ervaring, heel erg goed kennen. Door de vele harde praktijklessen die ik leerde als verslaafde en depressieve vluchter, creëerde ik de onmisbare basis voor mijn empathie en begrip.

Inmiddels doe ik niets liever dan delen wat ik heb geleerd, en dus heb ik er mijn levensmissie van gemaakt. Ik schrijf blogs en boeken over de oorzaken en gevolgen van mentale worstelingen, maak video's met antwoorden op levensvragen, ben spreker, en laat mensen zien hoe het komt dat het leven vaak zo zwaar en eng en ingewikkeld lijkt, en waarom dat absoluut niet zo hoeft te zijn. Dat laat doe ik ook als *transformatieve coach*, een benadering van coaching die zorgt voor een fundamenteel andere kijk op het leven en een blijvende verandering in bewustzijn, en die niet slechts draait om het sleutelen aan gewoontes.

Dankzij een niet-alledaagse kijk op de menselijke ervaring die ik samen met mijn klanten onderzoek, heb ik de afgelopen jaren heel veel wonderbaarlijke, hoopvolle en blijvende veranderingen meegemaakt. Mensen die gediagnosticeerd waren met een zware depressie, zogenaamd kansloze verslaving of levenslange angsten, raakten er niet zelden binnen een paar weken vanaf. De aandoening loste op, verdween, en maakte in relatief korte tijd plaats voor een nieuw bestaan vol energie en veerkracht en geluk, een bestaan dat licht en open en natuurlijk voelt. En dat allemaal door inzicht, door helderheid. Door de herontdekking van onze aangeboren en essentiële mentale gezondheid.

Ik noem het ‘wakker worden’: de ontdekking van wie je wérkelijk bent, een bevrijdende hereniging met de intelligentie achter het leven, en de ultieme manier om rust en vertrouwen te vinden, ongeacht omstandigheden. Alhoewel het nu misschien nog wat abstract lijkt, is wakker worden uitermate praktisch en volstrekt bereikbaar. Die uitspraak kan ik met overtuiging doen, want ik werk met de meest uiteenlopende mensen, van jonge vrouwen met een verwrongen zelfbeeld, tot uiterst succesvolle, keiharde zakenmannen. Van mensen waar het heel erg slecht mee gaat in ieder opzicht, tot personen die simpelweg meer uit het leven willen halen. En van mensen met ADHD en angst tot depressie en een gruwelijk gebrek aan zelfvertrouwen. Want dat is het mooie:

*Wakker worden is een universeel werkend medicijn.*

Dit boek is vooral een blijk van dankbaarheid aan het leven, en een ode aan veerkracht. Met *Wakker* probeer ik hartstochtelijk een bijdrage te leveren aan de ongelooflijke hoeveelheid pijn en verwarring die er op dit moment overal heerst, en die voor heel veel mensen zou kunnen verdwijnen of verzachten als ze inzien hoe onze emotionele ervaring werkt. Ik verwacht absoluut niet

dat iedereen er meteen blij mee zal zijn of het makkelijk zal accepteren, want enig verzet ligt voor de hand met deze kijk op welzijn en geluk die anders is dan veel gangbare ideeën. Maar weet dat mijn bedoelingen puur opbouwend bedoeld zijn. Erken vooral dat ik dit boek schreef om te delen wat ik om mij heen ten positieve heb zien veranderen en hoe dat gebeurde, en realiseer je dat het verstrekken van helderheid en inzichten mijn voornaamste doel is.

Op geen enkele manier wil ik bewust mensen beledigen of kwetsen die werkzaam zijn in de gezondheidszorg, of mensen die zelf lijden onder 'aan de heftige mentale ervaringen die we op dit moment 'psychische aandoeningen' noemen. Ook wil ik personen die zich betrokken voelen bij een familielid of vriend(in) of collega of buurman die last heeft van mentale pijn, niet de indruk geven dat hun inspanningen niet zinvol of belangrijk zouden zijn. In mijn ogen verdient iedereen die een ander probeert te helpen of te ondersteunen een enorme medaille en een flink stuk karma.

De verklaring van de menselijke ervaring die ik in dit boek beschrijf, zal vast niet per se zonder slag of stoot geaccepteerd worden, dat begrijp ik. Maar gun de inhoud van dit boek het voordeel van de twijfel, probeer het niet meteen te smoren met je ideeën en overtuigingen, en kijk eens van een afstandje naar je eigen ervaringen, en hoe die tot stand komen. Is het jou nooit opgevallen hoe enorm verschillend mensen zich kunnen voelen over precies dezelfde gebeurtenis, en hoe eigenaardig het feitelijk is dat ze tóch allemaal denken de waarheid te zien?

Heb jij nooit iets meegemaakt waar je de ene keer heel emotioneel en heftig op reageerde, en de andere keer totaal niet, terwijl de situatie eigenlijk zo'n beetje hetzelfde was?

Heb jij nooit een moment van *flow* gehad waarin 'jij' niet meer leek te bestaan, als je muziek maakte of door het bos rende, als je de liefde bedreef of je verloor in een mooie klus op

je werk, en je toen afgevraagd waarom dat zo goed en natuurlijk ontspannen voelde?

Is er nooit een moment geweest van gloeiende woede om iets dat helemaal niet bleek te zijn gebeurd zoals jij op dat moment dacht?

Als je je ook maar in één van deze vragen herkent, heb je dus een heel persoonlijke ervaring met het feit... dat ons voelen enkel en alleen bepaald wordt door ons denken. En in dat geval is wakker worden helemaal niet zo'n gek idee.

Uit de coachpraktijk:

## Denkbeeldige zwerver

Alles ging eigenlijk best prima met P. Hij had een gezin met kinderen die hun weg vonden in het leven, zijn zaak floreerde, hij had een gezond sociaal leven. En tóch was daar altijd die onrust.

‘In gedachten’ zei hij met een somber gezicht, terwijl we op een bankje aan het water zaten, ‘ga ik failliet, verlaat mijn vrouw me, en willen mijn kinderen me nooit meer zien. Ik denk daar continu aan: wat nou als dat gebeurt, en ik eindig onder de brug als een soort zwerver?’

Ik vond het wel een interessant beeld, en in plaats van een deken van geruststellende woorden over hem heen te gooien, stelde ik voor zijn verhaal verder te onderzoeken. ‘Oké’ zei ik, ‘en dan lig je op een dag onder de brug, wat dan? Blijf je voor altijd liggen? Sta je nooit meer op? Zal het niet in je opkomen op een gegeven moment in actie te komen en een oude vriend op te zoeken of iets anders te ondernemen?’

Daar had hij eigenlijk nog nooit bij stilgestaan. Zijn nachtmerrie eindigde standaard onder de brug, daar bevroor het verhaal, en dus voelde hij zich al jaren vreselijk ongemakkelijk bij deze mogelijke toekomst in zijn hoofd. Maar dat zelfs dit spannende scenario niet per se een vreselijk en kansloos einde betekende, dat hij daarna vast zou terugveren, iets zou bedenken, om hulp vragen en mensen inschakelen, en nieuwe wegen inslaan, was nooit in hem opgekomen. En de wetenschap dat zijn natuurlijke vindingrijkheid en vermogen tot improviseren niet konden worden aangetast door een paar tegenslagen, maakte een wereld van verschil. Het verhaal over de brug loste op.

**WETEN  
HOE  
HET  
WERKT**

# Wat het betekent om wakker te worden

*Wakker worden heeft een unieke, bevrijdende impact. Soms gebeurt het in één klap, vaak in kleine stapjes. Het is geen exclusief recht voor harde werkers in galmende kloosters, maar is voor iedereen weggelegd die bereid is aan zichzelf te twijfelen en die iets nieuws te leren.*

Ik heb altijd gezocht naar helderheid. Misschien gek voor iemand die jarenlang heel veel dronk en zich elke dag apestoned blowde, maar ik snakke intens naar bevrijding, ruimte en een ontspannen leven. Het leek me echt fantastisch om voluit te kunnen voelen, eerlijk en open te zijn en dingen te durven en om ongedwongen sociaal vaardig te zijn en lief te hebben. Om in de buurt daarvan te komen, ging ik drinken.

De afgelopen jaren heb ik ontdekt dat de meeste mensen hetzelfde diepe verlangen hebben. Alleen lopen ze elke dag tegen allerlei beperkingen aan, vermijden ze hun emoties of verdrinken er juist in, en hebben ze het idee dat ze heel veel zullen moeten doen om ooit écht te kunnen gaan leven. Om de honger die ze voelen te stillen, om de rust te vinden waar ze eigenlijk naar zoeken, proberen ze de gekste en meest destructieve dingen (niet meer eten, ongezond veel sporten, zichzelf snijden, vaak onbeschermd seks hebben), die nooit blijvend werken.

Wakker worden betekent een compleet nieuwe, maar heel natuurlijke relatie met het leven, en een herontdekking van creativiteit en wijsheid en zelfvertrouwen. Het breekt stukje bij beetje alles af wat in de weg stond, en opent je ogen en vooral je hart op ongekende wijze. Het lijkt misschien heel verheven en bijzonder en slechts weggelegd voor bloedserieuze, kale mannen en zwijgende vrouwen in tochtige kloosters, maar het is veel



gewoner dan je denkt. Het is zelfs wie je bent. En wakker worden is eigenlijk zó gewoon en dichtbij, dat we er vaak ons hele leven strak overheen kijken, wanhopig zoekend naar bevrijding.

### **Niets (aan) te doen**

Het klinkt misschien vreemd, maar wakker worden is in feite niet te 'leren'. Het is iets dat spontaan gebeurt als je maar in de juiste richting blijft kijken, met genoeg openheid, bereidheid en nieuwsgierigheid. In zekere zin is het vergelijkbaar met fietsen: je kunt het eerst niet (en snapt maar niet hoe anderen het doen!), maar door de juiste omstandigheden valt het kwartje op een gegeven moment alsnog. Dan voel je ineens hoe het werkt, en dat raak je daarna ook nooit meer kwijt. We hebben als mens een ingebouwd talent om het evenwicht voor fietsen te ontdekken: ook het vermogen om wakker te worden is natuurlijk en aangeboren.

Wakker worden is iets dat je in veel oude, heilige geschriften tegenkomt, en dat ondanks de onderlinge verschillen in veel van die verhalen altijd verwijst naar hetzelfde: het doorzien van de pijnlijke, beklemmende illusie die het denken scheidt. Het wordt vaak omschreven als het ontstijgen van wie we denken te zijn, of 'De herontdekking van het Zelf'. Nou is dat op zich misschien knetter vaag ('Hoezo, wélk Zelf?'), helemaal voor mensen die alles willen begrijpen en zichzelf heel kritisch en evenwichtig noemen, maar het intellect kan nu eenmaal niet alles bevatten en verklaren. En we kunnen natuurlijk eindeloos blijven zoeken en graven in dat heilige verstand, maar dat gebeurt al heel lang en met weinig spectaculair succes als het gaat om geluk en welzijn.

We zullen daar ook simpelweg nooit de oplossing vinden

voor verwarring en mentale pijn, want het verstand maakt het juist meestal érg(er) door overal kritiek op te hebben (vooral op onszelf) en steeds scenario's te introduceren die nooit uitkomen, maar waar we wel onder lijden. Daarom moeten we, als we échte vrijheid willen ervaren en onszelf écht willen leren kennen, het intellect overstijgen en dat op een tweede plan zetten. Want dat verstand houdt ons feitelijk in slaap, door continu om aandacht te vragen, problemen te creëren en ons de verkeerde kant op te sturen (wat overigens niet betekent dat we het niet nodig hebben in ons leven, want het is een briljant en uniek instrument).

Alhoewel wakker worden heel menselijk is en het iedereen kan overkomen, is het ten diepste een spiritueel proces. Het gaat over de ontdekking van je ware aard, en het loskomen van de krampachtige relatie met de beperkende ideeën over jezelf. Omdat sommige mensen moeite hebben met het begrip spiritualiteit, wil ik dat meteen maar even ontzenuwen.

Spiritualiteit is in mijn ogen geen ding, geen hobby, geen activiteit, geen specifiek levensdoel, en zelfs geen passie. Het is niet iets wat je serieus hoeft te doen en waar je beter in moet worden, en wat een bepaald kostuum of bepaalde activiteiten of kristallen of een heel specifiek jargon en een kralenketting nodig heeft. Het is een gegeven. Mens zijn is één grote, slordige, overweldigende spirituele ervaring, van begin tot eind. Ga maar na: je komt uit het niets de wereld in gerold, struikelt een paar jaar dromend rond op aarde, en verdwijnt dan weer in het niets.

Wakker worden betekent terugkeren naar de schaamteloze en oprechte verwondering die als kind zo heerlijk vanzelfsprekend was, terwijl je tegelijkertijd de voordelen van een zekere volwassen sturing hebt. Het betekent dat je weer meer gaat spelen, meer lachen, meer fantaseren en meer proberen, en het zorgt voor een spectaculaire veerkracht en een enorm vertrouwen in het leven, precies zoals het op ieder moment is. Door wakker te worden ontstaat er een diep en puur geloof in jezelf, zodat het idee perfect

te moeten zijn voorgoed belachelijk wordt. En weet je wat? Iedereen heeft de mogelijkheid het terug te vinden.

Ik weet uit diepe, directe en persoonlijke ervaring dat het leven vanzelf gaat, maar óók dat de illusie heel sterk is dat het níet zo is en we alsnog keuzes kunnen maken en stappen kunnen zetten. En dat paradoxaal is helemaal oké. Voor mij is het namelijk geen enkel probleem die twee (op het eerste gezicht totaal tegenovergestelde) punten te verenigen. De mix van uitersten voelt als een vloeiende, logische en luchtige essentie, heel vanzelfsprekend en natuurlijk. Het laat ruimte voor allerlei wonderen en dingen waar ik niets van begrijp, én het geeft me een zeker houvast. Ik geloof graag in het idee dat ik dingen kan kiezen en voorbij kan laten gaan, en tegelijkertijd weet ik dat mijn keuzes weinig met vrijheid te maken hebben, want mijn specifieke wereldbeeld en voorkeuren zijn het resultaat van een levenslange programmering.

Wat voor mij en de mensen waarmee ik dagelijks werk het beste lijkt te werken, is geen strakke afscheiding tussen spiritualiteit enerzijds en een totaal rationele benadering van het leven aan de andere kant. Wat ideaal blijkt te zijn is een fluïde proces, een losse, open blik op hoe alles zich ontvouwt van moment tot moment. Zo ontstaat er heel erg veel ruimte om te leven en te ontdekken en te spelen, een ruimte die je niet vindt in standaard dogma's en strakke rituelen, en een ruimte die ook geen enkele moeite heeft met paradoxen. Er zijn gewoon nog steeds dezelfde dagelijkse verantwoordelijkheden waar je iets mee moet. En ook fouten maken blijft, maar dat wordt prima, en vaak zelfs grappig. Leren blijft leuk en noodzakelijk, emoties zijn meestal geen enkel probleem, en het lijkt net alsof de wereld steeds vriendelijker wordt.

Je komt meer en meer in contact met een elementair sturend vermogen dat altijd bereid is je hints en subtiele duwtjes te geven, maar ook alle ruimte laat om het grandioos te verkloten,

omdat je liever weer eens je verstand gebruikt. Allemaal helemaal goed, ook als het soms slecht voelt. Je hoeft niet te graven, te zoeken of te veranderen. En het is ook niet nodig om je ineens heel spiritueel te gaan gedragen. Je hoeft alleen maar te ontdekken wie je niet bent, en dat gaat compleet vanzelf als je maar een beetje nieuwsgierig blijft. Ergens in je bewustzijn ontstaat stukje bij beetje wat speelruimte, ademruimte, lééf-ruimte. Niet om te manipuleren, niet om de wereld te sturen, maar om volop te vertrouwen. En dan krijg je niet per se wat je altijd dacht te willen, maar leer je altijd willen wat je krijgt.

Het is een helderheid die als het ware het leven in volle glorie aan je teruggeeft. Alle ongelooflijke gaven en talenten die we van nature hebben (plezier, empathie, vreugde, creativiteit, compassie, liefde, veerkracht), laten zich weer volop en uitbundig gelden. Wakker worden is de ultieme weg naar vrijheid, en tegelijkertijd is het eigenlijk geen weg, maar een herontdekking, een blootlegging.

Wat ik in *Wakker* bespreek, is overigens niet nieuw. Het verwijst naar de kern van klassieke filosofisch-religieuze stromingen als het taoïsme en het boeddhisme, maar je vindt het ook terug in een relatief recente uitleg van de menselijke ervaring die namen heeft als *The Inside-Out Understanding of The Three Principles of Mind, Consciousness and Thought*. Stuk voor stuk beschrijven deze benaderingen of filosofieën een open, betrokken overgave aan de stroom van het leven, en de voordelen van een diepe herkenning van de moeiteloosheid van ons bestaan, een herkenning van het Zelf. En zo werkt het ook echt.

Als mens zijn we continu intiem getuige van energie die in ons voorbij komt, die vrijelijk stroomt, en die energie ervaren we zowel cognitief (als gedachte of mentaal verschijnsel) als lichamelijk. Het betekent dat ratio en emotie eigenlijk gewoon twee kanten van dezelfde medaille zijn, en soms voelen we de inhoudelijke kant van de energie wat meer, soms de fysieke.

Maar wat er ook met ons gebeurt en hóe we ook geraakt worden, het komt nooit door de omstandigheden (daarover straks veel meer), en kan ons in geen enkel geval beschadigen of vernietigen.

Waarom niet? Omdat we het Zelf zijn.

# Wie je bent als je niet denkt

*Probeer dit hoofdstuk niet te 'snappen', maar lees het ontspannen, zoals je naar muziek luistert. Zonder alles meteen te analyseren en te vergelijken.*

Ik wil het even kort hebben over het Zelf. Een abstract begrip, maar toch tastbaarder dan je wellicht denkt. Het Zelf is eigenlijk goed vergelijkbaar met Liefde: niemand kan het bewijzen, niemand snapt het eigenlijk, maar iedereen weet dat het bestaat. Het is er, en geen mens kan het betwisten.

Er wordt al eeuwen geprobeerd het Zelf te beschrijven. In de Bijbel, de Koran, het boeddhisme, in gedichten en fabels, mythen en sagen, in kunst en muziek. Het omschrijven gebeurt soms dwingend en vaak vrijblijvend, soms kil intellectueel en soms juist zacht en rijk en poëtisch. Om het Zelf te beschrijven schieten alle woorden schromelijk tekort, maar taal is nu eenmaal een van de belangrijkste middelen om te communiceren.

Het Zelf wordt soms God genoemd, maar kent ook namen als Eenheid, de Bron, Levensintelligentie of Kwantumveld. We kennen het Zelf van heel dichtbij, want het laat zich ervaren in momenten van spontane overgave, als we ons verliezen in werk, sport, vriendschap of seks. Als we in *flow* zijn of ons in *the zone* bevinden, als we met open mond naar een paars-oranje zons-  
ondergang staren of in de ogen van een baby kijken. Want dat is de geniale grap: pas als we even vergeten dat we bestaan (het kwetsbare poppetje met dertig dingen die anders moeten worden voordat we gelukkig kunnen zijn), bestaan we eigenlijk pas écht.

Zodra ons denken even aan de kant gaat, laat het Zelf zich ervaren. Het voelt ruim en vol, warm en prettig, rustig en compleet. En vooral heel, heel moeiteloos. Ons verstand kan daar helemaal niks mee: het Zelf is veel te groot en mysterieus

om te omvatten. We kunnen het onmogelijk in kaart brengen, niet veroveren en beteugelen en in stukken hakken, maar we kunnen het ook niet ontkennen. Omdat we het zijn, omdat we *ér* zijn.

Het Zelf is niet intellectueel te vangen, maar wel te herkennen. Dat heeft het Zelf briljant geregeld. Er is namelijk een uitweg om weer thuis te komen, een (denkbeeldige) poort of achterdeur die je kunt vinden op de plek waar we eigenlijk nooit zoeken: *vóór* de vorm. Dus *vóór* gedachten en bezwaren en voorkeuren. *Vóór* boeken en baby's en braadworsten en beperkingen. Daar, bij de bron van al het leven, vindende we het contact met het Zelf terug. Het is de grenzeloos creatieve ruimte waar *alles* in het universum geboren wordt, het niemandsland van rauwe energie waar alles wat we kennen en kunnen benoemen ontstaat. Ook emoties en gevoelens. Ook je pijn en je woede, je verwarring en je opluchting.

Het Zelf is niet te fotograferen, te manipuleren, te verliezen of gevangen te zetten; het is alleen maar te ervaren. Het is *zó* dichtbij en intiem, dat we het meestal niet zien en er eigenlijk standaard overheen kijken. Het doet met veel succes alsof het ons is, zodat het de wereld in al haar kleuren en tegenstellingen kan beleven. En dat is noodzakelijk: het Zelf heeft afscheiding nodig, dualiteit. Want iets dat van nature 'alles' is, kent geen onderscheid of verdeling, en kan dus ook niks voelen en ervaren.

Het Zelf is het zuivere *weten dat je bestaat*, het weten dat wij, prachtige stoffelijke stumpe, zo hardnekkig proberen te claimen en te sturen. Het weten dat er ook is, als het persoontje met jouw naam erop lijkt te verdwijnen in een moment van rust en overgave. Het Zelf is als de oceaan, en wij, de schijnbaar individuele menselijke verschijning waarmee we vaak zo overhoop liggen, voelen ons slechts een golf. Denkbeeldig en taalkundig afgescheiden, maar nooit echt los van de oceaan. Een uiting van de oceaan, *in* de oceaan.

Vaag? Abstract? O ja, absoluut, zeker voor het verstand.

Maar hoe zou het brein ooit iets kunnen begrijpen waar het maar een onderdeel van is? Dus moeten we het aan het Zelf overlaten om het Zelf weer te ervaren. Gelukkig is dat niet eens heel ingewikkeld. Lees maar verder.

## Plaatsvervangend lachen

Een vorm van vermaak en amusement waar we al sinds mensenheugenis geen genóeg van kunnen krijgen, is de *prank*. Wikipedia zegt er het volgende over:

*‘Een prank of practical joke is een plagerige grap die tot doel heeft verwarring, verbijstering, ongemak of schaamte teweeg te brengen bij het ‘slachtoffer’ met wie de grap wordt uitgehaald. Uiteindelijk wordt het slachtoffer, als die het nog niet door heeft, vaak verteld hoe de zaak werkelijk in elkaar stak. ‘Practical’ heeft er betrekking op dat de grappenmaker geen grap vertelt maar uithaalt.’*

Bij een *prank* wordt iemand een situatie ingelokt die anders lijkt dan hij is, maar omdat het ‘lijdend voorwerp’ geen idee heeft dat het om een *prank* gaat, gelooft hij wat hem voorgespiegeld wordt. Wij, de kijker, vinden dat altijd hilarisch, omdat mensen soms volledig uit hun plaat gaan om iets waarvan wij weten dat het in scène gezet is. Wij kennen het geheim, zij niet. Sukkels!

De reden dat een *prank* zo goed werkt, is dat mensen keurig geloven wat ze verteld wordt, als de situatie maar geloofwaardig genoeg is. En, daar komt-ie:







***Als ze denken dat het waar is,  
is het 100% echt in hun beleving.***

Hun emoties in het moment, hun reacties, zijn alsof de situatie die in scène gezet is ook écht plaatsvindt, omdat ze niet beter weten. En dus is hun gevoel precies zoals het zou zijn als het ook écht zou gebeuren. Iemand voelt en ervaart iets dat volkomen realistisch is... op basis van een onschuldige aanname in een valse situatie.

Zie je hoe een heilig geloof in hoe we denken dat de omstandigheden zijn, voor een gevoel kan zorgen dat niets met de realiteit te maken heeft?

# Leven in je eigen wereld

*Stel, je partner gaat ineens bij je weg. Na een relatief steady en in jouw ogen fijne relatie met toekomstmogelijkheden, staat er zomaar een koffer bij de voordeur. Het is voorbij.*

Daar zit je dan (al dan niet met een bak ijs of een fles whisky en een boos veranderde Facebook status). En je voelt je waarschijnlijk klote, in de steek gelaten, eenzaam. Er is liefdesverdriet, er is veel twijfel, en er zijn vast de nodige scherven van een toekomst-droom die bruut uiteenspatte. Als iemand op dat moment aan je vraagt 'Waarom voel je je toch zo ellendig?' zou je waarschijnlijk verbolgen antwoorden 'Ja, omdat mijn partner me verlaten heeft natuurlijk!' Geen speld tussen te krijgen, zou je denken.

Maar dat is een misvatting.

In de linkerhersenhelmt-wereld waarin we leven, is het dood-normaal om te denken dat wat we voelen direct bepaald wordt door omstandigheden, door externe factoren. Oorzaak en gevolg, van buiten naar binnen. Lekker simpel en logisch.

- Stress komt door ons werk.
- Zorgen zijn het gevolg van een leeg rakende bankrekening.
- Onzekerheid zit in de familie.
- Irritatie wordt veroorzaakt door de file.
- En liefdesverdriet is het resultaat van de verdwenen partner.

Komt je bekend voor, waarschijnlijk? Alleen is het allemaal niet waar. Als je relatie gestrand is, voel je je alleen ellendig zolang je denkt aan de situatie. Zodra je even vergeet dat je partner voorgoed verdwenen is omdat er iets anders is wat op dat moment om aandacht vraagt, zal je zien dat je enorme verdriet gaat liggen. Terwijl de vermeende liefde van je leven op dat moment nog steeds voor altijd bij je weg is!

Laten we wel wezen: als het rotgevoel dat je ervaart wérkelijk het rechtstreekse resultaat zou zijn van de verbroken relatie (omdat verbroken relaties nou eenmaal standaard dat specifieke effect hebben), waarom zijn er dan zoveel mensen die daar heel anders op reageren?

Ontplofte relaties zorgden altijd voor een diepe crisis in mijn leven. Dat was voor mij ook de definitie van liefdesverdriet: minstens een half jaar zwelgen in pijn en eenzaamheid. Ik ontkwam er gewoon niet aan, ik dacht: dat is hoe het werkt. Maar het gekke was dat mijn vrienden die door identieke situaties heen gingen, er vaak totaál anders op reageerden.

Meestal was een week of twee hard zuipen en vloekend rondlopen (en wat plannetjes beramen om de ex te raken, die echter nooit werden uitgevoerd) wel genoeg. Of, zoals Borsato ooit zong: 'Even slikken en gewoon weer doorgaan'. Ik begreep daar helemaal niets van.

Hoe kon hun leed zó snel geleden zijn? Was mijn liefde dan zóveel sterker, dieper, waarachtiger? Pas jaren later zag ik het: het waren mijn ideeën, het was mijn wereld. We voelen wat we denken. Zonder uitzondering. En dat gevoel plakken we automatisch en zonder het te weten, op de wereld om ons heen.

Het is dus niet het féit dat hij of zij verdwenen is dat zorgt voor ons gevoel. Het is niet het gegeven dat het druk is op je werk of dat je bankrekening niet zo vol staat als je zou willen, dat bepaalt hoe we ons voelen.

Het is wat we erover denken, we voelen die energie. Het zijn onze gedachten over de situatie die de ervaring kleuen en zo realistisch maken, inclusief neiging tot dramatische toestanden, nachtenlang huilen, veel te lang blijven klagen, en appjes sturen waar we heel veel spijt van krijgen.

*Geen enkele emotie, geen enkel gevoel, is het rechtstreekse resultaat van externe omstandigheden, of het nou gaat om andere mensen, dingen, het weer, ziekte, rijkdom, je lijf, het verleden, of de toekomst. Nooit.*

Nou is dat iets dat je intellectueel misschien wel snapt, met een beetje moeite en aandacht, maar als je het écht ziet, kan het je leven veranderen en naar een niveau tillen waar een compleet nieuwe vrijheid ontstaat. Waar je veel minder piekert, minder boos bent, minder klaagt, veel meer goeie ideeën hebt, over meer energie en veerkracht beschikt, minder lijdt, vrolijker bent en veel minder gevoelig voor welke situatie dan ook. Je hoeft alleen maar wakker te worden.

‘Als ik niet aan je denk, besta je niet.  
Als ik wel aan je denk, doet het pijn.  
Het doet geen pijn omdat je weg bent:  
het doet pijn omdat ik eraan denk.  
De pijn zit in het denken.  
Het denken is de pijn.  
Niet jij.’

En je weet dit. Diep vanbinnen weet je best dat je niet je omstandigheden voelt, ook al heb je er waarschijnlijk nooit ook maar één seconde bij stilgestaan. Maar iedereen heeft er heel veel ervaring mee.

Kijk bijvoorbeeld naar je werk: de ene keer heb je veel te doen en gaat het je moeiteloos af (je *flowt* heerlijk makkelijk en soepel door alles heen, laat maar komen die opdrachten en klussen!). De andere keer lijkt het allemaal veel te veel en te ingewikkeld en weet je bij god niet waar je moet beginnen. Je zou zweren dat de stress door je drukke werk komt (en dat is ook de algemene opvatting), maar het is slechts het resultaat van stressvolle gedachten óver je werk (en de toekomst en je salaris

en wel of geen promotie en collega's die de kantjes er vanaf lopen en al dat soort ideeën), en het zijn vooral VEEL stressvolle gedachten, en dus een druk hoofd.

Maar het drukke hoofd wordt niet rechtstreeks veroorzaakt door de hoeveelheid taken en deadlines die je hebt, alsof er een overdracht plaatsvindt van de omstandigheden naar jouw lijf. Het is een *inside job*: alles wat je voelt, wát je ook voelt, creëer je zelf, vanbinnen, van moment tot moment, omdat je de onrustige energie van het denken voelt. Niet de energie van je baan. En dat geldt voor alles in je leven, altijd. Je kunt altijd alléén maar voelen wat je denkt (probeer maar eens woedende gedachten te hebben en je tegelijkertijd vol liefde te voelen. Of andersom). Zelfs als je al tien jaar elke ochtend vloekend en gefrustreerd in de file staat – wat jou betreft aantoonbaar de schuld van je rothumeur –, kun je op een dag smoorverliefd worden en het stilstaan in de auto ineens waarderen, omdat het je de tijd geeft al die romantische appjes te lezen.

De ene dag vind je die vervelende collega niet te harden, de andere dag kan het je eigenlijk geen reet schelen, of vind je 'm wel aandoenlijk. De ene keer luister je geamuseerd naar iemand die jou probeert te kleineren, de andere keer wil je onder dezelfde omstandigheden in een hoekje kruipen en nooit meer tevoorschijn komen. En soms sta je op met het opgewonden gevoel dat je de hele wereld aankunt, en zie je het slechts vijf minuten later helemaal niet meer zitten, omdat je bent gaan denken over een enge toekomst die nog niet bestaat. Je voelt wat je denkt, in geuren en kleuren, en het is nooit anders.

Energie stroomt bewustzijn binnen, vormt een gedachte en stuurt de zintuigen aan. Je verbeelding zorgt voor alle emoties en gevoelens. Er worden stofjes in je brein gecreëerd die de ervaring levensecht en vooral heel persoonlijk maken. Daarom kun je genieten van en geraakt worden door een film of een boek, daarom kun je je zorgen maken over je kinderen terwijl je niet eens weet wat ze eigenlijk aan het doen zijn.

Daarom kun je verlamvend zenuwachtig zijn voor een lezing over drie of dertig weken, en daarom kun je denken aan het verleden en een rotgevoel krijgen over iets... dat niet eens meer bestaat. Behalve in je hoofd.

Wat je voelt, is altijd het resultaat van wat je op dat moment denkt. De actuele, fysieke ervaring verraadt de intensiteit van de energie achter de gedachte, maar zegt niets over de feitelijke situatie. En als je dan ook nog beseft dat je gedachten automatisch ontstaan en uit het niets naar binnen komen, en dat het non-stop mentale commentaar op jouw leven aangeleerd is en meestal volstrekt willekeurig, begijn er misschien iets te dagen.

Want waarom zou je eigenlijk druk maken om iets dat je niet zelf veroorzaakt? Waarom zou je je zo intens laten raken door gevoelens die niets zeggen over je leven op dat moment, maar alles over je gedachten? Waarom zou je op zoek gaan naar oplossingen voor onrust die niets meer is dan tijdelijke energie die door je lijft trekt? Hoe zinvol is dat eigenlijk?

Dat je alleen maar de energie voelt van wat je (onbewust) denkt is een feit, en dat ga je als het goed is steeds meer herkennen. En als je die herkenning leert integreren in je leven, als je bewuster wordt en het mechanisme achter de menselijke ervaring echt kunt omarmen, wordt alles anders. En weet je wat? Het kost je geen jaren buffelen of afzien. Je hoeft je denken niet te veranderen of te stoppen, en je hoeft jezelf ook niet te straffen of te veranderen; inzicht in hoe het proces werkt is alles wat je nodig hebt.

Dit boek helpt je op weg, en geeft je houvast om wakker te worden uit de droom. Zodat je ineens zélf begint te zien dat je altijd alleen aanslaat op een gedachte over de situatie, niet op de situatie zelf. Je voelt alleen maar wat je denkt, en je hoeft er niets mee te doen.

Hoe voelt dat?

# Omstandigheden doen niks

*De wereld bepaalt hoe we ons voelen. Situaties, wie iets doet of laat, het weer, de overheid of je irritante buurman: al die dingen zijn verantwoordelijk voor onze psychologische ervaring, voor onze emotionele huishouding. Zo lijkt het in elk geval. Totdat je het van een afstandje bekijkt.*

Eén van de signalen dat we nooit direct onze omstandigheden voelen maar alleen de energie van gedachten, is dat onze emoties vaak sneller veranderen dan situaties. Terwijl ons gevoel op één dag letterlijk alle kanten opgaat, blijft de situatie die we daar verantwoordelijk voor achten vaak grotendeels gelijk. En dat is raar. Want als we omstandigheden rechtstreeks zouden voelen, een-op-een dus, kan ons gevoel niet ineens heel anders worden als de situatie gelijk blijft.

Laten we bijvoorbeeld eens kijken naar vakantie. Afhankelijk van je gedachten erover kan een toekomstige reis aanvoelen als één groot opwindend feest, of een enorm stressvolle gebeurtenis (en soms zelfs allebei, om en om). Nou is de ene vakantie de andere niet, zou je zeggen, maar je gevoel erover komt niet door de bestemming, de luxe of armoedige omstandigheden, of de hoeveelheid harige spinnen ter plekke. Je voelt nooit direct de vakantie of de wereldreis, maar altijd je ideeën erover, je verbeelding, en dus de reis... in je hoofd! Zelfs de mooiste vakantie of de meest chique wereldtrip kan verpest worden door de gedachte dat je bij terugkomst geen baan en geen huis meer hebt, of door het feit dat je partner vlák voor vertrek uit je leven stapt ('doei!'). Je vliegt nog steeds naar hetzelfde exotische oord, je zit nog steeds in hetzelfde resort, alleen heb je nu een compleet ander verhaal op zak, en dus een andere gewaarwording. Je voelt je verhaal, niet de reis.

*Vakanties geven je geen gevoel: je denken erover doet dat.*

En wat dacht je van geld? Zorgt geld ervoor dat je je goed voelt? Nee hoor: ook geld is nooit de rechtstreekse veroorzaker van een gevoel. Dat kan zelfs helemaal niet, want geld is een idee, een onderlinge maatschappelijke afspraak, een abstractie. En elke emotie die we erbij hebben is puur het resultaat van onze verhouding ermee, onze ideeën erover, en wat het voor ons vertegenwoordigt. Denken we bij geld aan zekerheid, vrijheid en zorgeloosheid, dan is dát wat we voelen. Niet geld zélf, niet het papier, de muntjes of de getalletjes op je bankrekening. Geld zit in je hoofd.

En dit werkt bij echt álles zo. Letterlijk iedere omstandigheid is neutraal van aard, tot het moment dat wij er iets bij of van denken en daardoor voelen, en dat gevoel er in ons hoofd oplakken. Dat gaat zó snel en efficiënt en is zo vanzelfsprekend, dat we met z'n allen zouden zwéren dat het andersom is, en dat we voelen wat de situatie met ons doet of hoe de wereld ons behandelt. Super echt, super krachtig, en ook super niet waar. En dat is iets wat je steeds vaker gaat herkennen als je wakker wordt, en waar je de vruchten van gaat plukken.

Dit betekent overigens niet dat helderheid ervoor zorgt dat vakanties en geld en spullen en relaties en seks op openbare plekken ineens meer leuk of de moeite waard zijn, of niet 'mogen'. Absoluut niet, schei uit! Wakker worden maakt je gewoon veel relaxter en zorgelozer, en dat resulteert in een basisgevoel dat stukken prettiger is, en eigenlijk totaal onafhankelijk van de omstandigheden. Dat is lekker, en heel erg de moeite waard, ook zéker qua vakantie. Want op reis gaan met zo'n opgeruimd en nieuwsgierig hoofd laat je veel meer genieten, veel beter improviseren als dat nodig is, en veel meer aanwezig zijn. Omdat je niet continu bent afgeleid door zorgelijke gedachten (die op reis gewoon doorgaan).

Wakker worden gaat niet om het ontkennen van bepaalde



ervaringen (in de hoop ze nooit meer te hebben), maar om ze in het juiste licht te zien, om ze helder te krijgen, om ze met meer enthousiasme en vertrouwen tegemoet te zien. Het is absoluut geen manier om bovenmenselijk of Superman (of -vrouw) te worden, en boven onze ervaringen uit te stijgen of ze te ontkennen. Een diep en vanzelfsprekend inzicht in hoe ons innerlijk leven werkt, heeft juist een heel ander doel dan proberen je emoties uit de weg te gaan of bewust te veranderen: het zorgt eerder voor begrip en ruimte, zodat je ongegeneerd en voluit durft te voelen en te ervaren, en juist dat unieke menselijke vermogen veel meer waarde krijgt. Wie niet meer bij iedere emotie en elk gevoel denkt dat er iets aan de hand is, zal ook niet meer zo snel in de stress schieten of het idee krijgen dat hij of zij zich moet verdedigen, of dat het de hoogste tijd wordt te vluchten (al dan niet in een verslaving).

Weten waarom je voelt wat je voelt, maakt de pijn en het ongemak veel draaglijker en vergroot het vermogen je emoties écht te beleven en onder ogen te komen (niet te verklaren), in de wetenschap dat de ervaring nooit zo persoonlijk is als je denkt, je niet kan beschadigen, en altijd weer verdwijnt.

Als ik je nu vraag naar alle emoties die je ooit hebt gehad in je leven, van schaamte en irritatie tot intens verdriet en woede en heerlijke opwinding: waar zijn ze nu? Waar zijn al die emoties? De zorgen van vanmorgen, de jaloezie van vorig jaar. De depressie van tweeënhalft jaar geleden. En de angst toen je dacht dat je auto gestolen was. Waar? Denk er maar eens een beetje over na, laat het vooral even sudderen.

Waar blijven al die belangrijke en kleurrijke sensaties nadat je ze gevoeld hebt, als ze eenmaal door je heen zijn gespoeld? Zou het misschien, héél misschien kunnen... dat ze gewoon weg zijn, voorgoed verdwenen, volledig opgelost? En dat die, zogenaamd 'oude' emoties, alleen de kop op kunnen steken in een verse, actuele vorm, door er opnieuw aan te denken?

Er bestaat geen oude pijn. Er is alleen nieuwe. Wat we oude pijn noemen is het resultaat van ons briljante vermogen om 'vroeger' vanbinnen tot leven te wekken en heel realistisch naar 'NU!' te trekken, via de energie van ons denken.

# Knuffels, poppen en doekjes

*Waarom we nooit te oud zijn om ergens in te geloven.*

Anna (3) heeft een beer, Benny, die altijd overal mee naartoe moet. En Jort (4) slaapt met een zacht, blauw, beetje viezig doekje. Zonder hun knuffel voelen Anna en Jort zich minder veilig. Benny de beer en het blauwe doekje bieden troost en geborgenheid, en dat vinden we doodnormaal. Maar eigenlijk is het natuurlijk heel erg bijzonder.

Iedereen snapt dat alle magische eigenschappen van de knuffel simpelweg ontstaan door en in verbeelding. Het is allemaal idee, allemaal emotionele creatie, maar dat maakt voor het kind niet uit: erin geloven is letterlijk genoeg voor een unieke, persoonlijke band. Als knuffels écht in staat waren een gevoel te veroorzaken, zouden wij, als volwassenen, misschien nog stééds met onze knuffels rondlopen (het prettige effect zou er immers nog steeds zijn). En, nou ja, ergens doen we dat natuurlijk ook: de spullen die wij kopen om te dragen en aan te trekken, of die we gebruiken om op te appen of in rond te rijden, hebben in feite hetzelfde effect als de knuffels van kinderen.

Met een jas van een bepaald merk voelen we ons zelf-verzekerder en aantrekkelijker. In een vuurrode Italiaanse sportauto zijn we helemáál de gebraden haan. Maar het gevoel dat deze dingen ons zogenaamd geven, komt nooit ván de dingen, maar altijd door ons eigen idee erover, ons innerlijke verhaal. En iedereen weet dat natuurlijk ook echt wel: de hoeveelheid doodongelukkige miljonairs (met heel veel jassen van een bepaald merk en zelfs meerdere vuurrode en knalgele Italiaanse auto's in de garage) maakt dat maar al te duidelijk.

Zonder onze eigen emotionele creatie bestaat er geen gevoel. Zonder mentale activiteit is er geen sensatie. En als je niet bent doodgegooid met iPhone-marketing, zal het apparaat

je weinig doen. En als je in de rimboe van Papoea-Nieuw-Guinea woont en de hele dag in je blote kont rondloopt om apen uit bomen te schieten, zal een Ferrari je gestolen kunnen worden. Tenzij je er kippen in kunt bewaren, natuurlijk.

Dat sportauto's ons een bepaald gevoel geven, komt niet door de sportauto's zelf, maar doordat we zijn opgevoed en grootgebracht met verhalen over droomvoertuigen, status, seks en succes. Dát voelen we. Al die (vaak puur conceptuele en denkbeeldige) dingen maken een specifieke sensatie in ons los, en het zijn precies die gevoelens die we keurig netjes ervaren bij het zien van zo'n bolide. Maar het is nooit de auto die die gevoelens veroorzaakt: het zijn je gedachten. Zónder wat je hebt geleerd over een dergelijk voertuig te denken en te voelen (en daar valt ook 'schoonheid' onder), doet zo'n ding je letterlijk niets. Al krijg je er twintig.

Stel je bijvoorbeeld een vader voor die zijn zoon grootbrengt met diep ontzag en woeste liefde voor Ferrari's, omdat hij zelf ook een groot fan is. Het hele huis hangt vol glimmende posters, overal liggen en staan miniaturen en schaalmodellen, en ze gaan samen naar fandagen en in de zomervakantie op bezoek in de fabriek waar de Italiaanse raspaardjes gemaakt worden.

Het gevoel dat jaar in jaar uit wordt overgebracht van vader op zoon dat diep integreren, en de bewondering en opwinding van de jongen voor altijd bepalen. Steeds als hij een Ferrari ziet of eraan denkt, of als hij zelfs alleen maar het geluid hoort van de motor van een 488 Spider, leeft zijn hart op en slaat de opwinding toe. Maar het heeft allemaal niets te maken met de auto, dat product van aluminium en rubber en glas. Het heeft juist álles te maken met een stevig verankerd, geconditioneerd gevoel, gekoppeld aan dierbare herinneringen.

Voor de zoon zal dat ongetwijfeld niet duidelijk zijn (hij voelt immers letterlijk de opwinding bij het zien van een auto), maar als je nagaat dat er genoeg mensen zijn die geen zak om

dure sportwagens geven, kán het gevoel simpelweg niet veroorzaakt worden door de voertuigen an sich. Want dan zou iedereen precies hetzelfde moeten voelen, zonder uitzondering. Dan zou de hele wereld exact evenveel moeten zwijmelen. Is niet zo. Het is altijd een *inside job* (je emotie plus gevoel worden in jou veroorzaakt op basis van de tijdelijke, voorbij stromende energie die ook gedachten vormt). Het is altijd een helemaal zelfgecreëerde emotie. Altijd. Geen uitzondering. En laten we, als wrang voorbeeld en omdat het kan, dit verhaal nog even een dramatische wending geven.

Stel dat de (inmiddels volwassen) zoon een ideale vriendin heeft die hem altijd volgt naar het circuit en zelf ook affiniteit heeft met Italiaanse sportwagens. En stel nou dat ze op weg naar de racebaan worden aangereden door een Ferrari, en dat de vriendin het niet overleeft.

Zal de zoon in de toekomst altijd precies die fijne, vertrouwde opwinding blijven voelen bij het zien of horen van dit merk? Zal hij nog steeds zo prettig geraakt worden door de auto? Of zal het gevoel misschien voor altijd anders zijn? De kans is groot. Want het interne verhaal is compleet veranderd. Er is een nieuwe overtuiging aan de auto gekoppeld, een andere geschiedenis, een aangepaste invulling, iets met verwrongen metaal en bloed en dood. En dát is wat we voelen, die optels van persoonlijke innerlijke verhalen, onze individuele ideeën, de mentale overtuigingen. Niet de auto zélf.

Zo werkt dat, 24/7, ons hele leven lang. We voelen onze persoonlijke geschiedenis en onze denkbeeldige toekomst. En niks anders. Alles wat we ervaren wordt 100% veroorzaakt door wat we erover denken, en daardoor voelen. Het is één energie die moeiteloos door ons heen stroomt, die komt en gaat, stijgt en daalt en die we, zowel qua inhoud als fysiek effect, haarfijn kunnen benoemen. Het voelt heel echt, want het is heel echt. Tenminste: de fysieke gewaarwording, de lijflijke ervaring.

Maar dat zegt niet zoveel. Want dat geldt ook voor spanning of meligheid in de bioscoop, verdriet als we een goed boek lezen of diepe ongerustheid als we horen dat een goede vriend iets is overkomen. Het gevoel dat we ervaren komt altijd door ons briljante vermogen intern scènes te creëren, en onze gevoelswereld vanbinnen vorm te geven en zintuiglijk tot leven te wekken.

Het is altijd allemaal denkbeeldig, allemaal zelfgemaakt, en als je inziet dat het zonder uitzondering op deze manier werkt, word je geen ontwijker of wegloper of manipulator, maar ben je juist op weg naar een totaal nieuwe mentale gezondheid, en een heel andere, veel opener manier van omgaan met gevoel. Dan kun je misschien eindelijk zonder angst en spanning gaan genieten van emoties, dus laten we daar eens wat beter naar gaan kijken.

## Miljonair

Jos speelt mee met de loterij. Al jaren denkt hij er af en toe aan om te stoppen, maar het idee dat juist dán de prijs zal vallen op zijn persoonlijke nummer (de nachtmerrie van elke deelnemer), weerhoudt hem ervan. En gelukkig maar.

Op een dag bekijkt hij in de krant zoals altijd de uitslagen, en ziet hij dat er op zijn nummer een enorme geldprijs is gevallen. Vanaf dat moment wordt alles anders. Jos, die altijd moest rondkomen van een bescheiden inkomen, krijgt ineens onbegrensde mogelijkheden. Terwijl hij de krant weglegt en het idee van rijkdom langzaam laat indalen, groeit het besef dat hij zich nu ineens vrijwel alles kan permitteren!





Jos begint te fantaseren. Het idee van een sportauto spreekt hem wel aan, en op vakantie is hij al jaren niet geweest. Een nieuwe garderobe kan ook geen kwaad, en hij droomt vanzelf door richting een nieuw, groot, luxe huis met een pooltafel, nee, een snóókertafel! Terwijl hij zijn koude koffie drinkt, daalt een ongekend gevoel van vrijheid in hem neer. Met het geld dat hij heeft gewonnen, kan hij zelfs zijn baan opzeggen en zijn vervelende en arrogante baas de middelvinger geven, sterker nog: hij kan die tent gewoon opkopen, inclusief baas. Ha!

Als de schatrijke Jos die ochtend nog één keer glimlachend naar de uitslagen in de krant kijkt, ziet hij dat het niet zijn nummer was dat heeft gewonnen. Zijn winnende 3 is in werkelijkheid een 8 die hij niet goed heeft gelezen.

*Jos is een paar uur rijk geweest.* Hij heeft even het gevoel geproefd van financiële vrijheid, van álles kunnen doen. Maar er was nooit geld, geen rijkdom, niet echt. Het gevoel de hele wereld te kunnen veroveren, zijn triomfantelijke voorgenomen ontslag, waren nooit gebaseerd op de werkelijkheid.

Jos heeft zich letterlijk een half uurtje rijk gedacht, en het gevoel was écht, de beleving was écht, en de ervaring was écht. Alleen de realiteit werkte niet mee.

Rijk zijn, arm zijn: het zijn ideeën, gedachten, die het bijbehorende gevoel veroorzaken. Een rijk gevoel kun je ook hebben als je helemaal niks bezit. En de kans daarop wordt veel groter als je wakker wordt.

# Wat je niet wist over emoties

*Een emotie (of: gemoedsbeweging) is een innerlijke beleving of gevoel van bijvoorbeeld vreugde, angst, boosheid of verdriet dat door een bepaalde situatie wordt opgeroepen of spontaan kan optreden.*

Dat is zo'n beetje de standaard omschrijving of het algemene idee van emoties. Maar laat ik meteen mijn eigen, iets afwijkende definitie geven:

*'Een emotie is een gedachte met een gevoel.'*

Voilà. Geen reactie op een omstandigheid. Niet bepaald door andere mensen. Niet rechtstreeks veroorzaakt door specifieke situaties. Niet het resultaat van regen, vakantie, heel veel werk en heel veel deadlines, relatiebreuken, nog meer regen, (lastige) collega's, gloednieuwe iPhones of middelvingers in het verkeer. Nooit.

Emoties zijn áltijd een gevolg van wat we op dat moment denken, het zijn onze gedachten. Dezelfde energie, maar dan vertaald naar een gevoel. Elke emotie heeft een gedachte nodig, want zonder mentale component zouden we zelfs niet eens de áárd van onze emoties kennen: wat zou je voelen als je er geen woorden voor kunt vinden? Hoe zou je het kunnen omschrijven of benoemen zonder idee of concept, zonder denken?

Emoties spelen een grote rol in ons leven, omdat ze bepalen hoe we in de wedstrijd zitten. Het zijn de peper en zout (en suiker en tabasco) van de menselijke ervaring, en ze worden heel serieus genomen. Over het algemeen worden emoties beschouwd als innerlijke reflectie van wat er in ons leven gebeurt. Ze geven aan of we iets erg leuk of juist heel erg vinden, en vormen vaak het vertrekpunt van zowel onze buien als onze acties. Omdat ze zo



strak verweven zijn met onze dagelijkse ervaringen, en omdat we geleerd hebben ze te beschouwen als accurate weergave van hoe het met ons gaat, spelen emoties een grote rol in ons bestaan.

Niet iedereen is blij met zijn emoties, en dat ongemak is vaak de oorzaak van allerlei mentale problemen. Daarom bestaan er ook goedbedoelde adviezen als 'Gooi het er maar lekker uit, meid!', en standaard momenten binnen relaties waarin partners – 'als de bom barst' – uitgebreid gaan ventileren hoe ontevreden en ongelukkig ze zijn. Je kunt emoties 'inhouden', en dat zelfs zó vaak en lang doen, dat ze je vanbinnen opvreten. Je kunt ze verstoppen en negeren (omdat je in je jeugd vaak hebt gehoord dat jongens nu eenmaal niet huilen, bijvoorbeeld) en op die manier afgestompt raken. Maar je kunt ze ook overdreven omarmen en op een persoonlijk voetstuk zetten, en elke emotie vastgrijpen om duidelijk te maken hoe je je voelt (meestal vanwege iemand anders).

Emoties zijn zó dichtbij, zo intiem en zo onmiskenbaar, dat ze vaak volledig bezit van ons nemen. Die unieke intimiteit en het feit dat we ze ook heel duidelijk fysiek ervaren, maakt emoties tot alom gerespecteerde, feilloos geachte graadmeter van onze omstandigheden. 'We zijn wat we op dat moment voelen', zou je kunnen zeggen. Alleen klopt dat helemaal niet. Emoties laten ons niet weten hoe het met ons gaat of hoe de wereld ons op dat moment behandelt, maar vertellen ons precies wat we denken.

Niemand wordt boos van een file; de onrust en frustratie in de auto zijn het gevoel van denken over stilstaan op de snelweg (het idee dat je te laat komt en iedereen je dan strak aan gaat zitten kijken, dat je ook nog in je bed had kunnen liggen, dat je je tijd aan het verdoen bent, of eigenlijk gewoon een kutleven hebt. Dít dingen voel je, die gefrustreerde energie).

Niemand wordt zenuwachtig van spreken voor een zaal vol mensen; de nervositeit is áltijd het exclusieve resultaat van de kleurrijke ideeën die we over zo'n ervaring hebben. We voelen de

energie van onrustige gedachten over falen, niet goed of grappig genoeg zijn, teksten vergeten en de mogelijkheid dat iemand in de zaal je steeds gaat onderbreken. Niets meer, niets minder. Als het namelijk wél rechtstreeks de schuld van de zaal en de mensen was, zou letterlijk ieder persoon ter wereld evenveel moeite moeten hebben met spreken in het openbaar, en dat is simpelweg niet waar (ik ken meerdere mensen die het vele malen lastiger vinden om voor 3 personen te staan, dan voor 300). Het zijn alle verhalen die je ooit gehoord hebt die door je lijf gieren, in de vorm van onrustige energie. En die energie plak je op de mensen in de zaal. Maar feitelijk is spreken in het openbaar niets anders dan een gesprek waarbij jij toevallig staat en voornamelijk aan het woord bent.

## ***Het mechanisme achter emoties***

Emoties zijn de naam voor bepaalde psychologische ervaringen. Ze staan voor een specifieke combinatie van *inhoud* (waar de emotie voor staat, de mentale ervaring waar hij naar verwijst) en een *fysieke gewaarwording* (de tastbare, voelbare eigenschappen).

Emoties schieten met hun unieke, herkenbare gevoel zomaar je lijf binnen. En wát een variatie! Van ruim en ontspannen tot verkrampd en drukkend, van opgelucht en warm tot stekend en kil. Het zijn deze duidelijke, tastbare kenmerken, deze opvallende fysieke sensaties, die niet alleen de specifieke 'smaak' van een emotie bepalen en karakteriseren, maar ons ook kunnen helpen met wakker worden. Je zou het gevoel dat de emoties ondersteunt en ze hun geheel eigen, herkenbare persoonlijkheid geeft, kunnen zien als de symptomen van ongezond mentaal functioneren.

Net als dat fysieke pijn en ongemak (zoals misselijkheid en koorts) ons laten weten dat we iets onder de leden hebben of dat er iets beschadigd is of niet briljant functioneert, waarschuwt

het onprettige gevoel dat bij veel 'negatieve' emoties hoort ons voor mentale ongesteldheid, voor ongezond denken. Daar kun je geweldig op leren anticiperen, en als je wakkerder wordt en je bewustzijn wordt groter op dit gebied, ben je veel minder vaak slachtoffer van emoties die gevaarlijk of dwingend zijn. Alles wat onprettig en ongemakkelijk en onrustig voelt, wordt dan ineens een onmiskenbaar signaal dat je aan het afdwalen bent, dat je wegdrijft van gezond en heilzaam denken naar onhandige mentale soep, en je aan het verliezen bent in de beperktheid van boze, jalouse, angstige of onzekere gedachten.

Het gevoel van de emotie is dan vergelijkbaar met de pijn of het ongemak in je lijf dat waarschuwt voor (of een symptoom is van) een ziekte. Het geeft je de gelegenheid, net als bij een fysiek probleem, om een beetje gas terug te nemen, om even rustig aan te doen. Om te herstellen door het systeem zijn werk te laten doen en het even te laten voor wat het is. Om het gewoon even een tijdje aan te kijken, zónder vertroebeling, zónder actie.

Emoties zijn prachtig en uniek, en ze geven ons leven kleur, maar doen dat ook vaak als het helemaal niet nodig en relevant is. Omdat je per ongeluk weer aan je belastingformulieren of vertrekkende Instagram-volgers of welvaartsspek rond je middel denkt. En dat is dus eigenlijk een onhandige paradox: ze zijn ronduit fascinerend en essentieel voor onze menselijkheid, maar ook weer niet zó relevant dat ze bepalen wie we in essentie zijn, of hoe de wereld het op dat moment met ons voorheeft.

Lastig om je te realiseren en iets mee te doen, want zo kun je je dus gaan afvragen wat we er dan eigenlijk mee moeten, wat het dan helemaal van zin en nut heeft, die emoties. En zo kun je verzanden in een dof nihilisme, omdat je emoties je dus blijkaar altijd gefopt hebben. Maar dat hóef je niet te doen. Er is een mooie middenweg waar emoties omarmd en beleefd en gevierd worden, zónder dat ze ons leven gaan bepalen. Sterker nog: náást het genieten van de kleurrijkheid van al onze gevoelens,

kun je emoties ook gaan gebruiken in je dagelijks leven vanwege hun handige waarschuwendende karakter. Meer 'negatieve' emoties gaan gepaard met een onprettig gevoel in je lijf (kramp, druk, benauwdheid), en door je daar bewust van te zijn word je wakker voor ze met je aan de haal gaan.

Als je emoties op een minder strikte en benauwde en persoonlijke manier gaat bekijken, zul je ontdekken dat ze je feilloos laten weten wanneer je mentale gezondheid verziekt wordt. De specifieke gevoelens die horen bij verschillende emoties, maken je dan attent op het feit dat de mentale motor oververhit aan het raken is. Het verkrampde en onprettige gevoel van emoties die weinig zinvol zijn (woede, schaamte, jaloezie, stress) werkt dan als de lampjes op een dashboard, en daar kun je je voordeel mee doen.

Als er zo'n emotioneel lichtje gaat branden, stop dan even met wat je doet (alsof je de auto aan de kant zet en de motor uitzet) en wacht een tijdje. Koel af, laat de emotie en het gevoel zakken. Je zal zien dat je vervelende ervaring vanzelf verdwijnt, en je weer helder wordt. En dat, wanneer je de auto even later weer start (en je dus weer voorzichtig in beweging komt), het lampje uit is. Kortom: leer het gevoel van je emoties herkennen, en je voelt je steeds vaker en langer goed!

Overigens: er bestaan op zich natuurlijk helemaal geen 'goede' of 'slechte' emoties. Het gaat er niet om of ongezond en verkrampd denken (en dus voelen) per se fout zou zijn. Dat is een waardeoordeel, en niet de premisse van dit boek. Alle emoties hebben hun unieke plek in een mensenleven, echt állemaal. En alhoewel we overduidelijk veel meer persoonlijke waarde hechten aan emoties dan vaak logisch en zinvol is (de meeste emoties ontstaan immers op totaal willekeurige momenten en hebben dus niks met de directe omstandigheden te maken), zijn ze alles wat we hebben om de wereld te ervaren, en alleen daardoor al betekenisvol. Maar wat vooral belangrijk is, is dat je inziet hoe

het werkt en dat je door een zekere alertheid veel gezonder kunt gaan functioneren.

Het is op geen enkele manier mijn bedoeling schamper over emoties te doen en ze te reduceren tot mechanische verschijnselen, want ze zijn uniek en ik zou serieus geen dag zonder willen. In mijn ogen zijn emoties juist een magische spirituele gave, een waanzinnige manier om de film van ons leven te voorzien van de broodnodige spectaculaire effecten en prachtige nuances. En je hoeft ze dus niet uit de weg te gaan en ze zullen ook zeker niet verdwijnen.

Er gaat dus absoluut niks verloren van je unieke en prachtige menselijkheid door te weten hoe het psychologische mechanisme werkt, en hoe het komt dat we ervaren wát we ervaren. Je bent zelfs veel beter in staat emoties vól te doorvoelen, wetend dat je ze hebt en niet bént, dat ze komen en gaan, en helemaal niets zeggen over jou en je leven. Het laatste waar ik voor zou willen pleiten is wel een zogenaamd 'perfect' en 'foutloos' mens-zijn waarin je de hele dag je ervaringen naar topniveau aan het managen bent. Blegh. Maar het is een feit dat wéten hoe het allemaal werkt een heleboel onzekerheid en angst weghaalt. Want snappen hoe het komt dat we emoties hebben en hoe ze ontstaan, maakt ze niet onbelangrijk, maar biedt je de kans er minder onder gebukt te gaan, minder door geblokkeerd en gestuurd te worden. En zo uiteindelijk veel minder last te hebben van stress, angst, opvliedigheid, onzekerheid en jaloezie.

## Beetje boos

Je krijgt 's ochtends een appje van een vriend, en leest het terwijl je nog niet helemaal wakker bent. Het gaat over iets wat je vergeten bent te doen, het bericht is vrij kritisch en kortaf en je voelt meteen een zekere onrust opkomen, zelfs enige boze warmte. Onder de douche denk je er nog wat langer over na, je mixt er een beetje geschiedenis in, en komt tot de conclusie dat het nergens op slaat, dat hij helemaal fout zit, zijn toon je niet bevalt en dat je dat even heel duidelijk gaat laten weten.

Dus je stuurt een appje terug, direct vanuit je gevoel van het moment. En het voelt goed, die verontwaardiging die je erin hebt gestopt, dat verwijt. Volkomen terecht, vooral. Maar tien minuten later zakt je boosheid en je zelfingenomenheid brokkelt af. Je leest zijn tekst nog een keer, nu vanuit meer helderheid, en realiseert je dat je het misschien verkeerd begrepen hebt. Shit. Een vervelend, brandend gevoel van schaamte trekt door je lijf. En als hij vervolgens niks van zich laat horen, zit je de hele dag met een ongelooflijk rotgevoel.

Het gemak waarmee we in een bepaalde bui schieten en de wereld willen stukmaken, op basis van een verkeerde aanname, is herkenbaar voor velen van ons. Het zéker weten dat we gelijk hebben, en vanuit die gekleurde ervaring lomp en fel reageren. Emoties als boosheid geven je heel duidelijk het gevoel dat je gelijk hebt. Je bent letterlijk niet in staat het standpunt van een ander te zien, en zelfs je eigen ideeën kunnen lijden onder een vlaag van intens gevoelde woede. Wakker worden zorgt ervoor dat je steeds minder vaak dit soort blinde blunders maakt, en dus ook minder hoeft te repareren. Je wordt helderder, en kunt jezelf daardoor veel beter beheersen.

# Het échte principe achter onze innerlijke wereld

*Er zijn op dit moment ruim 400 therapievormen die een verklaring en oplossing bieden voor het mechanisme achter ons innerlijk leven. De meeste ervan zijn complex in protocol en uitvoering, en vrijwel allemaal vergen ze een enorme investering van tijd, herbeleefde pijn en energie.*

Als iemand in therapie gaat, moeten we vrijwel standaard heel diep en serieus graven in het verleden, worden er allerlei ingewikkelde modellen opgesteld, spontane opstellingen gemaakt en persoonlijkheidskenmerken in beeld gebracht. Regelmatig wordt ook de rol van gedachten meegenomen in het verhaal, maar zoekt men vervolgens de oplossing van de problemen in het manipuleren van de inhoud, of het 'opnieuw leren denken' over oude verhalen en koeien. Kortom: het kneden en kleuren van onze gedachten.

Het is logisch en reëel om het in die hoek te zoeken, maar dan niet op de manier zoals dat op dit moment overwegend gebeurt. Want die manier is vaak enorm omslachtig, zeer tijdrovend, heel pijnlijk, en meestal gewoon mosterd na de maaltijd. Je met gedachten bemoeien is óf te laat (want ze zijn er al) of gewoon kansloos (want ze komen als ze komen en daar doe je niks aan). Ik heb een beter, veel simpeler idee.

Een voorstel voor een zinvolle, praktische, hoopvolle, inzichtgevende en diep transformerende kijk op onze innerlijke ervaring. Een nieuwe, vrij revolutionaire maar eigenlijk heel logische verklaring van de menselijke ervaring die voor alle problemen waar we nu omslachtig en verschillende oplossingen voor hebben, een simpele, snelle uitkomst biedt.

Ik heb het over *genezing door inzicht*, door wakker worden. Het kan jouw wereld (en die van de mensen om je heen compleet en dramatisch (in de beste zin van het woord) veranderen.

Hoe we het leven ervaren van moment tot moment, in al zijn grootsheid en gruwelijkheid, is het resultaat van voelen wat we denken. Gedachten bepalen onze gemoedstoestand van seconde tot seconde. Niet de wereld, nooit de omstandigheden, echt niet.

*Onze psychologische ervaring wordt 100% van de tijd bepaald door de energie van het denken.*

Denken en voelen zijn de twee bepalende componenten van hoe de wereld op ons overkomt, en ze gaan altijd hand in hand. Het zijn twee kanten van dezelfde medaille, twee gezichten van dezelfde energie, en die energie komt en gaat in een vorm en tempo waar wij niets over te zeggen hebben, tót we meer inzicht ontwikkelen in het proces, ons er minder mee bemoeien, en we ervaringen kunnen gaan beschouwen als vloeiende, tijdelijke fenomenen. Dan wordt het vaak rustiger, relaxter.

Dat we altijd alleen maar voelen wat we denken, is de meest heldere, meest eenvoudige en meest logische verklaring van de menselijke psychologie. En we wéten dit, het is volkomen voor de hand liggend, en het is uitzonderlijk makkelijk aan te tonen. Ga maar na:

*Niemand die wezenlijk positieve gedachten heeft, kan zich slecht voelen.*

*Niemand die diep ellendige gedachten heeft, is vrolijk.*

We kunnen nóóit een andere emotionele ervaring hebben van ons leven dan de gedachten die we er op dat moment over hebben.



- Daarom kun je op een veelbelovend tropisch eiland liggen en tóch keihard balen, omdat je bijvoorbeeld denkt aan het werk dat op je ligt te wachten als je weer thuiskomt. Een tropisch eiland scheidt geen chemische stofjes af die je gegarandeerd een goed gevoel bezorgen.
- Daarom kun je je kapot ergeren omdat je in de file staat (en dus zeker weten dat de file de oorzaak van je rotgevoel is), maar altijd ergens in die rij auto's wel iemand vinden die er totaal geen last van heeft en heerlijk naar muziek zit te luisteren of een beetje zit te dagdromen.
- Daarom kun je wóedend worden over een verkeerd gelezen mailtje, en zolang je dat niet doorhebt de schrijver van de tekst verantwoordelijk houden voor je boosheid.
- Daarom kun je met iemand naar de bioscoop gaan en na afloop tot de conclusie komen dat jullie allebei een totaal andere film hebben ervaren.
- Daarom baalt de ene persoon van regen, en fietst de andere er vrolijk fluitend doorheen.
- Daarom houdt je buurman van BLØF, en zet hun muziek jou juist aan tot vernielingen (of andersom).
- Daarom kun je HEEL erg verliefd op iemand zijn, en dezelfde persoon ineens op slag haten als blijkt dat hij of zij vreemd is gegaan: je was namelijk niet verliefd op de ander zoals hij of zij is, maar op je verhaal over hem of haar, op je beeld van de ander. Sorry.
- Daarom kun je je nú al zenuwachtig voelen over een presentatie die je pas volgende week of over een maand moet geven,

kun je nú al balen dat je morgen heel vroeg moet opstaan, en kun je je nu nog inténs schamen als je terugdenkt aan iets dat tien jaar geleden is gebeurd.

Het is nooit, NOOIT de situatie die rechtstreeks een gevoel veroorzaakt (wat overigens niet betekent dat je iedereen maar met je moet laten sollen). Het is nooit de toekomst die je onrustig maakt, want de toekomst is alleen maar een idee, een wisselend beeld dat steeds voor je uitschuift. Het is nooit het verleden dat je nú kan belemmeren iets te doen, alleen het dénken aan een gebeurtenis uit de oude, pijnlijke doos. En doordat je het in je hoofd levendig voor je ziet, wekt het een bepaalde emotie tot leven, van redeloze woede tot verlammende apathie.

Elke ervaring, elk emotioneel snippertje dat onderdeel uitmaakt van ons bestaan, is het resultaat van voelen wat we denken. Het is zó helder, zo duidelijk, zo makkelijk te zien, maar we doen het niet! Want de illusie dat de buitenwereld ons welzijn bepaalt is simpelweg te aantrekkelijk, te kloppend, te hypnotiserend. We zijn te strak geconditioneerd, en het denken en voelen gaat zó snel en automatisch, dat we blind zijn voor de werking van het systeem. Maar het effect is nóóit direct.

# Directe en indirecte reacties

*We voelen 100% van de tijd wat we denken, niet wat er echt gebeurt. En terwijl iedereen hier ervaring mee heeft, doen we er meestal niks mee.*

Onze emoties, onze gevoelens, zijn een indirecte reactie op de wereld: er zit altijd denken tussen dat bepaalt wat we precies op dat moment ervaren. We voelen het denken, alleen ons denken, of dat nou klopt of niet. Om het verschil tussen direct en indirect te illustreren, dit rake voorbeeld:

Als iemand een steen tegen je hoofd gooit en je blijft achter met een bloedende wond en een hersenschudding, zou je kunnen zeggen dat dat komt door de impact van de steen. De snee in je hoofd is het directe gevolg van het harde ding tegen je knar, en je kunt er vanuit gaan dat iedereen die in jouw plaats dat ding met zijn schedel had opgevangen, waarschijnlijk ook een wond en dito hersenschudding zou hebben. Er is hier sprake van een causaal verband; het ene (wond) is het logische gevolg van het andere (steen), en ook nog eens universeel.

Bij de steen en het hoofd zie je heel duidelijk dat een bepaalde gebeurtenis voor een specifiek resultaat zorgt. Het is een fysieke wetmatigheid die niets te maken heeft met de eigenschappen van de persoon die de steen opvangt.

Het maakt niks uit waar hij of zij vandaan komt, welke culturele achtergrond er speelt, welke huidskleur, gender, seksuele voorkeur, leeftijd of opleiding hij of zij heeft. En je kunt keer op keer gooien, keer op keer zullen er wonden ontstaan. Logisch.

Maar dit causale en voorspelbare verband zie je niet terug in het effect dat de uitslag van Ajax – Feyenoord op diverse mensen heeft. Dat effect wisselt nogal. Waarom? Het antwoord

is natuurlijk heel simpel:

*Omdat we voelen wat we denken (niet wat zich in de wereld afspeelt).*

En over Ajax en Feyenoord kun je nu eenmaal allerlei heel erg verschillende dingen denken. We voelen niet de uitslag van een voetbalwedstrijd (gooi maar eens iemand een uitslag tegen zijn hoofd), maar de energie die we ervaren rond de eindstand. Ons persoonlijke verhaal erover, verpakt in een bedje van voorkeur. Of het bijvoorbeeld ónze club is die wint. En of je misschien geld hebt ingezet op die specifieke eindstand en dus een mooi bedrag binnenharkt. Of je hebt zelf niks met beide clubs, maar een collega die je een eikel vindt heeft een voorkeur, en jij hebt dus de tegenovergestelde voorkeur.

Het gevoel dat we hebben bij een voetbalwedstrijd (of bij welke situatie dan ook) is geen causaal verband, maar een correlatie. Dat betekent dat de twee dingen in zekere zin wel samenhangen, maar alleen omdat jij de mentale connectie maakt. Het een veroorzaakt het ander... in jouw hoofd. En daar ben je minder consequent in dan je denkt!

Als je op de tribune zit en jouw club wint met groot en speels gemak, maar je denkt ondertussen aan je stervende oma, is er heel wat minder geluksgevoel aanwezig. Je denken is dan niet gericht op de situatie op het gras, maar elders in je wereld, en dát is wat je op dat moment ervaart. We voelen de energie van onze specifieke gedachten in het moment, de mening die we hebben.

Gedachten met teleurgestelde energie zorgen voor teleurstelling. Boze gedachten brengen een gevoel van woede met zich mee. En gedachten die een verdrietige inhoud hebben, maken ons verdrietig. We voelen onze gedachten, niet de omstandigheden. We zijn de directe getuige van de emotionele energie van het moment, niet van de feiten, niet van de situatie. Omstandigheden zijn eigenlijk neutraal: wat ze met ons doen, hoe ze ons mentaal en fysiek beïnvloeden, is volledig het resultaat van onze actuele versie van het verhaal, onze verbeelding en de energie die

we daarbij in het moment ervaren. We voelen wat we denken, altijd.

Elk gevoel dat we hebben, letterlijk iedere emotie die in ons geboren wordt en even later weer sterft (en dat zijn er nogal wat, tijdens een mensenleven), is de keerzijde van onze gedachten. Zonder uitzondering. En dat gevoel koppelen we onbewust en razendsnel aan de situatie, zodat de cirkel heel ingenieus rond lijkt en de rotsvaste overtuiging gewekt is dat het de omstandigheden zijn die bepalen hoe we ons voelen.

*'Het is toch de file/de open brug/de eindstand/mijn baas/de vakantie die me boos/blij/opgewonden/gestrest/teleurgesteld/gefrustreerd maakt?'*

*'Nee.'*

*'Maar ik vóel nu toch dat het zo is!'*

*'Ja, dat lijkt zo. Maar wat je voelt is niet wat er is, maar wat je erover dénkt.'*

Maar wat bedoel ik daar precies mee?

# Wat ik bedoel met 'denken'

*Vóór we verder gaan, wil ik eerst het fenomeen 'denken' bespreken. Omdat ik er waarschijnlijk veel meer mee bedoel dan de meeste mensen, eh, denken.*

Met 'denken' verwijs ik niet slechts naar het handige 'van A naar B'-proces dat we gebruiken om dingen op te lossen. Niet alleen de activiteit van ons prachtige, heilige verstand. Nee, denken is veel, véél meer dan dat. Het is letterlijk overal in ons leven aanwezig, het is het basismateriaal van al onze ervaringen, de inhoud die elke seconde van ons bestaan beschrijft en invult. En het gaat altijd maar door – behalve in diepe slaap.

Zonder denken is er geen wereld, helemaal niets. Denken is essentieel voor alles wat we ervaren, want we hebben nu eenmaal inhoud en betekenis en een beschrijving in het moment nodig om te snappen wat er met ons gebeurt, wáár dat is, en hoe we ons voelen. Als jij over straat loopt en je kijkt om je heen, denk je de wereld op dat moment tot leven. Je emotionele ervaring is geen directe afspiegeling van wat je ziet (alsof je door een cameralens kijkt), maar een film die je in je hoofd bij elkaar puzzelt op basis van je kennis. Bij alles wat je ziet en herkent (bushokje, vrouw met hond, wolk, etalageruit, iPhone, fiets, boom) zijn gedachten betrokken. En al zou je dat misschien geen 'denken' noemen: zonder die mentale inbreng bestaat er letterlijk niks voor jou.

Zonder denken is er geen wereld. De wereld is denken. Zelfs jij, het poppetje dat zo graag een beter leven wil, bent het resultaat van denken. In de vorm van een persoonlijk verhaal dat je altijd braaf met je meedraagt en op commando kunt oplepelen. Een verhaal dat trouwens altijd de inzet en aanleiding is van onze mentale problemen. Gedachten bepalen de complete inhoud van jouw wereld, niet alleen omdat je overal een mening

over hebt (die je heel sterk kan voelen en die je wilt verdedigen) en barst van de persoonlijke voorkeuren, maar vooral omdat een wereld nu eenmaal uit miljarden stoffelijke én ontastbare onderdelen bestaat, en je moet weten wat die onderdelen zijn om er chocola van te kunnen maken, om er een wereld van te kunnen bakken, en om met anderen binnen die wereld te kunnen communiceren.

*Denken lijkt een beetje op ademen, in de zin dat we het heel bewust kunnen doen, maar dat het ook keurig doorgaat als we vergeten ons ermee te bemoeien.*

Denken gaat over het algemeen helemaal vanzelf, spontaan, moeiteloos, en precies wanneer het daar zin in heeft: de ene gedachte is nog maar nét weg of er komt alweer een volgende voorbij kuieren of denderen. En wát die gedachte precies is en waar-ie over gaat, weet je eigenlijk pas op het moment dat je je er bewust van bent, als je 'm tot leven denkt.

De inhoud ervan is dus nooit een persoonlijke keus, en dat maakt het ook misschien net iets makkelijker in te zien dat denken eigenlijk compleet neutraal is, ook al ervaren we het meestal totaal niet zo. De gedachten die we hebben zijn slechts vluchtige, tijdelijke content die wordt ingekleurd met persoonlijke emotionele energie. Die we over het algemeen bloedserieus nemen, omdat wij de ontvanger zijn en ons er dus verantwoordelijk voor voelen.

‘Het is mijn gedachte, dus ik moet er iets mee’, is de logische, maar foutieve aanname. Denken creëert continu een beeld of idee van de wereld, een beeld dat we heilig geloven maar dat meestal heel individueel, wisselend, verwrongen en willekeurig is.

## ***‘Maar wat moet ik hier allemaal mee, wat héb ik eraan?!’***

Misschien sta je op dit moment nog niet te juichen door wat je tot nu toe gelezen hebt. Dat snap ik. Maar als je rustig doorleest en in elk geval een béétje openheid en nieuwsgierigheid paraat houdt, zul je gaan beseffen wat de enorme gevolgen zijn van een wereld die je zelf blijkt te maken, en die niet van buiten naar binnen werkt... maar vanbinnen naar buiten. Je probleem is namelijk niet de vervelende collega, maar de fysieke ervaring van jouw persoonlijke gedachten over hem of haar. Je voelt je niet goed door die Rolex, maar omdat zo'n klokje iets voor je betekent, en de energie van die betekenis bepaalt je ervaring. Je wordt niet woedend vanwege de open brug, maar omdat je haast hebt en geïrriteerd bent en uit gewoonte een slachtoffer zoekt. En de brug vindt het wel best.

Voelen is altijd iets dat we zelf doen, op basis van gedachten.

Elke ervaring zit ín ons, vanbinnen. En dat geldt echt voor álles.

We kunnen letterlijk niks buiten onszelf ervaren. Als jij met je vingertoppen over een stuk schuurpapier gaat, voel je niet het schuurpapier, maar een vertaling ervan via je vingertoppen. Je voelt wat het schuurpapier met je vinger dóet. Dat geldt ook voor geluid. De brommer die zich twintig meter achter je bevindt en als een dolle gas staat te geven zonder dat hij vertrekt, hoor je alleen in je hoofd, niet op twintig meter afstand. Daar zit je oor nu eenmaal niet. Het is puur door de ongekende briljantie van ons brein dat we geluidsgolven en daardoor ruimtelijkheid kunnen ervaren. Zo kunnen we dus inschatten waar het geknetter vandaan komt, en of het ver of dichtbij is. Precies hetzelfde is het geval bij smaken en geuren, en natuurlijk en vooral: onze emoties. Want dat zijn tastbare, vóelbare vertalingen van situaties die zich meestal in ons hoofd afspelen, en soms toevallig iets te maken hebben met de omstandigheden.



Ervaringen en emoties zijn vaak extreem persoonlijk en willekeurig. Daarom kunnen tien mensen getuige zijn van dezelfde bankoverval, en kunnen de reacties en emoties als gevolg daarvan extreem variëren. Van 'Ik was eigenlijk heel kalm en rustig en vond het vooral spannend en heb voor de rest van mijn leven een mooi verhaal op feestjes!' tot 'Ik kan nooit meer slapen of in de buurt van een bank komen of zelfs maar de straat op gaan, mijn leven is voorbij'. En voor beide ervaringen valt iets te zeggen, omdat ze nu eenmaal echt voelen voor de persoon die ze heeft. Maar ze zijn allebei niet fundamenteel wáár: als ons gevoel en onze emoties het directe gevolg waren van de omstandigheden waarin we ons bevinden, zou iedereen onder die specifieke omstandigheden precies hetzelfde moeten voelen.

Dan zou dat causale verband er zijn. Dat was dan logisch.

Maar zo zit het niet in elkaar. Het *is* niet logisch. Het is persoonlijk, en het is willekeurig. Het is niet de bankoverval die je voelt. Het is niet de file die een rotgevoel veroorzaakt. Of de open brug. Het is zelfs niet de uitslag van je favoriete voetbalclub die de euforie door je lijf laat knallen: het is de energie die ook je gedachten creëert, de emotionele energie die door je heen stroomt en je beroert.

### ***'En positief denken dan?'***

Positief denken voelt over het algemeen een stuk beter dan negatief denken, dus is het heel menselijk om naar dat eerste te streven. Maar het is juist dat hele streven dat het zo ingewikkeld en zelfs inefficiënt maakt. Alle keren in mijn leven dat ik me met hart en ziel op positief denken stortte, eindigde in een grote desillusie. En dat is logisch: denken gaat vanzelf, en proberen dat steeds anders te krijgen is vermoeiend en onmogelijk. En het hóeft ook helemaal niet. Een positieve, optimistische, hoopvolle gedachtegang is volkomen natuurlijk, het is hoe we opereren in

de standaard modus vóór alles wat we geleerd hebben over het leven, en heeft niets te maken met keihard werken aan positieve gedachten.

Het is onze aangeboren staat van zijn, en het is slechts een kwestie van wakker worden om daar weer veel meer mee in contact te komen. Dan hóef je zelfs niet eens meer de hele dag alles leuk te vinden en vrolijke dingen te denken, omdat je ontdekt dat het niet uitmaakt, dat er niets met je gebeurt als het een tijdje minder gaat (in je hoofd). Dát is pas krachtig, dat is echte autonomie: geen afhankelijkheid van de kleur of smaak van je gedachten, maar weten dat je altijd oké bent, ook als dat even niet zo voelt.

Er bestaan geen voorschriften voor wakker worden, geen dingen om te doen of te laten. Het paradoxale is dat het leven fijner en kleurrijker wordt, maar dat het niet zoveel meer uitmaakt of je dromen wel of niet uitkomen. Verwachtingen worden meer een speels fenomeen, een vooruitpretje of spannende visie, dan een standaard opmaat voor teleurstelling. Je hangt minder aan wat je graag wilt en waardeert meer wat je krijgt. Het gaat bij wakker worden dus puur om begrip van de menselijke ervaring, en dat is misschien even wennen. De meeste mensen die regelmatig zelfhulpboeken lezen of -cursussen doen, of anderszins bezig zijn met projecten voor 'zelfverbetering', verwachten trucs en handelingen die je consequent en gedurende lange tijd moet verrichten om steeds beter te worden.

Maar die ga je niet krijgen: is niet nodig. Waar ik het in dit boek en in mijn coaching over heb, is met afstand de meest luie en tegelijkertijd meest effectieve manier van veranderen en (mentaal) gezonder worden en een steeds fijner leven leiden. Je hoeft letterlijk niets te doen, niet hard te werken, geen dingen op te schrijven of tegen jezelf te roepen in de spiegel, niet krampachtig aardig proberen te doen of geforceerd te zwijgen, al dan niet op een gehaakt meditatiekussen. Je hoeft

het niet te onderhouden, en je mag het zelfs steeds vergeten. Want wakker worden is precies dat: wakker worden.

Alles wat het nodig heeft om zich te ontvouwen, om van start te gaan en zijn werk te gaan doen in jouw leven, is een beetje nieuwsgierigheid en een duwtje in de juiste richting, en ik ben je nu al een tijdje aan het duwen, en zal dat blijven doen. En alles wat er van jou verlangd wordt is weten, voelen, dat het mogelijk is.

## **De open brug**

De brug staat open. Het is eind juli, en er moeten een stuk of zes pleziervaartuigen langs. Achter de knipperende spoorbomen die een tijdelijke afscheiding verzorgen, staan drie fietsers te wachten.

Fietser 1 is laat. Hij moet naar kantoor, maar bleef langer thuis dan op zich handig was dankzij de combinatie van een brakend kind en een splinternieuw pak. Hij heeft haast en ergert zich flink aan de situatie. Waarom nu, waarom hij? Waarom gaan bruggen ALTIJD open als je daar juist geen tijd voor hebt? En waarom duurt het zo belachelijk lang? En hoe komt het trouwens dat de mensen op die boten niet hoeven te werken, zoals hij! Fietser 1 is behoorlijk opgefokt en kwaad.

Fietser 2 houdt van boten. Hij geniet van wat hij voorbij ziet komen, herkent een paar types en modellen, en zwijmelt richting toekomst, wanneer hij zelf ook een vaartuig heeft.





Vrolijk zwaait fietser 2 naar de mannen en vrouwen die zorgeloos op het dek liggen. Hij voelt misschien een héél klein beetje jaloezie, maar is vooral positief en ontspannen.

Fietser 3 is verliefd. Tot in zijn tenen en weer terug. Hij ziet geen boten, geen spoorbomen, geen fietsers en geen brug. Hij ziet alleen de stoute, briljante appjes van zijn nieuwe vriendin, en staat met een grijns van oor tot oor in het mooiste leven dat er bestaat. Fietser 3 is puur geluk in een vleeskostuum, hij voelt zich fantastisch.

Eén situatie, drie werkelijkheden. En iedereen zou zweren dat zijn realiteit de echte was. Maar voelt iemand écht de situatie?

# De koorts van het piekeren

*In mijn werk als coach kom ik aan de lopende band mensen tegen die mentaal aan het worstelen zijn. Het misverstand dat piekeren zinvol is en voor oplossingen zorgt is reusachtig, dus ik besteed regelmatig flink wat tijd aan het uitleggen waarom je er niks aan hebt je ergens zorgen om te maken.*

Tijdens een gesprek met iemand die de laatste tijd enorm aan het piekeren was en daar behoorlijk onder gebukt ging, kwam ik op een analogie die erg verhelderend bleek te zijn. Ze vertelde me dat ze niet alleen continu naar oplossingen zocht, maar ook altijd wilde weten waar de onrust precies vandaan kwam, en ik legde uit dat beide niet vruchtbaar zijn.

Het idee dat piekeren je goede oplossingen brengt én een duidelijk bewijs is van je verantwoordelijkheidsgevoel, is een wijdverbreide misvatting. Piekeren vertroebelt, terwijl je juist frisheid nodig hebt. Piekeren is onrustig zoeken in een onrustig hoofd, en dat houdt eigenlijk alleen maar de beste ideeën tegen. Omdat het onderhavige geval om een moeder met dochters ging, legde ik het als volgt uit.

‘Het is eigenlijk totaal niet belangrijk om te weten waarom je voelt wat je voelt, of waarom je zo enorm piekert, als je maar diep vanbinnen weet dat het tijdelijk is, dat je ongezien in een stevige emotionele bui terecht ben gekomen, en dat de dramatische en overweldigende ervaring niks zegt over de realiteit van je leven, maar alles over je huidige, onrustige staat van denken. Meer is het niet, en het is dus ook niet nodig om je er krampachtig mee te bemoeien of dwangmatig te zoeken naar een uitweg. Het is alsof je naast het bed zit van je kind dat griep en hoge koorts heeft, en niets anders hoeft te doen dan haar liefdevol verzorgen en

troosten en hooguit een aspirientje geven, omdat je weet dat de natuur haar weer beter zal maken. Je vertrouwt op de wijsheid van het leven die de ziekte zal overwinnen en je kind sterker zal maken, je rekent moeiteloos op het zelfhelende vermogen van ons ongelooflijk magische lijf, en je weet dat vertrouwen op een spontane biologische oplossing van het probleem veel belangrijker en logischer is dan weten waaróm ze koorts heeft. En je hoeft de oplossing ook niet te begrijpen. Want hóe het precies werkt maakt veel minder uit dan weten dát het werkt.

Gezond verstand vertelt je wat je moet doen en laten, en je zou nooit iets ondernemen wat genezing tegenwerkt. Dus zou je het ook nooit in je hoofd halen om je zieke dochter uit bed te plukken om continu energie-slurpende dingen met haar te gaan doen, in de verwachting dat ze er beter van wordt. Omdat je weet dat een ziek mens gebaat is bij rust. Geen enkele liefhebbende moeder of vader laat een koortsig kind zijn of haar kamer opruimen of het gras maaien, terwijl het lichaam zwak is en druk bezig is te herstellen. Het is volstrekt logisch dat we geen olie op dit fysieke vuur gooien en het erger maken dan het is, omdat we weten dat de oplossing voor het probleem zich vanzelf aandient als we maar geduld hebben en ons er niet mee bemoeien. En toch is dit precies wat we doen als we gebukt gaan onder mentale griep.

Piekeren is een vorm van koortsachtig denken dat we inzetten om drukke mentale buien te bezweren. Het is het begin én onderhoud van een neerwaartse spiraal, en precies de verkeerde manier om te dealen met een sombere, verwarrende of angstige bui.

Want de oplossing is eigenlijk heel simpel. Net zoals je je griepigerige kind slechts een zo comfortabel mogelijk gevoel geeft en verder weinig hoeft te doen (in de wetenschap dat op de achtergrond haar lichaam hard werkt aan

de allerbeste oplossing), kun je jezelf ook ondersteunen als je in een emotionele koortsbui bent beland.

Hoe? Door rust te zoeken en te nemen, door zacht voor jezelf te zijn, door jezelf even te ontzien en niet te verliezen in allerlei activiteiten, in de wetenschap dat de drukte – en daarmee het ongemak – spontaan zal afnemen. Hoe drukker je bent en doet, hoe langer de ellende zal duren. Hoe minder je je ermee bemoeit, hoe sneller de koorts gaat liggen. En dat geldt dus niet alleen voor fysieke ziekte, maar ook voor zorgen en verdriet en somberheid en andere buien die zich op mentaal niveau afspelen. Het mechanisme is compleet hetzelfde, en de oplossing daarmee ook. Dus de volgende keer dat je op het punt staat enorm te gaan piekeren, denk en doe dan het volgende:

Blijf als het ware naast het bed zitten van je eigen mentale koorts, doe rustig je ding, maak je niet druk, zoek niet naar oplossingen, en laat de natuur zijn werk doen en gang gaan. Want die is veel slimmer en machtiger en creatiever dan wij. Laat de koorts in je kop zakken door even rustig uit te zieken. Zo versterk je vanzelf je emotionele immuunsysteem, dat sterker en optimistischer en vindingrijker wordt, en zo voorkomt dat je blijft kwakkelen.'

De vergelijking met koorts is vrij logisch. Een vol en druk en zorgelijk hoofd is een teken van ongezond denken. Door even afstand en een beetje rust te nemen, wordt de wereld sneller helder, en je zorgen minder.

## ***Twee redenen om te blijven piekeren***

Er zijn grofweg twee redenen waarom mensen zich zorgen maken, met de serieuze verwachting dat het zinvol en nood-

zakelijk is om te doen (met dank aan coach Michael Neill voor dit handige onderscheid):

Ten eerste hebben ze het (min of meer onbewuste) idee dat piekeren en je zorgen maken ervoor zorgt dat problemen op afstand blijven. Alsof we door een deel van de vervelende energie alvast te voelen, erger kunnen voorkomen. Een soort dubieus magisch voorschot op pijn en ongeluk, in de hoop dat we het lot zo kunnen keren en erger kunnen voorkomen.

Ten tweede zijn ze intens bang dat stoppen met je zorgen maken als gevolg heeft dat ze niet meer gemotiveerd zijn en niks meer ondernemen. 'Als ik me geen zorgen meer maak over de toekomst, ga ik niet op zoek naar een betere baan!'

Beide redenen zijn op z'n minst naïef, maar vooral niet behulpzaam. In het eerste geval hebben we het min of meer over een soort *wishful thinking* dat natuurlijk geen enkele realiteit heeft, in het tweede gaat het om de misvatting dat motivatie, inspiratie en het vinden van frisse oplossingen afgedwongen kunnen worden. Dat je moet *púshen!* En dat klopt niet. Een druk hoofd is door alle verwarring, onrust en repetitief denken nooit ideaal voor het vinden van oplossingen (pieker maar eens wat geniale ideeën bij elkaar), en het laat nauwelijks ruimte voor inspiratie.

Een helder hoofd staat juist helemaal open voor natuurlijke motivatie en creativiteit. Zo krijg je vanzelf meer plezier in zelfs de minder leuke dingen die je doet omdat er minder negatief denken tussen zit, en je ontdekt ook wat je écht vervulling biedt. Het resultaat is wijsheid die makkelijk stroomt en voedt in zekere zin zachtjes fluisterend adviseert. En zo vind je dus automatisch de antwoorden en oplossingen die je maar niet zag toen je hoofd nog zo onrustig en ondoorgrondelijk was.

Piekeren gaat lang niet altijd puur om de inhoud. Daar begint het vaak wel, maar je kunt je over werkelijk álles zorgen



maken. Het kenmerk van een hoofd dat niet kan stoppen met piekeren is meer de snelheid en totale willekeur waarmee de nieuwe gedachten komen, dan de onderwerpen.

Sommige mensen zijn zó bedreven in piekeren, dat ze zich druk kunnen maken over elke denkbare en óndenkbare situatie. Zelfs het toekomstige moment in hun leven dat ze eindelijk helemaal gelukkig zullen zijn en niet meer zullen piekeren, kan ze nog ellendig en zorgelijk stemmen: 'Ja, wat dan, wat doe ik dán als ik me nergens meer zorgen om maak!?'

Een hoofd dat zich zorgen maakt, is als een centrifuge die draait, en waar je een kledingstuk (gedachte) in gooit. Het maakt niet uit wát je er precies in dondert, een bh, sokken, een kerstmuts, een broodje döner: alles zal gaan wervelen als een idioot, en er een bende van maken. En probeer uit die draaiende puinhoop maar eens wijs te worden.

Om minder last te hebben van piekeren, heb je niet zo veel aan het ontwarren van al je gedachten. Want er komen altijd nieuwe en die zijn vaak nóg griezeliger. Het zoeken naar rustgevende antwoorden heeft ook weinig zin en is erg lastig als je *fullspeed* bezig bent. Wat vaak het beste is, is simpelweg de pure realisatie van wat er werkelijk gebeurt. Aandacht, ruimte, een bepaalde nieuwsgierigheid naar het fenomeen, en wat compassie met je hoofd dat zo zijn best doet. Het draait om aanwezigheid, alertheid, om even stapje terug te doen, om de zaak tijdelijk met rust te laten. De geest heeft een zelfregulerend vermogen, en zal vanzelf weer in balans komen als je even stopt met malen.

Maar méér denken heeft in elk geval nooit zin. En als je ook maar een klein beetje ziet dat het zo werkt, en het piekeren een beetje minder heftig wordt, neem je dat kleine beetje mee naar de volgende keer. En zo bouw je stukje bij beetje aan je vertrouwen op dit gebied, en kan je natuurlijke herstellende vermogen zich weer in alle helderheid tonen.

En dat is ook heel handig bij... dagmerries.

Uit de coachpraktijk:

## **Lastige eters**

Het ging goed met B. Mooie zakelijke ontwikkelingen, privé alles vrij rustig en bevredigend. Alleen was er dat probleem met haar kinderen, iedere dag weer de enorme strijd rond het eten. 'Ze lusten niks!'

Ik begon meteen naar oplossingen te zoeken (het eten leuker en vrolijker maken, drie weken alleen maar patat totdat ze zouden sméken om wortels), maar was wakker genoeg om niet al te lang die kant op te gaan. Als ik eenmaal de problemen van mijn klanten op dezelfde manier label, is er namelijk geen afstand meer, en zoeken we samen vanuit een veel te beperkte blik naar oplossingen voor de situatie. Er zijn geen problemen, er zijn alleen situaties die we anders willen of die moeten worden aangepakt, maar dat lukt veel beter vanuit helderheid. Zodra we iets een probleem noemen, gaan we piekeren, daalt ons vermogen om creatieve oplossingen te bedenken en lopen we vaak vast.

'Het probleem is niet je kinderen, maar het feit dat je hun gedrag niet goedkeurt. Je wilt dat het anders is dan het is, dus wat je voelt is niet hun dwarsliggen, maar je strijd met de realiteit. Ze houden zich niet aan een denkbeeldig scenario; daar reken je ze op af.' Ze begreep wat ik bedoelde, en het is een bekend fenomeen: we willen dat iets op een bepaalde manier gaat en als dat niet gebeurt, voelen we ons genaaid door de werkelijkheid. Vanuit die positie is het veel lastiger om tot frisse inzichten te komen. Door uit het idee van de 'eetproblemen' te stappen, konden we samen hele nieuwe invalshoeken en mogelijkheden bedenken, en was zij in staat haar kinderen anders te benaderen.

# Het effect van dagmerries

*De hele dag door spelen zich verhalen in ons hoofd af. We voelen ze, en zien ze aan voor de werkelijkheid. Maar die ervaringen komen altijd van binnenuit en worden niet veroorzaakt door externe omstandigheden, maar door het denken.*

Dat we dit unieke, kleurrijke vermogen hebben, blijkt elke dag weer als we gaan slapen. In onze dromen komen alle menselijke emoties voorbij die je maar kunt bedenken. We kunnen bang zijn, opgewonden, verrukt, boos, verlegen en de weg kwijt. We kunnen de hitte voelen van een vuur, de liefde voor iemand die we niet eens kennen, en de angst voor een bepaalde situatie. We kunnen gruwelijke dorst hebben en vreselijke honger, en doodmoe raken van een denkbeeldig avontuur waarin we hele dagen hebben moeten vluchten. Er is ruimte voor een eindeloos scala aan menselijke ervaringen... terwijl we in bed liggen met gesloten ogen. Vervolgens kunnen we wakker worden in de totale opluchting en wetenschap dat het maar een droom was, of juist teleurgesteld zijn dat hij voorbij is.

*Dat unieke vermogen om al die mentale verhalen zo intens kleurrijk en voelbaar tot leven te wekken, zou dat ineens helemaal stoppen als we wakker worden en uit bed stappen? Zouden we het talent om avonturen in 4D te beleven, die zich nergens anders afspelen dan in onszelf, elke dag netjes achterlaten onder ons kussen, wachtend op een nieuwe nacht? Natuurlijk niet. Het vermogen gaat altijd door. Júist ook overdag. Het verbluffende mechanisme dat zorgt voor rijke, meeslepende zintuiglijke ervaringen terwijl we in onze broodnodige nachtelijke coma liggen, werkt als we eenmaal zijn opgestaan stevig door. En net zoals je in je slaap vreselijke avonturen kunt beleven die heel overtuigend zijn, heb je ook overdag uiterst realistische illusies. Dat zijn je dagmerries.*

Dat onze gevoelens zo emotioneel rijk en overweldigend zijn, betekent niet dat er ook echt iets aan de hand is. Immers: in je slaap kun je ook elke menselijke emotie en ieder denkbaar gevoel ervaren, zonder dat er iets anders gebeurt dan dat je je misschien een keer omdraait in je warme nest. Het gevoel, de lijflijkere ervaring, is helemaal echt: maar dat wat het veroorzaakt... is denkbeeldig, fantasie, mentaal, verzonnen. En dus? Ik had er nooit bij stilgestaan dat het vermogen om zo intens te voelen en te ervaren wat we denken ons geen seconde in de steek laat. Dat het dus ook overdag werkt, en je, terwijl je bijvoorbeeld bij de bakker staat, door een willekeurig verhaal in je hoofd, ineens in paniek kunt raken.

Het verneukeratieve is dat we overdag ook letterlijk dingen om ons heen zien en ruiken en voelen. Er zijn mensen en honden en bomen en tunnels en verkeersregelaars en andere stoffelijke objecten, in tegenstelling tot wanneer we in bed liggen te slapen en alles écht alleen maar in ons hoofd gebeurt. En dus is de verleiding groot en ook heel logisch om onze ervaringen van overdag toe te schrijven aan deze overduidelijke, fysieke verschijnselen. Maar dat is een gigantische, pijnlijke misvatting. Als jij doodsbang wordt in de tram omdat je ineens de energie ervaart van het idee dat je er niet uit kunt, is het gevoel absoluut echt en overtuigend, maar het komt niet rechtstreeks door de situatie. Het is niet de tram.

Als jij een vervelende collega wilt afzeiken, is de correct voelende verantwoording daarvoor snel gevonden: het is immers een vervelende collega, toch? En dus eigenlijk een vervelend mens, of niet dan? Maar je motivatie is niet logisch of houdbaar in de rechtszaal, want wat jij vindt is niet per se een universele waarheid. En niet iedereen zal het dus met je eens zijn. Het kind van die collega (Bobby, 3,5 jaar) bijvoorbeeld, ziet in hem de liefste en gekste papa van de wereld. En er zijn bijna altijd wel werknemers te vinden die geen enkel probleem hebben met dezelfde persoon. Daar ga je dan, met je waterdichte verhaal.

Als je denkt aan de presentatie die je volgende week of zelfs volgende maand moet geven (en waarvoor je je dus nog royaal kunt voorbereiden), kan je een dagmerrie hebben waarin je compleet faalt en voor lul staat, en die kun je op dat moment overal in je lijf voelen. Terwijl je misschien staat te douchen, te schoffelen of op de bus te wachten. Het unieke systeem van denken-en-voelen is vrijwel altijd bezig met het creëren van ervaringen, dag én nacht. Hebben we die ervaringen in onze slaap, dan halen we onze schouders erover op zodra we zijn wakker geworden. Maar hebben we ze met onze ogen open, dan vergeten we dat we nog steeds aangesloten zijn op hetzelfde systeem dat gedachten tot leven wekt, en nemen we het allemaal bloedserieus.

Het goede nieuws (want dat breng ik altijd graag): zoals 's ochtends wakker worden een einde maakt aan je nachtmerrie, kunnen ook je dagmerries voorzien worden door fundamenteel wakker te worden. En het is eigenlijk alleen al genoeg om te weten hoe makkelijk je afstand kunt nemen van de emoties die door je lijf gieren nadat je badend in het zweet bent wakker geworden. Je laat ze namelijk gewoon uitrazen. Wéten dat je het moeiteloos kunt doen na een pittige droom en dus op zich óók na een dagmerrie, is het begin van bevrijding. We hebben nu eenmaal het vermogen om een heftige ervaring in één klap aan de kant te kunnen schuiven, zodra we ons realiseren wat de oorzaak was (een nachtmerrie of een dagmerrie).

Dat we ons ervan bewust zijn dat we zojuist gedroomd hebben en de ervaring daarvandaan komt, haalt de realiteit weg uit het gevoel. En dan is het evengoed nog steeds een tijdje een reële sensatie (het blijven nu eenmaal chemische stoffjes die nog een tijdje in je lijf rondgieren), maar zal het nu veel makkelijker en sneller verdwijnen, omdat we er verder geen aandacht meer aan besteden. Als je je oncomfortabel voelt, betekent dat alleen maar dat je je oncomfortabel voelt. Het is niet het aarzelende begin van een paniekaanval die zich aandient, of zelfs het begin

van het einde (ik dacht altijd dat mijn hoofd uiteindelijk zou ontploffen), maar een dagmerrie, een beetje onrust, een fysieke weerslag van een onrustige gedachte.

Als je denkt aan je kind dat naar school fietst en je ziet ineens beelden van vreselijke ongelukken voor je, is dat een dagmerrie. En terwijl er niets anders is gebeurd dan een willekeurige gedachte die realistisch tot leven werd gewekt, interpreteren we het vaak als een voorgevoel en worden we nóg banger. Ook als je denkt aan een toekomstig en naar jouw idee allesbepalend gesprek met je baas, als je wordt gesneden door een fietser en meteen denkt 'Wat een asociale lul, zo zijn ze allemaal hier in deze onpersoonlijke stad!' Of als je denkt aan je partner die al een paar dagen laat is thuisgekomen en het idee van een affaire komt in je op, kun je die verhalen vóelen. Heel echt.

Je voelt de energie van wat je denkt, niet van wat er is. Net als 's nachts, als je met je ogen dicht lekker veilig onder je dekbed ligt te dromen over wat dan ook. Allemaal heel realistische ervaringen, inclusief geur en kleur en warmte en kou, inclusief schaamte en triomf, verovering en pijn. Maar ook allemaal niet meer dan kleurrijke verhalen, geprojecteerd in je hoofd, tot leven gewekt door ons geniale vermogen ze tot zintuiglijke ervaringen te bombarderen en ons daar dramatisch in te verliezen.

Erkennen en begrijpen dat je dagmerries hebt en ze steeds vaker h erkennen, maakt alles langzaamaan minder eng en minder zwaar. Want je weet dat wat je voelt geen reactie is op de werkelijkheid, op iets gevaarlijks, op iets bedreigends, op iets wat  echt bestaat, maar dat het puur een reflectie van je denken is.

En het enige wat je nodig hebt, is meer helderheid.

## Enge films bestaan niet

Naar aanleiding van een film die ik laatst had gezien, vroeg iemand me: ‘Was-ie eng?’ Geen gekke vraag, op zich, maar ergens ook weer wél. Ik vond ’m niet zo griezelig, maar heb een paar mensen tien keer uit hun stoel zien springen. Films zijn namelijk niet eng, of grappig, of zielig: zonder jouw eigen verbeelding en directe vertaling naar je zintuigen kan een film niks met je doen. Als je niet weet hoe je bepaalde scènes moet inschatten, als je geen verstand hebt van hoe een soundtrack werkt, of als je tijdens de film aan je rotbaan denkt, word je nauwelijks geraakt. Zonder ons inlevingsvermogen zal er niet veel met je gebeuren.

Films beleef je niet in de bioscoop (alhoewel ik er graag heen ga), maar in je hoofd. Elke emotie, elk schrik-effect, en of je wel of niet betrokken bent bij de hoofdpersoon (‘Nee! Niet de kelder ingaan!’), hangt af van je verbeelding. Als we films kijken, voelen we onze eigen ideeën erover, de vertaling die we er ter plekke van maken. Daarom kun jij keihard huilen om een film in de bios, terwijl je vriend naast je zich kapot verveelt.

Dat films nooit ook maar één eigenschap bezitten die iedereen precies hetzelfde gevoel bezorgt, zie je heel goed op de filmsite IMDb. Tussen de honderdduizenden reviews van enthousiaste leken, kun je heel vaak meningen onder elkaar zien staan die 180 graden van elkaar verschillen. Wat de ene fan een dikke 10 waardeert de ander walgend met een giftige 1 (‘Deze 90 minuten van mijn leven krijg ik nooit meer terug!’). En allebei weten ze zeker dat hun uitgesproken gevoel het directe gevolg van de film is en niet van hun denken. Leg dát maar eens uit.

# Heerlijk helder!

*Hoe vaker je wakker wordt, hoe helderder je hoofd. En dat brengt alléén maar voordelen met zich mee.*

Als je begint wakker te worden uit de vele dagmerries, en als de emoties met meer gemak en vertrouwen gevoeld gaan worden, val je vanzelf vaker uit je denken, en ga je het leven veel voller ervaren. Je maakt je dan minder druk (en bent meer dan ooit in staat problemen het hoofd te bieden), bent minder bezig alles te overdenken en voorspellen en daardoor neemt al dat onnodige gepieker automatisch en moeiteloos af.

Wees vooral niet bang dat je dan niet meer in staat bent adequaat te reageren op wat het leven presenteert, want het tegenovergestelde blijkt keer op keer het geval: hoe minder je bezig bent met wat je denkt en verwacht en verstandelijk anticipeert, hoe helderder je wordt. En dat betekent in de praktijk dat je véél efficiënter en frisser en adequater en praktischer en creatiever gaat reageren, in letterlijk élke situatie. Voor mensen die zijn grootgebracht met het idee dat je je bloedserius op alles moet voorbereiden en overal een antwoord op moet hebben (zelfs al weet je nog helemaal niet wat de vraag zal zijn), klinkt dit waarschijnlijk doodeng, niet slim en zelfs onpraktisch.

Ik weet nog goed hoe onwennig het voelde toen ik mijn verwachtingen en voorspellingen begon los te laten, toen ik leerde vertrouwen op de creativiteit van het moment. Ik kon mijn gepieker en geplan steeds vaker laten varen in de wetenschap dat ik altijd wel met iets op de proppen zou komen, precies wanneer het nodig zou zijn (het juiste antwoord in een gesprek, creatieve ideeën op mijn werk, oplossingen voor financiële uitdagingen, keuzes die goed en vanzelfsprekend voelen).



Daarvoor dacht ik eerlijk gezegd altijd dat het mijn superkracht was, dat onophoudelijke vooruitdenken. Dat het me een voor-sprong gaf wanneer ik stevast tien grappen paraat had. Dat het handig was dat ik al zesentwintig scenario's in mijn hoofd had voor elke situatie. Maar het was allemaal vooral heel, heel erg vermoeiend.

Bovendien bleek ik in gesprekken veel te veel bezig met het terughalen wat ik al van tevoren had verzonnen en hoe ik daarmee kon scoren, en niet met het gesprek zélf. Ik luisterde eigenlijk alleen maar om in te kunnen breken en mijn zegje te doen (meestal een geoefende grap die heel vaak helemaal niet zo lekker landde), en niet omdat ik echt geïnteresseerd was in wat een ander te zeggen of te delen had. Het was absoluut geen onwil, maar ik zag gesprekken nooit als een geïnteresseerde uitwisseling van ervaringen, maar vooral als een manier om indruk op anderen te maken en ze voor me te winnen.

Toen ik voluit leerde vertrouwen op een diepe innerlijke wijsheid waarover we allemaal beschikken en die veel en VEEL groter is dan alle kennis die je ooit kunt vergaren, werd ook mijn interactie met anderen veel makkelijker en oprechter, en begon ik écht te luisteren. Het verschil tussen je onophoudelijk druk maken om alles wat er in je agenda staat en dat ongeveer nooit meer doen, is met niets te vergelijken.

Heerlijk, bevrijdend, en super efficiënt!

Lachen om (zogenaamde) sociale onhandigheid maakt het allemaal veel minder serieus, en als ik soms misschien wat bot overkom omdat ik zo direct ben, komt het in elk geval uit een goed hart.

# Begeleid door wijsheid

*Er bestaat een diepe wijsheid die niets te maken heeft met kennis. Wie er beter naar leert luisteren, wie er meer contact mee maakt, zal zich altijd gesteund en gesterkt voelen.*

Het leven is simpel. Zó simpel zelfs, dat we alle tijd en ruimte van de wereld hebben om het heel ingewikkeld te maken. En dat is het prachtige drama van ons bestaan: wat ons stevig aan de top van de voedselketen heeft gebracht, ondermijnt ons net zo hard. Het analyseren, het voorspellen, het herkauwen. De verwachtingen en verlangens. Het constante vergelijken, het terug- én vooruitkijken. Het 'slimme'.

Van tijd tot tijd ontstaan er in mij kritische gedachten over iets waar ik eigenlijk volkomen tevreden mee ben, iets dat al jaren helemaal vanzelf gaat en perfect lijkt te kloppen. Maar omdat ik er ineens serieus over nadenk, omdat ik er ineens aandacht aan schenk, begint het een beetje te wringen. En dan verschijnt al snel het grote twijfelen.

Is wat ik dénk dat het is, wel écht wat het is? Ben ik oprecht blij met wat ik doe, of ben ik stiekem gewoon lui? Is het niet júíst zo dat als ik weerstand voel, ik daar keihard doorheen moet? Wat wil ik eigenlijk? Wat vind ik nou echt, écht belangrijk? En dan probeer ik heel hard het antwoord te vinden, ergens in mijn hoofd. Maar daar schuilt het natuurlijk niet.

Het verstand weet niks van de rijkdom van het leven. Het verstand is briljant, daar gaat het niet om, maar het is niet bewust. Het verstand kan reproduceren als de beste en heel indrukwekkend puzzelen. Het kan onthouden en optellen en aftrekken en projecteren en inschatten, maar het is niet wezenlijk creatief. De échte pareltjes, het echte wereldveranderende spul, ontstaan in de leegte, de vrije ruimte van Zijn, in direct contact met het Grote Onbekende. Als we gewoon

maar een beetje lummelen, en niets hoeven te bereiken. Elke grote uitvinder, elke beroemde kunstenaar, wist en weet die plek te vinden, en heeft er een heilig ontzag voor. Het is de *flow*, de onbegrensde creativiteit diep in ons, niet besmet door kennis en grenzen. Iets dat ons altijd wil helpen en sturen. Iets dat zich aantrekt van onze tijdelijke emotionele bevingingen, en de hopeloze liefde voor ons intellect straal negeert.

Het is het verschil tussen vanzelfsprekend en volkomen natuurlijk enerzijds, en geconstrueerd en strak beargumenteerd aan de andere kant. Het onderscheid tussen een voorzichtig maar gedecideerd mentaal duwtje in je rug, en een flip-over vol keiharde voors en tegens. Het enorme verschil tussen moeiteloos warm wéten, en kil beredeneren. En dat iets is wijsheid, of intuïtie, en het zit niet in ons brein.

Het is er voor grote artiesten en geniale kunstenaars, maar ook voor de gewone man en vrouw. Het is er zowel voor superieure creatieve vondsten (briljante kunst, de relativiteitstheorie, sonates en Nobelprijs-gedichten), als voor de grotere persoonlijke vraagstukken (welke baan moet ik nemen, ga ik mijn geliefde achterna naar het buitenland?) en de meer dagelijkse, kleine dilemma's.

Het is het glasheldere, spontane antwoord op een vraag waar je al heel lang mee rondloopt. Het is een simpele oplossing voor een probleem dat volkomen onoplosbaar leek. Tot je het even losliet, en er zomaar een perfecte ingeving kwam. Het is dat plotselinge, heldere, vanzelfsprekende weten, dat altijd uit het niets komt, en altijd precies wannéer dat moet. Het is iets dat ons fluisterzacht duidelijk maakt wat we moeten doen of laten, en waarheen we moeten gaan. Iets dat ons steunt en leidt, waar we altijd op kunnen vertrouwen.

Het is een peilloos diep weten, en het toont je subtiel de weg. En hoe wakkerder je wordt, hoe meer de wijsheid door je heen stroomt en je steunt en adviseert. Ook in hele dagelijkse dingen.

## ***Googelen naar het antwoord***

Omdat we zó verknocht en gewend zijn aan manieren en methoden en voorgekauwde, beproefde processen (omdat ze op heel veel terreinen van ons leven nuttig en vaak zelfs onontbeerlijk zijn, eerlijk is eerlijk), denken we heel naïef dat ze ook gelden voor zaken die veel ongrijpbaarder zijn.

Maar we zien keer op keer dat trucjes en methodes heel slecht werken in gevallen van meer emotionele, psychologische of spirituele aard.

Een diep gevoel van existentiële armoede laat zich niet wegredeneren. Een intense angst om met de trein te reizen krijg je niet zomaar stuk met een heleboel rituelen en handelingen (en bovendien wekt het de indruk dat de angst reëel is en iets om heel veel aandacht aan te besteden). En een plotseling opkomende vlaag van eenzaamheid is over het algemeen niet gevoelig voor de nuchtere constatering dat er elders op de wereld veel grotere ellende heerst.

Als je in een cruciale fase zit met een stuurloze partner of emotioneel verdwaald kind, of als er iemand tegenover je zit die er geen gat meer in ziet, ga je niet googelen naar het antwoord. Alleen, in jezelf, vind je de rust en de ruimte die de universele, krachtige antwoorden laten ontstaan die je in het intellect nooit zal vinden. De oplossing voor álles wat buiten het gebied van lineaire uitdagingen valt, vind je alleen in het moment. In je wijsheid, je buikgevoel, niet in je kennis. Het leven is te overweldigend en onvoorspelbaar om continu stuk te slaan met logica, met verstand, met mooi klinkende theorieën. En dat hóeft ook helemaal niet.

Wat je moet doen is wat je zal doen, op het moment dat het nodig is. En dat weet je precies wanneer je het moet weten. Omdat het leven altijd nieuw en fris is, omdat élk moment waarin je leeft nooit eerder heeft bestaan en ook nooit meer zal

terugkomen, heb je ook de mogelijkheid altijd te vertrouwen op de wezenlijke intelligentie die de kern vormt van alles wat er op aarde en daarbuiten kruipt, omflikkert, zweeft, ontploft, eet of gegeten wordt, ontstaat en weer verdwijnt. Ook dat is wijsheid. Je staat er waarschijnlijk niet vaak bij stil, maar jij en ik (en ie-der-een) zijn gevormd door en continu aangesloten op de weergaloze kracht achter vogelbekdieren, stalactieten, planeten, oceanen, zuurstof, zaad- en eicellen die baby's worden, zwaarte-kracht en zelfs perenijsjes.

We hoeven niet ons hele leven rond te lopen met een rugzak die uitpuilt van de voorgekauwde oplossingen, zodra we beseffen dat we beschikken over een letterlijk eindeloze creativiteit en veerkracht en optimisme die níets met ons verstand te maken heeft. Precies. Wijsheid. Dus laat wat écht belangrijk is gerust over aan het leven. Laat nieuw inzicht ontstaan vanuit rust en vertrouwen. Het leven weet alles vele malen beter dan jij en ik, wijsheid is nooit ver weg, en intuïtie altijd dichtbij en hoorbaar voor iedereen met een helder hoofd.

En het bewijs daarvan laat zich vinden in grote en kleine inzichten.

# De kracht van inzicht

*Wakker worden heeft niets te maken met 'doen', met hard werken, bikkelen of afzien. Inzichten wijzen je de weg.*

Wakker worden gaat vanzelf, het gebeurt gewoon, achteloos. Je kunt niks doen in de zin van fysieke actie, training of intellectuele inspanning, maar er is wel degelijk een zekere betrokkenheid mogelijk in de vorm van een toenemende realisatie. Een groeiend 'weten'.

Inzichten zijn kleine of grote momenten van innerlijk weten. Een soort ballonnetjes van al dan niet eenvoudige wijsheid. Ze ontstaan spontaan in jou, en voelen meteen logisch en vertrouwd. Het is niet nodig ze te snappen of intellectueel te veroveren: je wéét dat ze kloppen, meteen. Punt. Je kunt inzichten zien als gedachten met een wezenlijke impact, een totaal vanzelfsprekende helderheid die je een bepaald, vaak elementair deel van je bestaan op een andere manier laat beleven.

Het is het gevoel van een kwartje dat valt, een moment van AHA! Soms spectaculair, vaak doodgewoon maar evengoed heel krachtig. Een van de belangrijkste inzichten die ik ooit had was tijdens een diepe depressie, toen ik me ineens realiseerde dat ik me dan wel heel klote voelde, maar dat dat niet continu zo heftig was, en dat ik vroeger eigenlijk altijd vrolijk was, en dus niet depressief kon zijn. Ik zag toen heel diep dat het gevoel een ervaring was, geen onderdeel van mij. En dat inzicht scheelde enorm, en betekende het begin van mijn herstel.

Tot voor kort wist ik altijd zeker dat de enorme gejaagdheid die veel mensen voelen, het directe gevolg was van al die schermen en constant online zijn (ik schreef er zelfs een boek over), maar ineens realiseerde ik me dat de onrust veroorzaakt wordt door

al het denken dat we hebben vanwege die apparaten: de angst om dingen te missen, de dringende aandrang om erbij te horen, het surrogaatgevoel van liefde door *likes* en *retweets* waar we steeds naar op zoek gaan. Ineens snapte ik dat je ook met een *smartphone* nog steeds heel rustig kan blijven. Je voelt immers altijd alleen je denken, niet het scherm, niet de spelletjes, niet *Snapchat*. En weten dat het zo werkt kan je beschermen tegen (en wakker maken uit) de vanzelfsprekende gewoonte om last te hebben van je gedachten en ideeën. Dat scheelt enorm als je last hebt van angst om iets te missen, of wel érg veel waardering en bevestiging zoekt.

Inzichten zijn heel persoonlijk, en vallen precies op het juiste moment in jouw systeem, om vanaf dan je leven weer een stukje helderder te maken. Het opvallende is dat jouw inzichten een heel nieuw bewustzijnsniveau kunnen ontsluiten, terwijl ze voor een ander geen reet hoeven te betekenen. En de timing is essentieel. Ik merk dit vaak als mensen tijdens een coachingssessie een inzicht hebben waar ze soms steil van achterover slaan, op basis van iets wat ik vertel, en later blijkt dat hun partner al jaren hetzelfde tegen ze roept. De tijd moet rijp zijn, en wanneer dat is, bepaalt de tijd zélf.

Inzichten zijn een opstap naar een nieuwe laag van wakker zijn, alsof er ineens een obstakel verdwijnt waardoor je een beter overzicht over het leven krijgt. Ze zijn lang niet allemaal groots en meeslepend, en vaak juist heel voor de hand liggend en logisch, maar het is vooral de nuchtere vanzelfsprekendheid waarmee ze indalen, en het compleet duidelijke gevoel van weten dat het een deel van de waarheid is, dat opvalt. Ze komen van binnenuit, inzichten, rechtstreeks geproduceerd door wijsheid, en het gebeurt eigenlijk nooit dat je ze via kennis, kranten, websites of boeken tot je neemt, want het intellect staat inzichten vaak juist in de weg. Inzichten omzeilen het intellect vakkundig en soepeltjes, en dat is maar goed ook. Het geeft je de gelegenheid dingen te ervaren en te snappen

die het verstand anders zou tegenhouden, omdat het niet in zijn straatje past.

Inzichten vind je in jezelf, nergens anders. Hoe helderder je wordt, hoe beter je luistert naar wijsheid, hoe makkelijker de inzichten gehoord worden. Je hoeft er niet naar op zoek, want ze weten jou te vinden.

## **De Toscaanse villa en het licht**

Je woont al jaren in een prachtige Toscaanse villa op het platteland, op een heuvel tussen de cipressen. Jij en je gezin hebben een heerlijk buitenleven en alles loopt perfect en in harmonie.

Elke dag als de schemering inzet, ga je naar binnen en begint met het aansteken van de 500 kaarsen die de villa van licht voorzien.

Op een dag komt er een gast uit Nederland langs, een oude vriend die een paar dagen blijft logeren. En terwijl jij later op de middag naar binnen gaat voor het kaarsenritueel, staat hij in de deuropening van de woonkamer, en vraagt: 'Waar is dit knopje voor?'

Zodra hij erop drukt, stroomt het hele huis vol met licht uit lampen die overal hangen, maar die je nooit zijn opgevallen. Licht dat in één klap aan en uit gaat en het leven binnen nog veel helderder en praktischer maakt, zonder inspanning. Hoe vaak denk je dat je na deze ontdekking nog 500 kaarsen gaat aansteken?







Zo werkt het ook met inzichten rond je gedrag. Als je altijd alles op een bepaalde manier hebt gedaan, maar op een dag een veel efficiëntere manier ontdekt die volstrekt helder en logisch is, is het niet heel ingewikkeld om het voortaan anders te doen.

Zonder moeite, zonder eindeloze gewenning, zonder gedoe.

## En nu?

Als het goed is hebben we nu een stevige basis gelegd voor de rest van het boek. We hebben het uitgebreid gehad over wakker worden, en de rol van denken en voelen in dit schitterende circus waar we met z'n allen als idioten rondrennen.

Je weet nu beter hoe emoties wel en niet werken, en dat ze veel minder persoonlijk zijn dan de meeste mensen denken. Verder heb je kennism gemaakt met dagmerries, en geleerd dat gedachten komen en gaan, precies zoals ze maar willen en met welke inhoud dan ook, dat je daar weinig over te zeggen hebt, maar er ook niks mee móet. We hebben het gehad over wijsheid en over inzichten, en het feit dat we allemaal zijn aangesloten op iets dat altijd bereid is om ons de weg te wijzen, maar geen mening heeft over onze eigen koers en beslissingen.

Ik begrijp dat het misschien veel is, en nieuw, en ongebruikelijk, maar het zou me niks verbazen als het tóch allemaal al een beetje helderder wordt. Want terwijl jij misschien nog intellectueel zit te kauwen op een paar dingen die ik heb gezegd, en je misschien zelfs nog wel je sceptische pet op hebt, weet je innerlijke wijsheid allang waar het over gaat. En dus kunnen we nu gaan onderzoeken waarom mensen zo vreselijk in de war kunnen raken, wat de misverstanden op dat gebied zijn, en hoe we mentale gezondheid wél kunnen bereiken.

Het wordt bijzonder verhelderend, geloof mij maar!

# **ZIEK VAN HET DENKEN**

*'The world we see that seems so insane is the result of a belief system that is not working. To perceive the world differently, we must be willing to change our belief system, let the past slip away, expand our sense of now, and dissolve the fear in our minds.'*

*William James (1842-1910),  
Amerikaans psycholoog en filosoof*

# Eén grote, mentale wond

*Psychische aandoeningen zijn een uitwas van ons massale verdrinken in denken en voelen. En wie niet weet dat zijn of haar ervaringen worden gevormd door energie in de vorm van diep voelbare gedachten, zal een makkelijk slachtoffer zijn van de menselijke ervaring.*

Ik ga iets heel revolutionairs zeggen over mentale aandoeningen.

*Volgens mij voelen we ons kut en in de war en gestrest en bang... omdat we ons kut en in de war en gestrest en bang voelen.*

Dat is het. De oorzaak van de ellende is niet een of ander specifiek stuk uit je verleden of je lastige brein, maar de ellendige, ongrijpbare gedachten zélf. Er zit verder niets achter. Je mentaal beroerd voelen is alleen maar zo intens vervelend, omdat je je mentaal beroerd voelt. Dát is het probleem, niet waar het zogenaamd ontstaan is of waar het een reactie op is, of wie je er de schuld van kunt geven.

Het is véél simpeler: denken doet vaak pijn. Letterlijk. En het wonderlijke is: ergens weten we dit. We noemen het namelijk 'mentaal lijden' (klopt), maar maken het vervolgens alleen veel ingewikkelder dan het in feite is. Achter alle problemen schuilt logischerwijs De Pijn van het Denken, maar we gaan meteen eindeloos op zoek naar andere oorzaken. Volgens mij maken we dus al jaren een kapitale denkfout als het gaat om onze kijk op mentale aandoeningen: we zoeken meteen verder, in plaats van even rustig te blijven staan en te kijken naar wat er lètterlijk speelt. Laat me dat even iets uitgebreider uitlegen.

Een algemeen kenmerk van mentale aandoeningen, is dat ze ons in de war maken. De basis is altijd een hoeveelheid (thematische) gedachten die we niet willen hebben, met allerlei fysieke gevolgen.

Het ongemak en het lijden van de 'aandoening' proberen we te verklaren door te kijken naar omstandigheden of biologie, maar we zien simpelweg niet dat het ongemak puur de aandoening zélf is. Het denken is het probleem, niet de aanleiding ervoor, niet de reden erachter, de verklaring, de geschiedenis. De pijn en de moeheid en de verwarring zijn het resultaat van de mentale kortsluiting zélf, en dus hoeft er verder helemaal niet naar achterliggende oorzaken gezocht te worden.

*Waarom is een depressie zo zwaar en verpletterend? Omdat we zware en verpletterende gedachten ervaren, fysiek, direct, in ons lijf, overal.*

*Waarom is een paniekaanval zo ondermijnend? Omdat de verwarrende gedachten en hoe we die voelen in het moment zo heftig zijn. Niet het verleden.*

De ervaring zélf is vervelend, ongeacht of we de zogenaamde historische aanleiding kennen, de neurologische zwakte weten of de denkbeeldige beer achter de boom kunnen identificeren. Als je het simpelweg bij de ervaring in het moment houdt, als je puur kijkt naar wat er gebeurt en hoe dat voelt, en je snapt hoe het werkt en dan óók nog eens weet dat het onpersoonlijk en tijdelijk is, verandert alles. Dan smelt er een ijsberg van onzekerheid en machteloosheid weg.

Mensen voelen zich somber door sombere gedachten die een direct fysiek effect op hun gemoed hebben. Ze zijn bang door angstige gedachten, die gratis hele koffers bange energie meebrengen en deze plompverloren in je bewustzijn duwen. We zijn in de war door warrige gedachten, en waar die warrige gedachten precies vandaan komen is helemaal niet relevant: het is puur hun warrigheid zelf die de problemen veroorzaakt. In plaats van iets te vinden dat we de schuld kunnen geven van onze problemen, onze mentale verwarring of chronische spanning, kunnen we ook gaan zien dat het probleem altijd alleen maar de verwarring

zélf is. Verder hoeven we niet te kijken. Onze ervaring is alleen maar het resultaat van gedachtenactiviteit die we voelen: het drukke, willekeurige of ongeleid projectielerige denken (wat ons allemaal fysiek onrustig maakt), of de specifieke content die we óók direct kunnen ervaren (het negatieve denken, het sombere, het ondermijnende, het onzekere). We zoeken gewoon te ver terug, of juist te ver dóór.

Mensen voelen zich shit of in de war, omdat ze gedachten hebben die dat activeren. Ze voelen zich shit en in de war... omdat ze zich shit en in de war voelen! Het zijn onze gedachten die het actuele rotgevoel veroorzaken, en het maakt op zich niet uit waaróm die gedachten er zijn of waar ze vandaan komen (want dat laatste weet nu eenmaal niemand; dat gaat vanzelf). De oplossing ligt 'm niet in wát je denkt, maar je realiseren dát je denkt. En als je begrijpt dat je je altijd ellendig en verloren kunt voelen als je op dat moment gedachten hebt die dat ondersteunen en succesvol aan je verkopen, maar dat het niks over jou en je toekomst zegt, ontstaat er vanzelf ruimte.

## ***De constante strijd***

Wat de menselijke ervaring zoveel erger en ingewikkelder maakt dan hij hoeft te zijn, is dus ten eerste dat we steeds op zoek gaan naar de oorzaak (in plaats van ons te realiseren dat het shitgevoel de oorzaak zélf is, en meer niet), en ten tweede: dat we er een probleem mee hebben. Dat we er vanaf willen, dat het weg moet. Nu, vooral. En in dat, op zich logische en puur menselijke streven, zit een belangrijk deel van het lijden.

We hebben als trotse veroveraars van deze aardbol, als wandelende en druk appende vleeskostuums met een hoofdrol voor het intellect, vaak de neiging om te knokken. Het heeft ons immers best veel gebracht. Als we iets willen veranderen gaan we er dus graag de strijd mee aan (drugs, kanker en hongersnood

zijn daar voorbeelden van), want het klinkt stoer en zorgt voor een lekker concrete vijand. Probleem is alleen dat die vijand helemaal niet concreet is: we vechten altijd tegen het idee dat we erover hebben, we strijden in feite tegen een concept. En vaak maakt de strijd de zaken alleen maar erger in plaats van beter (kijk maar naar de rampzalig onsuccesvolle *War on Drugs* in de VS) en zeker als het om mentale aandoeningen en psychisch leed gaat.

Weerstand tegen je depressie of angst of stress is op zich heel logisch. Het voelt onprettig en daar willen we graag vanaf. Maar die dringende wens maakt alles alleen maar erger. 'Vechten' tegen je psychologische ervaring zorgt slechts voor meer gedachten en een drukker hoofd, en geen enkele mentale ziekte is daarbij gebaat. Knokken, weerstand en verzet tegen wat je voelt, maakt het juist erger. En het is goed om je dat te realiseren.

(Even voor de duidelijkheid: ik zeg niet dat we niet naar oplossingen moeten zoeken voor het leed dat we ervaren; ik zeg alleen dat 'oorlog voeren om de vrede te bewaren' altijd een beetje dubieus is.)

Je hoeft in ieder geval niet te vechten. En je hoeft ook niet te weten wanneer en waar in je leven het zaadje is geplant dat nu is uitgroeid tot een bange eik, een sombere beuk of een chronisch dronken den. Je hoeft alleen maar wakker te worden uit je vervuilde denken, want een helder hoofd maakt alles anders. En dat is broodnodig. Een bizar groot deel van de wereldbevolking is depressief of bang of totaal opgebrand, er zijn nog nooit zoveel medicijnen verstrekt, en het lijkt maar door te gaan... de verkeerde kant op.

Dit boek is niet bedoeld als aanklacht tegen de maatschappij of als vuistdikke weerslag van de Geschiedenis van Mentaal Lijden, maar een manifest voor een andere, vrij revolutionaire kijk op het ontstaan van en de oplossing voor allerlei verschillende ziektebeelden. En zelfs nog liever het voorkomen ervan want dat is heel, héél goed mogelijk als je wakker wordt.



Wat we op dit moment ‘mentale of psychische aandoeningen’ noemen, zijn altijd *de gevolgen van een overvol hoofd dat ons parten speelt, óf het effect van hoe we met die onrust proberen om te gaan*. De uitputting van een burn-out, de somberheid van een depressie, het vluchtgedrag en de herhaling van een verslaving of dwang: allemaal symptomen van wat je ‘vervuild’ denken zou kunnen noemen (steeds piekeren, continu malen, denkendenken-denken). In het ene geval een rechtstreekse fysieke reactie op de onrust in het hoofd en de enorme hoeveelheid energie die dat kost; in het andere onze onverstandige maar op de korte termijn behulpzame manier, om de gedachten weg te drukken of te beheersen. Met andere woorden:

*Mentale aandoeningen zijn het directe gevolg van een (te) druk hoofd.*

Altijd. Dat geldt dus voor depressies, verslaving en andere dwang, angst en paniek, bipolaire stoornissen, AD(H)D, eetstoornissen en zelfs psychoses (feitelijk niets anders dan hele bizarre gedachten die geloofd worden).

Er is naar mijn idee overdreven veel aandacht voor het verleden, die dekselse genen, de opvoeding, traumatische ervaringen of andere ‘externe omstandigheden’, en we zoeken in die vage prut naar het klompje goud dat alles beter maakt. Als je het mij vraagt, houdt het mens slechts onterecht gefixeerd op onzekere oorzaken, op een wereld die continu verandert en ons altijd verrast. En daar gaan we dat stuk edelmetaal gewoon niet vinden. Dat we de oorzaak graag en fanatiek in de hersenen zoeken, komt waarschijnlijk omdat we het idee hebben dat daar ons controlecentrum zetelt. En dus is er de hoop dat we daar ook ooit een oplossing vinden. Maar het feit dat ons brein een evidente rol speelt in hoe we functioneren, is niet automatisch een bewijs voor het ontstaan van allerlei ziektes, en dus is het ook zeker niet per se de plek waar we de sleutel zouden moeten vinden. De oplossing is veel, veel simpeler.

Wakker worden geeft je het begrip om je wereld weer open te gooien, in plaats van het op slot te doen en onder de dekens weg te kwijnen. Wie begint in te zien hoe zijn of haar psychologie werkt (*we voelen de energie van het denken, niet wat er is*), heeft eigenlijk alleen nog maar te maken met de fysieke effecten van emoties, en steeds minder met de vage, eindeloze externe lagen die we er traditioneel bij betrekken. Lagen die het hopeloos en nodeloos ingewikkeld maken. En het mooie is: wakker worden is een volkomen natuurlijk talent. Iedereen kan het moeiteloos laten gebeuren.

## **Meer ruimte**

Laat ik vooral nog even de tijd nemen om een mogelijk misverstand weg te nemen: ik wil het effect van mentale drukte, de ervaring zélf, niet bagatelliseren. Pijn is pijn, verwarring is verwarring en daar kunnen en moeten we niet omheen. Maar weten hoe de pijn precies ontstaat en werkt maakt echt een wéreld van verschil, en geeft mensen hun autonomie terug.

Naar mijn idee kijken we in de huidige geestelijke gezondheidszorg veel te veel naar de inhoud van de ervaring en wat dat over ons zegt, en veel te weinig naar waar die ervaring vandaan komt. Oftewel: hoe het kómt dat we voelen wat we voelen, hoe we het überhaupt kúnnen, de (waarom niet) 'spirituele' component van de ervaring. We staren ons overduidelijk veel te veel blind op de vorm, in plaats van rechtstreeks op zoek te gaan naar of geïnteresseerd te zijn in de plek waar die vorm eigenlijk ontstaat, de ruimte 'bovenstrooms' van al onze ervaringen. Alleen maar bezig zijn met de (inhoud van) ervaringen, legt de nadruk te veel op wat dat zou betekenen voor ons als persoon, wat er allemaal mis is, en hoe we dat met veel hard sleutelen en eventueel een handvol farmaceutische ondersteuning moeten kantelen. En juist veel te weinig op het simpele,

maar magische feit dát we kunnen ervaren in plaats van wát dat dan is. Het betekent natuurlijk absoluut niet dat menselijke ervaringen geen waarde zouden hebben, maar zorgt ervoor dat we vaker gaan herkennen dat er veel ervaringen zijn die niets te maken hebben met de realiteit van het moment, en dus geen aandacht verdienen.

Weten hoe gevoelens ontstaan, het mechanisme erachter snappen en steeds vaker doorzien in de praktijk van alledag, maakt dat bovendien minder eng, minder vaag en minder ongrijpbaar. En véél minder alsof er iets mis met ons zou zijn. Het geeft onze ervaringen (die we evengoed houden, en gelukkig maar!) een andere context en meer ruimte, en koppelt ze los van de grenzeloze hoeveelheid externe omstandigheden waartegen we ons willen beschermen, vanwege de algemene misvatting dat de buitenwereld onze innerlijke beleving bepaalt. En hoe meer we die ruimte voelen, en hoe wakkerder we worden, hoe minder we ons bedreigd voelen door andere mensen, gewoontes, onze geschiedenis en gebeurtenissen.

Helderheid voorkomt in hoge mate destructief en verward denken. En ook al gaat dat vaak nooit helemaal weg, je begrijpt in elk geval waar het voor staat en wat het níet betekent.

Weten dat al onze emotionele ervaringen in onszelf ontstaan en slechts een weerslag zijn van gedachten in het moment, tijdelijke energie die in ons tot leven komt, maakt de wereld zachter, veiliger en vriendelijker. Het geeft stukje bij beetje een andere, diepere waardering aan het bestaan, en maakt het directer, meer ongefilterd. Liefdevoller.

Voor de zelfhulp-junkie die nu hoopvol opveert: het betekent niet dat je ineens alles krijgt wat je dacht te willen of zogenaamd 'nodig hebt' om een perfect leven te leiden, of dat je nooit meer krijgt wat je dolgraag wilt vermijden. Maar je gaat er wel steeds makkelijker en krachtiger mee om, met alle pittige situaties en uitdagingen. Bovendien zul je ontdekken dat wat jij vaak denkt

nodig te hebben, meestal helemaal niet is waar je wérkelijk iets aan hebt om te groeien, en nóg helderder te worden.

Het leven, dat wat jij in feite bent tot in al je vezels, weet heel goed waar het heen moet, hoe het moet stromen en wat belangrijk is. En het idee dat wij met onze schattige breintjes het universum gaan vertellen wat het moet doen en welke richting het moet draaien, is zowel super aandoenlijk als behoorlijk naïef.

## ***Stoppen met fixen***

Er is een heel duidelijke reden dat ik mijn kijk op psychische ziektes niet lukraak op twitter zet. Deze uitleg over de (wat mij betreft glasheldere en niet te ontkennen) oorzaak van en het mechanisme achter mentale 'aandoeningen', heeft nuance nodig, en moet ingeleid en ondersteund worden. Social media geven daar nauwelijks ruimte voor. Mensen leven nu eenmaal in hun eigen bubbel en context, komen even de bocht om gieren op hun favoriete sociale platform, zien iets, en reageren op basis van hun eigen interpretatie en stemming in het moment. Het is allemaal heel reactief, defensief en erg persoonlijk, en laat weinig ruimte voor begrip en openheid om iets op een andere manier te bekijken.

Als ik een tweet post die zegt 'Een depressie is eigenlijk een liefdevolle manier van je systeem om je eraan te herinneren dat je jezelf voorbij bent gehouden en hebt uitgeput, en geeft je een unieke kans om te herstellen, te groeien, te leren en terug te komen als een sterker en meer vervuld mens', zou dat moeiteloos hysterisch verkeerd kunnen worden uitgelegd. Alsof ik makkelijk of licht denk over de ervaring die we depressie (of angst of borderline of psychose of verslaving of dwang) noemen. Alsof ik niet begrijp hoe hemelschreiend klote het is om te lijden onder zware somberheid en allerlei heftige symptomen die je zelfbeeld pletten en je levenslust

doen verdampen. Alsof het allemaal zo simpel is!

Maar dat is niet het punt. Ik weet namelijk dondersgoed hoe het voelt om er niet meer te willen zijn (verwarrend, maar ergens ook heel licht, gek genoeg) en je wekenlang thuis te verstoppen zonder enig doel, maar juist daarom had ik in die tientallen jaren dat ik eronder leed graag geweten waaróm ik me zo voelde! En niet in de zin van een slechte jeugd of fout brein of andere standaard gebruikte factoren, maar veel nuchterder, praktischer en realistischer, namelijk: dat we altijd alleen maar voelen wat we op dat moment denken. En dat denken komt en gaat.

We moeten verdomme eens stoppen met mensen vertellen dat hun psyche zwak of beschadigd of vernietigd of kansloos is. Een psyche bestaat namelijk niet. Het is geen ding dat je kunt lokaliseren, geen fragiel object met eigenschappen en beperkingen. Het is slechts een naam voor hoe we over het leven en onszelf denken, en wat dat gevoelsmatig met ons doet. Het is hooguit een mentale optelsom van emotionele ervaringen. En zolang we dat grote verschil niet zien en blijven geloven in griezelige dingen die ergens in ons wonen en daar vreselijke toestanden produceren, zal wat we voelen altijd gezien worden als iets waartegen we niet opgewassen zijn.

Het wordt ook hoog tijd om te stoppen met het fixen van de menselijke ervaring, en onze psychologische verschijnselen te bekijken alsof het om gebroken benen, slecht kloppende harten of ontstoken blindedarmen gaat. Psychologie betekent letterlijk 'de studie van de geest', maar als je kijkt hoe we daar tegenwoordig over het algemeen mee omgaan, is het meer een kwestie van vechten tegen ongewenste ervaringen, en een absurde nadruk op gewenst gedrag. En alles héél mechanisch.

Het is natuurlijk nobel om te onderzoeken hoe onze psychologische ervaringen beïnvloed kunnen worden, hoe leed

verzacht kan worden door kennis en misschien zelfs pillen, en hoe we beter en gezonder kunnen functioneren. En als onderzoek kan bijdragen aan meer welzijn, en wetenschap een rol kan spelen in het verminderen van (mentale) pijn, is dat prachtig en belangrijk en waardevol. Maar we zijn volgens mij een beetje doorgeschoten, en zelfs het doodnormaalste menselijke gedrag wordt tegenwoordig als onwenselijk beschouwd, en moet onderdrukt en veranderd worden. En ik heb heel sterk het idee dat het een *tricky*, glijdend proces is richting psychologisch perfectionisme, als een soort emotioneel Instagram met alleen maar leuke dingen, waar we uiteindelijk helemaal niet bij gebaat zijn.

Daarom is wakker worden zo essentieel: er hoeft niets krampachtig veranderd te worden, we hoeven niet te sleutelen aan genen, of te *fucken* met ons brein door er vage medicijnen met bijwerkingen in te stoppen, want inzicht in hoe de psychologische ervaring werkt en hoe simpel dat eigenlijk is, wapent ons stukje bij beetje meer tegen de stormen van het leven. Zónder alles te willen filteren of uit te roeien.

Wakker worden is geen leuk theoretje of fijne warme nieuwe spirituele beweging die misschien nét interessant genoeg blijft tot iemand met een andere komt: wéten hoe de menselijke ervaring werkt geeft 'patiënten' hun leven terug, en levert niet zelden een bestaanskwaliteit op die ze nog nooit eerder hebben ervaren. Ik heb het inmiddels hónderden keren zien gebeuren, en niet zelden was de verandering ronduit spectaculair. Wakker worden haalt het verlamdende, beperkende effect weg van alles wat we soms al een leven lang geloven over onszelf, en geeft ruimte aan ons fenomenale zelfherstellende vermogen.

Regelmatig zie ik klanten die al tientallen jaren sukkelden met de zwaarte van het bestaan, in één klap wakker worden en terugveren in het leven, iets dat hun behandelende therapeuten voor onmogelijk hielden of ten minste zwaar betwijfelden.

Maar mensen hoeven op zich niet geholpen te worden, niet gerepareerd. Alles wat er nodig is om te helen en te bloeien, is allang onderdeel van onze fabrieksinstellingen, we hebben het al, we zijn het in iedere cel. Het enige wat zij en wij nodig hebben, is een beetje ruimte tussen het denken door. Een heel klein beetje helderheid, zelfs al is het maar héél eventjes tussen twee diep sombere buien, kan alles keren. Hoe dat komt? Omdat iedereen van nature 100% mentaal gezond is.

Iedereen.

# 100% mentaal gezond

*Niemand IS zijn depressie, zijn angst, zijn diagnose. We zijn vergeten dat de naam die we geven aan een specifieke ervaring vaak een eigen leven gaat leiden, en op die manier veel ellende kan aanrichten. En we denken er vrijwel nooit aan dat we in essentie niet te beschadigen zijn.*

Ik eindigde er het voorgaande hoofdstuk al gedicideerd mee: iedereen is 100% mentaal gezond. Ook de mensen die we zo serieus beplakt hebben met etiketjes, die zware medicijnen moeten slikken of de rest van hun leven denken vast te zitten aan de AA. Ook zij, zelfs zij. Want onder de dreigend klinkende namen die we hun specifieke menselijke ervaring hebben gegeven en waaronder ze nu voor altijd gebrandmerkt in het ziektekostensysteem staan, onder hun diep gevoelde emotionele ervaringen, is alles nog helemaal intact.

Helemaal compleet. Helemaal gezond. Alleen zijn ze dat zelf vaak vergeten, en lijkt het heel ver weg. Maar onder die soms loodzware deken van negatieve persoonlijke ideeën die zoveel mentaal en fysiek ongemak veroorzaken, onder de dikke laag ellende die zo moe en onzeker en bang en moedeloos maakt, bestaat iets dat niet kapot te krijgen is, niet te beschadigen, niet te kraken. Het is de kern van wie we zijn. Dat wat er al was toen we werden geboren, toen alles helemaal open lag en niemand ons nog had wijsgemaakt dat de wereld gevaarlijk en onbetrouwbaar is.

Het is Zelf in de meest pure vorm, en het laat zich onmiddellijk ervaren als het denken even aan de kant gaat. Tussen de buien door, tussen de pijn door, kunnen we het voelen, de rust en de stilte, de kracht, het geduld. Onder de afleiding van de pijnlijke mentale verhalen, leeft iets dat niet geraakt kan worden door onze geschiedenis, dat veerkrachtig is en zich niet gek laat



maken. En ik zie het bijna dagelijks door mensen heen schijnen, vaak lang voor ze het zelf doorhebben en weer terugvinden. Het is de intrinsieke mentale gezondheid ónder de verwarrende ervaring die het denken creëert. De energie achter het hele leven, waar wij allemaal een uiting van zijn.

Daarom kan angst die soms jaren heeft geduurd ineens wegvallen, en een ongehavend mens onthullen. Daarom kan een depressie sneller verdwijnen dan wie ook verwachtte, omdat het respect ervoor gezond is geworden, en niet langer bang en ongemakkelijk. Daarom kunnen mensen die zichzelf 'verlegen' noemden daar ineens heel hard om lachen, en nemen anderen moeiteloos beslissingen waar ze ooit wekenlang mee bezig waren.

Wakker worden onthult wat nooit is weggeweest. Het laat onmiskenbaar zien hoe mooi en bijzonder en sterk we zijn, en hoe licht het leven kan zijn als we ons niet meer in de luren laten leggen door de energie van onze gedachten. Het ontziet ons niet en houdt geen enkele ervaring bij ons weg, maar geeft ons de kans méér mens te zijn, te genieten van emoties en gevoelens, en nét zo lang te lachen en huilen om onze ondermijnende gewoontes tot ze uit elkaar vallen, kansloos, zinloos.

Als we niet elke dag bevestiging zoeken voor onze mentale ziektes in de wereld om ons heen, lossen ze op. Dan worden ze doorzien als chronisch misverstand, of een teken dat we negeren wat gezond voor ons is. Of in élk geval gezien als iets tijdelijks, een dagmerrie die gruwelijk voelt, maar bestaat in de wetenschap dat hij ons nooit kapot zal krijgen, niet wie we wérkelijk zijn. En dat we het kunnen hebben, dat we het aan kunnen, altijd. Want net zoals ons lichaam continu aan het opruimen en herstellen en helen en groeien is, kan ook de menselijke geest uitstekend op eigen houtje terugkeren naar gezondheid en stabiliteit, veerkracht en creativiteit. Het is een ingebakken vermogen, het is onderdeel van het briljante systeem dat we 'mens' noemen.

Het werkt helemaal vanzelf en het werkt veel beter als we ons er niet continu mee bemoeien, net als dat je niet steeds bezig bent met een sneetje in je arm of je continu druk maakt over je gebroken been. Als we het tijd en rust geven, helen we, en keren we altijd terug naar een gezonde basis. En dat meestal ook zónder therapie.

Natuurlijk ligt het voor de hand dat specialisten in de gezondheidszorg hier allerlei andere ideeën over hebben. Dat snap ik, want de bestaande theorieën en methoden zijn meestal vrij oud en stevig ingesleten. Maar het feit dat er bepaalde opvattingen bestaan die we algemeen omarmd hebben (en die ook hout lijken te snijden, in elk geval min of meer), maakt ze nog niet per se tot de beste oplossing, en ook niet onvervangbaar. In plaats van eindeloos te bakkeleien over oude paradigma's en programma's en modellen (er zijn er nogal wat), kijk ik liever naar iets dat onmiskenbaar waar is, iets dat iedereen zélf kan ervaren, en iets dat geldt voor ieder mens op aarde, ongeacht sekse, kleur, afkomst, geloof of cultuur. We voelen de energie van ons denken. Punt. En als jij de hele dag gedachten hebt over waardeloosheid en angst en somberheid, dan is dat dus ook wat je de hele dag voelt. Maar het zegt niets over jou en je leven en je toekomst. *Het is puur een reflectie van je mentale staat van zijn, het zijn gedachtenstormen die via je zintuigen tot leven komen.* En dat je dat weet maakt het effect niet altijd meteen minder, maar het zorgt wel voor begrip, en een andere, veel hoopvollere verklaring.

Als je écht snapt dat wat je voelt veroorzaakt wordt door een heleboel gedachten die een belachelijk druk hoofd veroorzaken, en NIET omdat je slecht of waardeloos of kansloos bent, maakt dat een wereld van verschil.

Als je écht snapt dat je stress niet het gevolg is van je werk, maar van al je ideeën en gedachten ('Ik moet ook álles alleen doen, dit lukt me nooit, waarom krijg ik er nóg een taak bij, steeds als ik klaar ben ligt er alweer iets nieuws te wachten,

ik verdien niet genoeg voor mijn inspanningen'), dan ontstaat er ruimte.

Als je écht snapt dat je verpletterende somberheid het resultaat is van heel veel ernstig negatieve gedachten in een onmenselijk druk hoofd, en de enorme hoeveelheid energie die je steekt in piekeren en je zorgen maken en jezelf bekritisieren en noem al dat ondermijnende gedoe maar op, kun je eindelijk wakker worden uit die dagmerrie, en het zelfherstellende vermogen dat we allemaal bezitten zijn helende werk laten doen.

En ik heb het niet voor niets over die ruimte voorafgaand aan het denken, waar alles vandaan komt, de bron. Het Zelf. Dát herkennen en er weer contact mee maken, zorgt voor een beetje meer lucht, in elk geval een kleine opening in het drama en de pijn. Het is het enorme verschil tussen denken dat je compleet verdrinkt in een emotie, of er slechts heel levendig getuige van zijn. Het verschil tussen het idee hebben dat je wereld vergaat en dat je aan iets lijdt dat buiten jou ligt en je de rest van je leven zal kwellen, of weten dat het tijdelijk is, en alléén maar veroorzaakt wordt door gedachten in het moment. Hoe héftig en overwelddigend het ook voelt.

Laat ik trouwens nog even heel duidelijk maken dat ik niet de kant op wil van constant 'het is maar een gedachte' roepen, en dat tegen mensen aan te gooien die er zwaar doorheen zitten. Daarin schuilt enerzijds het gevaar dat we een vervelende zelfverbeteringsmantra gaan ontwikkelen, en anderzijds een standaard, gevoelloos antwoord dat we kunnen geven aan iedereen met pijn. Het klopt op zich natuurlijk, het zijn ook allemaal 'maar' gedachten, alleen maakt dat hun onvoorstelbare kracht niet minder.

Dat we ons denken voelen, wil niet zeggen dat het niets voorstelt. Integendeel: het is zelfs de enige manier die we hebben om te ervaren, en het kan extreem overwelddigend zijn. Dit beseffen maakt een snellere genezing mogelijk, maar het is

niet zinvol en vaak respectloos om koste wat het kost alles plat te walsen door te zeggen dat het 'maar denken is'. Gedachten zijn onze poort tot emotionele ervaringen, de weergaloze bouwstenen van onze psychologie, en we moeten ze vooral enorm waarderen. Je hoeft het dus niet steeds te zeggen (liever niet), je moet het zien. Het gaat om een diepe realisatie van het proces, een innerlijk 'weten' dat de overweldigende sensatie van ervaringen waar we zo'n last van hebben, steeds meer zal verlichten. En die herkenning zit in ons allemaal, en kan door iedereen verder ontdekt en omarmd worden.

Mensen herkennen dit, het is ingebouwd en we reageren er intuïtief op als we uit het niets en compleet gevoelsmatig de ingang weer hebben gevonden. Het wordt ineens gezien en ervaren. In de dagelijkse praktijk van werken met heel veel personen die stuk voor stuk hun eigen problemen meebrengen, zie ik steeds weer dat er direct een ontspanning optreedt door het inzicht dat we puur in de ban zijn van ons denken. Want onder al die onrust wacht iets dat solide is, heerlijk rustig, vrij en vol zelfvertrouwen. En zodra dat écht gevoeld wordt, diep van binnen (en niet alleen gezien wordt als interessant intellectueel ideetje), verandert je relatie met mentale pijn en onzekerheid voorgoed.

Angst wordt dan vooral gezien als naam voor onrustige energie, als een gevoel dat misschien behoorlijk oncomfortabel is, maar vooral tijdelijk en nogal willekeurig. En niet als resultaat van een aandoening, een hersenziekte, een genetisch foutje of de lange rij in de supermarkt. Stress wordt ineens herkend als reactie op stressvolle gedachten over onze baan of andere omstandigheden, niet als rechtstreeks afkomstig ván die baan (want ineens realiseer je je dat er ook altijd collega's zijn die nergens last van hebben, en dat jij ook dagen hebt dat je dingen als een mooie uitdaging ziet en niet als onmogelijk). En we leren ook steeds beter onze buien kennen, zodat we vaker wakker worden vóór we domme dingen doen. En dát scheelt toch veel!

# Het belang van niets doen

*Als er iets menselijk is, is het wel ons vermogen buien te hebben waar we door overweldigd worden. Van ochtendhumeur tot totale extase na een gewonnen WK-finale in de kroeg: onze buien, stemmingen en gemoedstoestanden bepalen hoe we de wereld zien. En dat heeft soms pittige gevolgen.*

Als je boos bent, bekijk je de wereld door een boze bril. Heb je liefdesverdriet, dan weet je op dat moment zéker dat de doffe pijn nooit voorbij zal gaan. Als je bang bent, lijkt álles eng en schrik je overal van. En voel je je onzeker, dan zie je alléén maar beren op de weg. We wéten dit, hebben állemaal heel veel ervaring met dit fenomeen, maar vergeten de enorme implicaties ervan: onze gemoedstoestand stuurt ons bijna altijd de compleet verkeerde kant op.

Vanuit een druk hoofd lijkt het leven direct veel zwaarder en ingewikkelder dan het is, en doen we onhandige of zelfs fatale dingen. We maken fouten en trekken overhaaste conclusies. Doen anderen pijn, puur vanuit onze eigen wanhoop. We denken in dramatische scenario's, vanuit ons tijdelijke drama (emotionele buien), nemen drastische beslissingen, verbreken relaties, lokken vechtpartijen uit. En we versterken onze somberheid door compleet uit het oog te verliezen dat wat we voelen geen voorstellende waarde heeft en niks zegt over wie we zijn, maar dat het een momentopname is, een tijdelijke, emotionele mist waar we in gevangen zitten. En achteraf moeten we alle schade die we aanbrachten weer proberen te repareren met veel excuses en beloftes en bloemen, en met een béétje pech krijgen we daar zelfs niet eens de gelegenheid meer voor.

Het goede nieuws is dat we als mens het vermogen hebben ons bewust te zijn van deze min of meer onbewuste momenten. We zijn in staat om even de plek van paniek en onrust te

ontstijgen, alsof we de wakkere toeschouwer zijn van al die toestanden, in plaats van de toestanden zélf. Wat trouwens ook zo is. Denk maar eens terug aan dat soort momenten: je wéét diep vanbinnen dat je boos of verdrietig of serieus geïrriteerd bent, en alhoewel het je niet zal lukken om je op zo'n moment in één klap goed en neutraal te voelen door pure wilskracht, kun je wel iets doen wat bijna net zo effectief is:

Niets.

Niets leren doen op momenten dat we leven in een gedachtenstorm of een emotielawine, verhoogt de kwaliteit van het leven meer en sneller dan je je kunt voorstellen. Niet meer zo reactief zijn en je meer en meer realiseren dat je door een tijdelijke bril naar je leven kijkt en alles op dat moment lètterlijk niet is zoals het lijkt, maakt een wezenlijk verschil. Even niets doen zorgt ervoor dat je uit je vertroebelde staat opstijgt, helder wordt en vervolgens weer ideeën en ingevingen krijgt die wél behulpzaam zijn.

En dat is echt geen loze belofte. Want als je aanwezig blijft bij de tijdelijke onrust, er verder geen waarde aan toekent en begrijpt dat je op dat moment niet helder kunt zijn, heb je de kans om de zaken even te laten voor wat ze zijn. Je laat je emoties bewust met rust. En dat is niet alleen heel erg gezond, maar vooral buitengewoon slim. Je bui zal veel sneller zakken en de natuurlijke helderheid komt weer terug. Je aandrang om mensen te kwetsen vanwege een misverstand en de neiging je te verliezen in een grauw en kil wereldbeeld, vallen sneller weg. Je bijna automatische behoefte om alles om je heen verantwoordelijk te maken voor je staat van zijn, voelt niet meer zo logisch of onweerstaanbaar noodzakelijk.

Middenin een gevoel dat smaakt en voelt en ruikt alsof het 100% echt en belangrijk is (een panische gedachte aan je kind dat zonder licht door het donker fietst, het idee dat de trein gevaarlijk is en je er ineens uit wilt), heb je alsnog de volstreckte

helderheid dat het niets meer is dan een scène uit je leven die angstaanjagend realistisch is, maar die je volkomen met rust kunt laten en die vanzelf zal overgaan naar een rustigere, verstandigere situatie.

## ***Vrij van het drama***

Op het moment dat het dwangmatige, onrustige gedoe min of meer is opgelost, keert ook het vermogen terug om verstandige, reële beslissingen te nemen en je niet te laten beïnvloeden door destructieve impulsen. Hoe vaker je je bewust bent van het komen en gaan van buien en emoties, hoe minder je er last van hebt en hoe minder ze je zullen sturen. Dan worden emoties veel meer een waarschuwing dat je tijdelijk de weg kwijt bent. Dan word jij de baas over je stemmingen, in plaats van andersom. En dan kom je in een opwaartse, solide spiraal.

We hebben dat vermogen om los te komen van tijdelijk drama, omdat we nu eenmaal niet onze emoties zijn, maar eerder het podium waarop al dat kleurrijke drama zich afspeelt, het doek waarop die overtuigende fragmenten worden geprojecteerd. Het biedt onbetaalbaar veel voordelen als je meer en meer de toeschouwer wordt van alles wat er elke dag voorbij komt drijven, in plaats van je door ieder emotioneel wisselasje te laten meesleuren alsof het einde van je leven is gekomen en alles om je heen instort en verpulvert.

Als je steeds vaker en scherper ziet dat situaties niet half zo persoonlijk zijn als je op dat moment gelooft, neemt vanzelf je autonomie en het vermogen rustig te blijven sterk toe, zelfs als het stormt in je kop. Het levert minder stress op, minder ruzie, minder schade, minder onbegrip, minder verslaving (omdat je je minder slecht voelt en minder behoefte hebt aan ontlasting of verdoving), minder angst, minder slachtofferschap, minder jaloezie, minder zorgen en nog veel meer dingen die je graag

minder wilt. Dus houd het de komende tijd maar eens in de gaten en speel er wat mee. Het is echt heel erg de moeite waard om alert te worden op je stemmingen. Herkennen van welke plek je op dat moment komt (moeheid, chagrijn, frustratie, somberheid, woede), maakt je veel beter gewapend tegen je vooringenomen ideeën die op dat moment heel waar en belangrijk kunnen lijken, maar meestal weinig goeds in de zin hebben.

Door een toenemende helderheid herken je die situaties vaker en kun je bewust een stapje terugnemen, uitzoomen. En je lijf helpt je trouwens. Als je je verkramppt voelt of merkt dat je kortaf begint te reageren, is het tijd om weer wakker te worden. Dat zorgt automatisch voor wat afstand, helderheid en ruimte, en in die ruimte kun je besluiten wat je wilt doen. Je kunt bijvoorbeeld de conversatie op een later tijdstip voortzetten. Of een wandelingetje gaan maken om stoom af te blazen. Je kunt ook even zwijgen en op adem komen, en jezelf op die manier herpakken. Allemaal dingen die ervoor zorgen dat je niet reageert vanuit emoties, maar jezelf de tijd geeft helder te worden, waarna je alsnóg je punt kunt maken, maar dan relaxter.

Het probleem met reageren vanuit buien is dat het op dat moment voelt alsof je gelijk hebt en het allemaal haarscherp ziet, terwijl je juist vertroebeld naar de wereld kijkt. Daarom is het ook zo schadelijk om dingen met je partner uit te praten als een van de twee of, helemaal kansloos, jullie allebei emotioneel geladen zijn. Hoe terecht het ook lijkt om je grievens te ventileren als ze opkomen wanneer je boos of geïrriteerd of intens jaloers bent, en ook al zeggen de glossy's en de sociale mythes dat het goed is om het er juist dan uit te gooien: doe het niet.

Mensen met een druk hoofd (en dat is het geval als je heel emotioneel bent) zijn niet voor rede vatbaar, kunnen niet luisteren en hebben uit pure armoede vaak de neiging dingen te zeggen die kwetsend en lomp zijn. Niet per se omdat ze hun partner haten, maar omdat machteloosheid ons nou eenmaal impulsieve dingen laat doen, en de ander proberen te raken omdat je zelf pijn voelt,



is een typisch en voor de hand liggend fenomeen.

Laat het moment dus voorbij gaan, laat het probleem even liggen. Zorg eerst voor helderheid en kaart het pas dán aan. Je zal zien dat veel van de argumenten die je met heel veel overtuiging tegen de ander had willen aangooien, ineens niet meer zo heel logisch, belangrijk en vriendelijk zijn. Toon elkaar respect door de situatie niet te laten ontploffen, neem even afstand en bekijk het later nog eens, als jullie weer helder zijn. Dat scheelt een echt een heleboel ellende. En vergeet trouwens ook vooral het onzalige idee dat je 'een woedeprobleem' zou hebben, of 'issues met verbinding'. Gelul. Al dat soort etiketjes zijn hooguit toepasbaar op een deel van je gedrag tijdens een deel van je leven, soms, in een specifieke situatie.

Een helder hoofd is altijd de remedie. Het idee om mensen terug te brengen tot een handvol diagnoses is belachelijk en aanmatigend. Maar waarom denken en doen we dan soms zulke buitensporig vreemde dingen: schuilt er misschien iets ín ons dat de problemen veroorzaakt?

## **Afspraak in de kroeg**

Je bent in het café, om 5 voor 12 uur 's middags en drinkt een kop koffie. Om 12 uur heb je een afspraak met een goede vriend, Thijs, die je al een tijdje niet gezien hebt. Je kijkt ernaar uit! Thijs en jij kennen elkaar al ruim tien jaar en alhoewel jullie de deur niet bij elkaar platlopen, is de vriendschap stevig.





Om 5 over 12 is je vriend er nog niet, en dat is niet zo gek. Hij is wat warrig, en vaak een beetje te laat. Je lacht erom. Om 10 over 12 zie je ineens een ambulance voorbijkomen, en vlak daarna krijg je een beeld in je hoofd van Thijs op de fiets met zijn koptelefoon, een oranje stoplicht, een auto... en je gaat overeind zitten. Het zou zomaar kunnen! Jij en je vrienden maken er al jaren opmerkingen over, maar stel nou dat het nu écht gebeurd is!

Binnen een paar seconden schiet de angst in je keel, en denk je het allerergste. Het is nu 16 over 12 en je ziet jezelf al staan bij het graf van Thijs. En dat is nou *nét* te overdreven...

Je wordt een beetje wakker uit die dagmerrie. Wow, wat kan zoiets je toch meeslepen! Het is nu 20 over 12, en je ongerustheid maakt langzaam plaats voor irritatie. Waarom houdt Thijs nooit rekening met je? Waarom niet even appen? En als je er dan nog wat langer op zit te broeden, voel je een stevige woede en verontwaardiging opkomen.

*What the fuck*, gast! Waarom moet de hele wereld op jou wachten! Om 12 uur 31 komt Thijs binnen, met warrig haar en glinsterende ogen. Je kijkt 'm boos aan, klaar om duidelijk te maken dat-ie heel erg fout zit.

'Sorry, sorry, sorry, had m'n foon thuis laten liggen, en kwam hier om de hoek mijn ex tegen die in Australië woont, dus we hebben even staan lullen. Ik dacht dat begriep je vast wel als ik het je uitleg!'

En, wat doe je?

# Het enge ding in jou

*Diagnoses zijn een standaard onderdeel van de medische wereld, en op zich handig en functioneel. Maar vooral bij 'mentale aandoeningen' is er een reëel gevaar dat ze een eigen leven gaan leiden. En dat zorgt soms voor enorm veel bijkomende en totaal onnodige ellende.*

Geen enkele psychische aandoening is te 'bewijzen' met een test, zelfs autisme niet, of schizofrenie. Het stellen van een diagnose is dus een volledig menselijke verantwoordelijkheid, gebaseerd op scholing en ervaring, en altijd op zijn minst een béetje subjectief.

Tijdens mijn coaching kom ik vaak mensen tegen die al jaren rondlopen met een diagnose, vaak meerdere. Verslaving, bipolaire stoornis, PTSS, depressie, dat soort dingen. Het is mijn ervaring dat de personen die dit labeltje cadeau hebben gekregen in het begin vaak een zekere opluchting voelden ('Ik wist eindelijk wat ik had, dat ik niet de enige was!' of 'Ik kon mijn omgeving duidelijk maken dat ik er niks aan kon doen, dat het een echt, bestaand probleem was'), maar dat het op een gegeven moment omsloeg, en hun diagnose een eigen leven ging leiden.

En dan gaat het soms mis.

Dit bekende fenomeen, de diagnose die uitgroeit tot een soort autonoom, eng, onvoorspelbaar *ding* dat geniepig binnenin ons wacht om toe te slaan, iets dat altijd stiekem met je meereist en je zal overweldigen als je even niet oplet, is foute boel. En een enorme denkbeeldige en emotionele ballast voor heel veel mensen. Want wat móet je ermee als je denkt dat er vanbinnen iets zit dat daar stiekem broeit, en broedt op ellende? Iets dat nooit weggaat en gewoon doet waar het zin in heeft?

Wat ik persoonlijk heel pijnlijk en ingewikkeld vind, is dat

ik vaak hoor hoe mensen lijden onder de (goedbedoelde, daar ben ik van overtuigd) stelligheid van hun hulpverlener/therapeut. Het idee dat ze 'iets' hebben dat diep vanbinnen zit en daar zijn gruwelijke werk doet (hetzij als afwijking in het brein, hetzij als weeffout in de genen), is niet alleen nogal arbitrair en min of meer ongegrond, maar vooral een levensvonnis voor de patiënt, iets dat mensen voor altijd met zich mee kunnen dragen en steeds meer invloed krijgt op hun leven.

Zodra hersenonderzoekers beweren dat ze via scans de 'oorzaak van een depressie' hebben gevonden, wat je wel eens leest, krijg ik altijd jeuk. Het is in mijn ogen compleet belachelijk dat specialisten niet zien dat als er al iets in de hersenen te ontdekken is, dit niet de oorzaak is van de aandoening, maar juist het resultaat van de stress die aanleiding heeft gegeven tot de 'ziekte', als een fysiek bijproduct. Natúúrlijk verandert het brein en wordt er schade aangericht (vaak tijdelijk, gelukkig) als iemand steeds onder hoge druk staat en de spanning op het systeem non-stop is, dankzij de heftige energie van onrustig, stressvol, ingewikkeld denken. Maar het is niet het brein dat het veroorzaakt: dat lijdt er juist onder.

Een groeiende herkenning van wat er achter de schermen speelt (denken en dat voelen) en wat het met ons doet, een toenemend 'weten hoe het werkt', verandert slachtoffers in levenslustige mensen. Ik heb inmiddels vaak gezien dat klanten die wakker werden en inzicht kregen in hun verkrampte en zware denkbeelden over de diagnose, zomaar ineens een groot deel van hun problemen zagen verdwijnen. Want als het monster dat je in de schemering in de kamer ziet zitten een trui en een pet blijken te zijn zodra je het licht aandoet, is het monster weg. In één klap. En misschien vergeet je dan soms dat het maar kleren zijn als je de kamer weer binnenloopt wanneer het licht uit is, maar je herstelt vrij snel weer van dat misverstand. Dat scheelt heel veel angst.

Het is op zich geen probleem dat er diagnoses gesteld

worden (alhoewel ze wat mij betreft allemaal per direct opgeheven kunnen worden, want het helpt de genezing zoals ik die graag zie geen meter verder), maar het zou heel mooi zijn als mensen beschermd worden tegen het misverstand dat zo'n medisch label een persoonlijke inschatting is, en feitelijk nooit meer dan een naam voor een specifieke menselijke ervaring. Niemand heeft een depressie en niemand heeft een verslaving. En het zijn (zoals ik net al zei) al helemáál geen chronische hersenfouten waar we het maar mee moeten zien te doen. Mentale problemen zijn het gevolg van een soms eindeloos lange trein met ingewikkelde gedachten die we voelen. Het intens fysieke effect van zorgen en negatieve voorspellingen, van zelfverwijtende verhalen en eindeloze innerlijke stormen die soms een tijd blijven hangen en ons enorm onzeker en gruwelijk moe maken.

Het maakt de heftigheid van de ervaring niet altijd direct minder, maar het voelt letterlijk totaal anders als je weet dat je 'depressie' een term is voor een aantal symptomen die je vertoont, iets dat we nu eenmaal hebben afgesproken te doen zodat we er officieel mee aan de slag kunnen, maar niks zegt over jou of je toekomst. En als een angststoornis niet langer zo genoemd wordt, maar gezien wordt als een op zich onschuldige misinterpretatie van tijdelijke onrust, een te strak afgesteld biologisch vecht-vluchtstelsel dat niet echt kwaad kan, schieten mensen veel minder snel in de stress zodra ze ook maar het minste greintje ongemak ervaren.

De meeste diagnoses zorgen voor een akelige *selffulfilling prophecy*, en dat is uitermate kwalijk en gevaarlijk, weet ik uit ervaring. Wanneer ik jaren geleden wakker werd met een licht gevoel van melancholie, zag ik dat meteen door de bril van iemand die van meerdere psychiaters een 'depressie *for life*' cadeau had gekregen. Dat zorgde direct voor heel veel gepieker en angst om voor de zoveelste keer depressief te raken, waardoor ik minder goed kon slapen, nog meer ging piekeren, helemaal níet meer

sliep, uitgeput raakte en... depressief werd!

‘Zie je wel’, dacht ik toen altijd, heel naïef. ‘Zie je wel! Ik wist drie weken geleden al dat het zou gebeuren, ik wist het gewoon!’ Maar ik deed het zelf. Ik veroorzaakte het op eigen houtje. Niet bewust en ook zeker niet met opzet en omdat ik het zo ontzettend graag wilde, maar simpelweg door me standaard te verliezen in de energie van dagmerries over mijn ziekte, een gewoonte die ervoor zorgde dat ik langzaam maar zeker weer aftakelde en kreeg wat ik vreesde.

Mentale aandoeningen of ziektes zijn geen dingen die in ons zitten en maar willekeurig wat aankloten. Het zijn de soms heftige gevolgen van een totaal gebrek aan helderheid en inzicht, heel veel stressvolle energie en een veel te heilig geloof in wat we de hele dag over onszelf denken. En niemand is erbij gebaat om daar middels een diagnose een enge, onbetrouwbare, losstaande entiteit van te maken die we zenuwachtig van stal halen zodra we ons onzeker voelen.

En nog iets anders (en ik weet serieus het antwoord niet op de vraag): Hoe vaak gebeurt het eigenlijk dat een specialist het ziektestickertje weer liefdevol verwijderd en zegt: ‘Nou mevrouw Jansen, de depressie is over, het is nu wel gedaan. Ga maar lekker leven!’

## ***In de genen***

In de zoektocht naar oplossingen voor fysieke problemen, ziektes en andere ‘ongewenste menselijkheden’, wordt er veel genetisch onderzoek gedaan. Het is prachtig en onvoorstelbaar bijzonder dat we het als hopeloos arrogante diersoort zo ver hebben weten te schoppen en dat we in staat zijn tot zóveel uitvindingen en geniale oplossingen.

Met mijn uitleg over en geloof in wakker worden en het

helende effect van een helder hoofd, probeer ik niet gratis dwars te liggen of andere, meer traditionele of juist splinter-nieuwe oplossingen (zoals EMDR) om lijden te verzachten of te beëindigen, belachelijk te maken. Ik geef meteen toe dat ik niet weet hoe groot de invloed is van genen op wie we zijn en wat we voelen (alhoewel uit onderzoek binnen de epigenetica blijkt dat we helemaal niet zo enorm vastzitten aan één specifieke en onomkeerbare blauwdruk van ons gedrag en persoonlijkheid), maar volgens mij geldt dat ook voor de meeste wetenschappers.

Iedere zichzelf respecterende psycholoog en psychiater zal je kunnen uitleggen dat we in feite nog maar heel weinig weten over de psychologische of emotionele huishouding van de mens. Het is min of meer onduidelijk waarom de ene persoon veel gevoeliger is voor stemmingen dan de andere, waar mentale aandoeningen precies vandaan komen, en hoe het komt dat sommige mensen lijken te beschikken over veel meer veerkracht en relativerend vermogen dan anderen. Zelfs waarom zware psychische stoornissen op een gegeven moment zomaar weer verdwijnen, soms zelfs heel abrupt, is een raadsel voor de meeste specialisten en therapeuten.

Zolang we het met de traditionele kijk op dingen simpelweg niet kunnen verklaren, zolang bepaalde methoden soms (best aardig) werken en soms niet, zolang pillen in sommige gevallen 'aanslaan' en soms juist averechts werken, lijkt het me slim en praktisch om te blijven gebruiken wat écht werkt. En laten we verder vooral opstaan voor afwijkende beschouwingen en voor een nieuwe kijk op dat wat zo enorm veel mensen treft. Want het gaat er uiteindelijk niet om wie er gelijk heeft, maar hoe we er aan kunnen doen.

Wakker worden is niet hetzelfde als ingrijpen in menselijk gedrag of een poging om anderszins onze psychologische ervaringen te manipuleren. Het draait puur om een diep gevoeld begrip van het prachtige systeem dat onze emotionele wereld mogelijk maakt. En begrip dat echt indaalt en geïntegreerd

raakt, zorgt op den duur voor minder hechting aan de inhoud en het fysieke effect van ons denken en een toenemende levensvrijheid. Iedereen kan heel eenvoudig voor zichzelf nagaan wat de gevoelsmatige impact is van denken aan 'iets leuks', of het fysieke, nare en zware effect van langdurig piekeren en somberen. Iedereen is vertrouwd met die wisselende energieën, de willekeurige buien die ons ineens kunnen overvallen en de felstralende zon van ons mentale weer zomaar kunnen bedekken met grauwe wolken. Iedereen weet hoe machteloos het kan voelen als je ergens per se niet aan wilt denken, maar het gewoon voorbijkomt wanneer het zin heeft.

We weten dit. We herkennen dit. We voelen dit. En daarom kunnen we ook allemaal leren dit helderder te zien, wakker te worden en te gaan leven. Wie het écht weet te integreren, wie het rechtstreeks in zichzelf herkent (en dat is een proces dat nooit stopt maar steeds nieuwe hoogtepunten telt), kan het zien als iets waar we heel sierlijk, heel nuchter en heel praktisch mee om kunnen gaan. Niet perfect, niet zonder breuken en barsten en kleerscheuren, zeker ook lang niet altijd spectaculair en op de toppen van extase, maar vanuit een ruimere blik, met meer hoop, meer kracht en meer vriendelijkheid voor onze ervaringen.

Dan leren we meer mens te zijn, en minder bang dier.

Meer schepper van ongelooflijke ervaringen, minder slachtoffer.

Wat mij betreft wordt het hoog tijd om schaamteloos menselijk te zijn en de angst voor onze psychologische ervaringen door te prikken. Weten waarom we voelen wát we voelen, behoudt dan nog steeds de magie van onze emoties, maar haalt de spanning weg van het onbegrip, het ongewisse en maakt het vooral uniek en kleurrijk. Het is dan meestal nog steeds wel pijnlijk of zelfs diep onprettig en ingewikkeld, maar je weet dat het tijdelijk is. Het idee dat er iets mis met je is kan weg. Er ontstaat een



welkome acceptatie, begrip voor de nuances en de kracht van gevoelens, maar zonder de dramatische onderlaag.

Wat we trouwens ook voor altijd uit de wereld moeten helpen, is het idee dat het 'nooit meer goed met je komt'. Omdat jij zogenaamd, ergens diep vanbinnen, iets bij je draagt dat altijd weer gruwelijk kan toeslaan in je psyche, omdat het doet waar het zin in heeft (want dat is grote flauwekul). Daarnaast is het wat mij betreft ook definitief *exit*, dat het idee dat onrust en ongemak serieuze problemen zijn dat weggeblazen of onderdrukt moet worden met een verslaving, of dat altijd leidt tot een paniekaanval. Ook weg mag trouwens de overtuiging dat je niet sterk genoeg zou zijn, of niet genoeg zelfvertrouwen hebt of van wat dan ook te weinig in huis hebt.

En wat we natuurlijk voorál kwijt moeten is het groteske idee, de (nu nog) universele misvatting, dat onze emotionele huishouding het resultaat is van externe omstandigheden. Als je dat begint te zien, wordt zelfs een depressie een heel ander verhaal.

Laten we het gaan hebben over mentale ziektes en het voordeel van wakker worden.

**EEN  
NIEUWE  
KIJK OP  
MENTALE  
ZIEKTES**

# Onbewust leven

We hebben het tot nu toe uitgebreid gehad over de nogal onbekende, maar onmiskenbare impact van denken op ons leven. Dat we de energie van onze gedachten voelen in plaats van externe factoren, en in de ban zijn van emoties die vaak willekeurig in ons gecreëerd worden. Dat laatste heeft enorme gevolgen, en daar gaan we nu naar kijken.

Wat we op dit moment 'psychische aandoeningen' noemen, is eigenlijk het effect van onbewust leven met onze gedachten. En zolang we ervan overtuigd blijven dat ons gebrek aan welzijn puur te wijten is aan fouten in ons brein, de liefdeloze opvoeding van onze ouders of ons hopeloze gebrek aan talent voor een beetje gelukkig leven, doen we onszelf serieus te kort.

Op de volgende pagina's bespreek ik een aantal veelvoorkomende mentale ziektes in de geest van dit boek, dus vanuit een nieuw en hoopgevend perspectief. Ik weet dondersgoed dat het een gevoelig onderwerp is, dus ik ben me bewust van de mogelijke misverstanden en scepsis, maar vertrouw er alsjeblieft op dat ik met respect en gezond ontzag te werk ben gegaan. Mijn enige doel is de wereld verlossen van een immense misvatting.

Of in elk geval jou, de lezer. Dan zien we de rest daarna wel.

# Depressie: diep in de tunnel

*De grote gelijkmaker, de onderuithaler, de universele tapijtweg-trekker. Wie de symptomen van een depressie heeft, is er vaak slecht aan toe. Wat kan wakker worden schelen als het om zoiets overweldigends gaat?*

Ik heb nog nooit gehoord dat iemand met een volstrekt gelukkig leven schaterend van plezier ging slapen, en de volgende dag wakker werd met een suïcidale depressie. Misschien gebeurt het weleens, maar over het algemeen is het een uitloper van een langdurig proces, een vrij laat en pittig stadium van een periode van toenemende somberheid, futloosheid, afnemende levenslust en een gebrek aan enthousiasme. Een depressie kan letterlijk *killing* zijn, en tóch kijk ik er de laatste jaren met veel meer hoop en vertrouwen naar. En ik kan je verzekeren dat een nieuwe kijk op deze zware ervaring opzienbarende effecten heeft.

Laten we om te beginnen even vaststellen dat een depressie een term is, een naam voor een specifieke menselijke ervaring. Het is geen autonoom fenomeen, als een virus dat door je lijf marcheert, of een enorme splinter die diep in je voet zit. Wat we een depressie noemen, is een optelsom van een minimum aantal vaststaande emotionele en fysieke symptomen, maar vooral een term die een specifieke, psychologisch beladen periode beschrijft in het leven van een mens.

Wat dat betreft is een depressie niets gekks of abnormaals. We maken als wezens met een sterk en kleurrijk emotioneel leven nu eenmaal dingen mee die er keihard inhakken. Als je weet dat er zoiets als verpletterend verdriet bestaat, als je de grenzeloze diepte van rouw hebt meegemaakt of vertrouwd bent met de doffe pijn van eenzaamheid, dan is het niet zo gek dat mensen daar intens onder kunnen lijden. Het leven kán nu eenmaal ongelooflijk zwaar en uitdagend zijn.

Maar hoe komt het nou eigenlijk dat bepaalde omstandigheden zóveel impact op ons kunnen (of in elk geval lijken te) hebben? Wat maakt dat we fysiek last hebben van iets dat zich vooral of eigenlijk zelfs alléén in ons hoofd afspeelt, en waarom kan dat zo heftig zijn dat we er letterlijk geen gat meer in zien en uit het leven willen stappen? En hoe komt het trouwens dat er mensen zijn die veel minder gebukt gaan dan anderen onder wat je 'traumatische' omstandigheden zou kunnen noemen?

Het antwoord is natuurlijk evident: het heeft allemaal te maken met het feit dat we de energie van ons denken voelen. En als dat denken op enig moment of gedurende langere tijd een zwaar en ongrijpbaar en troosteloos karakter heeft, als het gevuld is met beelden vol verlies en eenzaamheid, als het gekleurd wordt met ingewikkelde existentiële vraagstukken en onbeantwoorde levensvragen, dan heeft dat waarschijnlijk een weerslag op ons complete systeem.

Mentaal én fysiek (want feitelijk is dat natuurlijk één).

De gedachte dat iemand voorgoed verdwenen is, hetzij wegens een sterfgeval of omdat een relatie op de klippen is gelopen, kan een mens volledig verlammen. Het idee dat het leven ongrijpbaar is en oneerlijk lijkt, geeft meer dan genoeg aanleiding tot emoties die tot fysiek ongemak leiden. En te horen krijgen dat je ontslagen bent, kan een kettingreactie aan gedachten veroorzaken die de indruk wekken dat je onbelangrijk bent, niets voorstelt, nooit meer werk zal vinden en uiteindelijk met een fles goedkope wijn onder de brug belandt. En dat komt allemaal via onze verbeeldingskracht tot leven en vreet zich een weg door onze ervaring heen, heel intiem, extreem zwaar, totaal ongrijpbaar en volstrekt realistisch.

Vrijwel nergens in het spectrum van mentale 'aandoeningen' is het effect dat een op volle toeren draaiend hoofd heeft op onze gesteldheid zó duidelijk en ingrijpend als bij een depressie. Wat je voelt als je heel depressief bent is niet alleen de impact van

je drukke negatieve gedachten en het loodzware effect ervan, maar ook het gebrek aan energie, veroorzaakt door de honger van een op hol geslagen hoofd. Als je non-stop grauwe gedachten hebt, als het denken aan één stuk door wervelt en stormt en je aandacht vangt, heeft dat fysieke gevolgen. Het vréét energie, dat betekent een minder goed werkend immuunsysteem. En dat maakt vervolgens de weg vrij voor het ontstaan van allerlei kwaaltjes, symptomen en fysieke problemen.

Hoe meer energie er naar je eindeloze gepieker gaat, hoe minder er beschikbaar is voor de miljoenen andere taken die je lichaam moet verrichten. Dat betekent dat er prioriteiten moeten worden gesteld en dat belangrijke processen in je lijf niet meer goed werken, omdat er simpelweg geen brandstof voor is. Geen wonder dat depressieve mensen vaak zo godsgruwelijk moe en versleten zijn: er is letterlijk nauwelijks energie meer beschikbaar om te leven.

Als je heel lang over je grenzen heen gaat, is het op een gegeven moment genoeg. Dan zul je hard crashen, en de gevolgen daarvan zijn wat we tegenwoordig een *burn-out* noemen of, iets zwaarder, een depressie. En eigenlijk is dat maar goed ook. Want het klinkt misschien vreemd of ongebruikelijk, maar in feite word je beschermd door je depressie. Het is de ultieme manier om het tapijt onder je voeten weg te trekken, om te voorkomen dat je jezelf ook nog maar een dág langer voorbij holt. Wie lijdt onder een depressie, is letterlijk niet meer in staat om beslissingen te nemen en dingen te ondernemen die energie kosten, en daarmee het uitgeputte systeem alleen nog maar meer zouden schaden.

*Zo bekeken, is een depressie dus in feite een liefdevolle, maar nogal ingrijpende waarschuwing, een ultieme poging om je weer bij de les te krijgen.*

Een broodnodige rem op een leven dat de verkeerde kant opgaat, en een mogelijkheid om te herstellen, bij te komen, en tijdens dat proces te herijken en nieuwe prioriteiten te stellen voor een meer vervuld leven. Een depressie is misschien wel de zwaarste emotionele beproeving die we als mens voor onze kiezen krijgen, maar het scheelt enorm als je inziet wat er met je gebeurt, dat het een drastische tijdelijke oplossing is voor je gebrek aan energie en de roofofbouw die je op jezelf gepleegd hebt. Weten dat het een optelsom is van uitputting en een lange periode van stressvolle gedachten, geeft een ander gevoel dan geloven dat het een hersenziekte is, of dat het gaat om een genetische fout die je de rest van je leven zult moeten accepteren.

Het maakt een wereld van verschil of je begrijpt dat het tijdelijk is, dat het alleen maar zo ellendig voelt omdat je daardoor eindelijk even gestopt bent met hollen, omdat je anders nog een tijdje doorgemarcheerd zou hebben. En dat alle pijn en verwarring een direct effect zijn van gedachten die je gedurende een bepaalde periode teisteren, en niet je lot, of een andere verklaring die jou persoonlijk verantwoordelijk en voor altijd kansloos maakt.

## ***Afhankelijk van pillen***

Ik spreek regelmatig (jonge) mensen die antidepressiva slikken en daar over het algemeen tevreden en regelmatig enthousiast over zijn. Dat kan ik me op zich goed voorstellen, want als je leven zich heel lang in het donker heeft afgespeeld, geeft de herintroductie van licht, zelfs al is het wat flets en weinig levendig, een enorme opluchting. Maar het probleem is dat pillen geen fundamentele oplossing bieden en slechts *hardcore* symptoombestrijding zijn én dat veel mensen het idee om ooit weer te gaan leven zónder medicijnen, ondraaglijk en onmogelijk vinden. En dat is in mijn ogen behoorlijk treurig (en totaal onnodig, vooral).

Nou wil ik in dit boek niet uitgebreid ingaan op psychofarmaca, de pillen die mensen slikken om emoties te reguleren, omdat het een deur opent naar hele grote, hele ingewikkelde discussies. Persoonlijk ben ik erg tegen de verregerende medicalisering van de samenleving, het idee dat er 'voor iedere emotionele onwenselijkheid wel een pil zou moeten bestaan', omdat ik het in grote lijnen zie als totale onderschatting van ons zelfhelende vermogen. Ook de kracht en relevantie en schoonheid van emoties worden door pillen onderdrukt. Daarnaast lijkt het me volstrekt duidelijk dat er tegenwoordig veel te snel en veel te makkelijk naar pillen wordt gegrepen, door mensen die het uiteraard goed bedoelen, maar vaak geen flauw benul hebben van de (bij)werkingen.

Ik ben me er absoluut van bewust dat er gevallen zijn waarbij mensen zó chronisch in de put zitten en zó in de war zijn, dat je met de beste wil van de wereld niet tot ze doordringt en therapie of coaching om die reden al min of meer zinloos zijn. Soms zorgen pillen dan voor een leefbaar bestaan. Dat kan ik uiteraard alleen maar toejuichen. Alleen: het is slechts een heel klein deel van het totaal aantal patiënten dat pillen voorgeschreven krijgt. Het zou nooit moeten gelden als maatgevend voor mensen die 'dezelfde ziekte' hebben, maar dan een heel stuk matiger.

Medicijnen helpen, soms (vaak ook niet of nauwelijks). En ze helpen niet omdat ze de oorzaak wegnemen of de 'ziekte' weghalen, maar omdat het drugs zijn. Ze veranderen onze perceptie, ze laten ons brein anders functioneren. En dat andere functioneren kan beter voelen dan de onrustige, pijnlijke standaard modus van een druk en vol hoofd. Het is dus een alternatief, maar wat het wérkelijk doet met ons brein is nooit echt duidelijk, ook niet bij de mensen die de pillen fabriceren, en dat vind ik best zorgwekkend.

Enfin, waar ik heen wil is het volgende: het idee van onverwoestbare en intrinsieke mentale gezondheid, van genezing van



binnenuit is niet nieuw, en dus ook niet door mij ontwikkeld. Dat onze emoties en zelfs de complete ervaring van de wereld waarin we leven volledig bepaald worden door de energie die gedachten veroorzaakt, is ook al wat langer bekend. Er zijn op dit moment overal ter wereld honderden mensen bezig in ziekenhuizen, gevangenissen, militaire instituten, bedrijven en als therapeuten en *transformative coaches*, om dit duidelijk te maken, en vele levens te veranderen. Een van de resultaten van wakker worden, zo blijkt uit vele verhalen uit de onderzoeken en de praktijk, is dat mensen vaak stoppen met medicijnen. Naarmate ze helderder worden, neemt hun zelfvertrouwen toe, en lijkt het slikken van pillen steeds minder nuttig en de moeite waard, ook omdat ze ineens veel meer last krijgen van de bijwerkingen.

Ik zou een onverantwoordelijke schrijver zijn als ik mensen die dit van plan zijn, niet met klem zou aanraden dit vooral te bespreken met de persoon die de medicijnen heeft voorgeschreven, maar afgezien daarvan: het is heel, héél goed mogelijk om heel prettig te leven zonder pillen. Zélf als je regelmatig in de paniek schiet.

# Angst en paniek, een oeroud verdedigingssysteem

*Meer dan een miljoen Nederlanders hebben op dit moment last van een angststoornis (waarvan significant meer vrouwen dan mannen). Maar waar hebben we het hier eigenlijk over?*

Ik had mijn eerste paniekaanval op het parkeerterrein van Disneyland Parijs. Ik was 20 en zat in een bus vol met dronken medestudenten. We hadden halfjes xtc geslikt en voor het eerst in mijn leven merkte ik daar wat van, maar een prettig effect was het niet.

Terwijl ik de bus uitstapte onder de duizenden kleine lampjes die de ontvangst sprookjesachtig maakten, ging ik volledig verkeerd uit mijn plaat. Het voelde alsof ik een hartaanval zou krijgen. Zweeten, duizelig, vaag. Een bonzend hart. Verkrampde spieren. En de intense paniek die ik voelde maakte het alleen maar veel erger. Het duurde een paar uur tot de grootste onrust en schrik uit mijn lijf verdwenen waren, maar de avond kreeg een staartje.

Ruim vijftien jaar lang heb ik vervolgens last gehad van angsten en paniekaanvallen. De eerste jaren in stilte, omdat ik dacht dat wat ik voelde iets heel raars en unieks was en min of meer bewees dat ik gek was. En ik was niet van plan dat met iemand te delen. Pas toen ik stomtoevallig in het prille begin van internet en websites op een medische pagina las over de symptomen waar ik onder gebukt ging, begreep ik wat het was. Tenminste: ik hoorde voor het eerst over de 'aandoening'. Maar het zou nog een flink aantal jaar duren voor ik écht begreep wat er fysiek in mij omging bij een aanval, hoe het ontstond, waarom het zo overweldigend was en vooral: hoe ik het voorgoed kwijt kon raken.

Net als dat een depressie of een verslaving geen ding is, geldt dat natuurlijk ook voor een angststoornis. Het is een mentale gevoeligheid voor onrust, die leidt tot ontwrichtende fysieke verschijnselen en soms tot verlammende angst. Maar er is geen inwendig monster dat het veroorzaakt.

Als ik aan mensen met een angststoornis vraag of ze hun gevoel kunnen omschrijven, begint het eigenlijk altijd met onrust, en blijft het daar vaak ook bij (alhoewel die onrust uiteindelijk heel overweldigend kan zijn). Zo'n ervaring 'angst' noemen is niet onlogisch, maar eigenlijk ook niet terecht en vooral niet behulpzaam. Angst roept immers beelden op van iets gruwelijks dat je op het punt staat te overkomen. Een angststoornis heeft daar niks mee te maken. Er staat niks te gebeuren, het is puur een te strak afgesteld biologisch proces dat op een verkeerd moment in werking wordt gezet en een eigen leven gaat leiden. Een fysieke misvatting die altijd begint met een beetje onrust.

Voor de meeste mensen is het geen probleem als ze zich even niet stabiel voelen, maar als je wat gammel bent kan onrust overkomen als een waarschuwing, alsof er iets in de pijplijn zit wat je liever niet wilt ontmoeten. Ga je je vervolgens zorgen maken over je fysieke ervaring, dan neemt de onrust nog wat toe, net als je onzekerheid. Met een beetje pech komt op een gegeven moment je brein in actie en lanceert de oeroude 'vecht-of-vluchtreactie': een staaltje evolutionaire biologie van de bovenste plank.

De vecht-of-vluchtreactie is een verdedigingsmechanisme met een bijzonder lange traditie, die we al heel lang meedragen in ons brein. Ooit ontwikkeld in de ruige tijd dat de wereld nog vól sabeltandtigers, bloeddorstige stammen en ander primitief gevaar was, zorgt het ervoor dat je binnen enkele seconden klaar bent voor een inspanning van formaat. Bij een vecht-of-vluchtreactie wordt alles in je lichaam geactiveerd om direct een bijna bovenmenselijke prestatie te kunnen leveren: heel hard vechten,

of heel hard vluchten. En alles wat op dat moment niet echt relevant is voor de overleving, gaat op een lager pitje of wordt uitgezet. Je lichaam produceert in één klap enorme hoeveelheden stresshormoon (cortisol en adrenaline), je bloeddruk en hartslag gaan omhoog, je spieren worden gespannen en je zintuigen worden veel scherper. Extreem handig als je moet vluchten voor een beer, maar niet behulpzaam en vooral verwarrend als je in de supermarkt staat met een kar vol chips en cola. Het is een overlevingstalent met een fysieke gewaarwording die meestal niet past in de context van ons huidige bestaan, en daarom is het zo enorm verwarrend. Als je geen flauw benul hebt wat je zojuist is overkomen, is het logisch om te denken dat je gek wordt of een hartaanval gaat krijgen.

Een extra groot nadeel van chronische angst en onrust, is dat het zo enorm inhakt op je gezondheid. Steeds als het vecht-of-vluchtmechanisme wordt geactiveerd, worden bepaalde fysieke processen tijdelijk uitgeschakeld als ze niet belangrijk zijn voor je acute overleven.

Je spijsvertering vertraagt, de werking van je geslachtsorganen wordt minder en je immuunsysteem gaat op een lager pitje. Allemaal onbelangrijk als je nú moet vechten of vluchten, en veel energie nodig hebt. Maar ben je chronisch onrustig, dan ga je steeds meer lijden onder het kleine beetje stress dat er altijd is. Je krijgt misschien slaapproblemen, last van een hoge bloeddruk, moeheid, concentratie- en geheugenproblemen, hart- en vaatziektes en minder zin in seks.

## ***Vermijdingsdrang***

Een angststoornis wordt echt heel makkelijk een *selffulfilling prophecy*, zeker als je er een paar hebt gehad zonder te weten wat het betekent en hoe het werkt. Het begint met een beetje

onrust in je lijf, een wat oncomfortabele fysieke ervaring (noem het gerust 'nerveuze energie'). Op zich niks aan de hand (je bent een mens: onrust hoort erbij), maar je denkt terug aan een andere keer die niet heel prettig voelde en toen flink uit de hand liep, en dat helpt niet echt. Het maakt je een beetje banger en dat vergroot de onrust. Vervolgens word je bang vanwege die extra onrust, je aandacht gaat naar je angst, daar maak je je druk over, de onrust wordt nóg een tandje steviger, je vreest dat het allemaal nog véél erger en overweldigender gaat worden (want je hebt er ervaring mee), voelt daardoor weerstand die het nog iets erger maakt, de onrust neemt weer wat toe. Je brein is er op een gegeven moment klaar mee en gooit het hele systeem weer in de overlevingsstand. Je 'paniekaanval' is geboren.

Als je dit een paar keer hebt meegemaakt, is onrust nooit meer hetzelfde. Dan ga je het langzaam maar zeker zien als een voorteken van je aanval. Het minste of geringste vleugje ongemak brengt dan herinneringen naar boven aan de vorige keer, en die herinneringen komen fysiek tot leven. Volautomatisch schiet je in de stress en dat is olie op het vuur van de angst. Als je niet snapt wat er gebeurt en je denkt echt dat er iets mis met je is of dat er sprake is van een breinfout, ben je grandioos de klos. Zo wordt élk beetje onrust uiteindelijk een reden om het leven te ontlopen, om thuis te blijven, activiteiten te vermijden, niet meer te reizen of mensen te ontmoeten en je langzaam maar zeker steeds vaker terug te trekken.

Het is een gruwelijke, jammerlijke misvatting met soms grote sociale gevolgen. De oplossing zit 'm puur in het inzicht van wat er werkelijk met je gebeurt. Daar komt wakker worden extreem goed van pas. Weten hoe gedachten ons fysiek kunnen beïnvloeden, maakt onrust veel minder eng en vervelend en ongrijpbaar. Als je snapt dat je de energie van onrustige gedachten ervaart (en je ook nog eens realiseert dat het tijdelijk is), hoef je niet meer in paniek te raken. Je wéét immers wat er aan de hand is, je wéét dat je alleen maar onrustig denken voelt, en niet aan

de voet staat van een onvermijdelijke paniekerberg die je weer zal moeten beklimmen. Met een helder hoofd doorzie je de fysieke reacties op ons onbewuste steeds vaker en makkelijker, zonder dat je hoeft te weten wat er precies in het duister van de geest door je heen ging.

Weten dat gevoelens van verkramping en benauwdheid alleen maar kunnen ontstaan door je denken, maakt de aanleiding niet meer zo interessant. Waarom zou je continu op zoek gaan naar de redenen achter je gevoelens, als je allang weet dat het niet om je omstandigheden gaat, maar om je gedachten? Bij een angststoornis (eigenlijk meer een grandioze, jammerlijke misvatting) zie je hoe een prachtig staaltje biologisch vernuft ons dwars kan zitten, als we niet snappen hoe het werkt. In een wereld die letterlijk nog nooit zo veilig is geweest als die van ons, zijn er voor de meeste mensen vrijwel alleen nog maar denkbeeldige gevaren, maar voor het brein maakt het niet zoveel uit.

Wakker worden biedt je een weergaloze kans om uit de dagmerrie te stappen die angststoornis heet, en dat durf ik je met zoveel stelligheid te vertellen, omdat ik het vaak heb zien gebeuren. *No worries!*

## De enge lift

Een lift is een soort bak aan kabels en katrollen, die het mogelijk maakt snel en moeiteloos van de ene naar de andere verdieping te gaan in een hoog gebouw. Een lift is super handig en bespaart een hoop gedoe, qua trappenlopen. Maar die omschrijving geldt niet voor iedereen als kenmerkend voor de lift.

Mensen die last hebben van claustrofobie zijn namelijk vaak panisch voor de lift. Zodra ze in een lift staan en de deuren gaan dicht, slaat de angst toe (of vaak zelfs daarvoor al). Iemand met claustrofobie zal dan ook zeggen en zelfs zeker weten: 'Liften zijn eng!'

Maar dat is natuurlijk niet zo. Liften zijn liften. Het zijn de gedachten over de lift die de angst veroorzaken. Het is de energie van gedachten over de lift die mensen voelen.

Mensen met claustrofobie voelen hun enge gedachten, niet de lift. Een lift geeft geen gevoel af, daarom hebben de meeste personen er ook geen last van. Een lift is een neutraal ding.

Alleen voelt iemand met claustrofobie zijn gedachten, die vervolgens op de lift geprojecteerd worden. Daarmee wordt voor die persoon de lift ineens een onveilige plek. Maar van zichzelf zijn liften (of kleine ruimtes) natuurlijk niet eng.

We voelen altijd alleen maar ons denken over een situatie, niet de situatie zelf.

# Verslaving (en andere dwang)

*Onder de mentale aandoeningen is verslaving een populaire. Maar waarom hebben mensen soms iets zó hard nodig? En wat valt eraan te doen? En waarom maak ik geen onderscheid tussen een verslaving en dwang?*

Een verslaving is een persoonlijke, vaak destructieve manier om iets te doen met de onrust die we als mens kunnen voelen. Een vaak onhandige en ondermijnende poging ons beter te voelen, en in feite een manier om wakker te worden door iets te forceren in plaats van door een realisatie.

In mijn boeken *Vrij* en vooral in *AHA!* heb ik al uitgebreid over verslavingen geschreven (dus als je een langer verhaal plus tips zoekt weet je waar je moet zijn), maar ik wil het ook hier nog even behandelen. De onrust die we zo naarstig proberen te verbloemen of dempen of verdrinken met ons persoonlijke middel of specifieke handeling, is uiteraard het resultaat van een druk hoofd. Een hoofd dat doorgang biedt aan gedachten die van alles over ons beweren, die ons opjagen, die kritisch zijn en, nou ja, vooral heel erg vermoeiend. Dat constante gedrein van die gedachten geeft een oncomfortabel gevoel, en daar houden wij mensen nu eenmaal niet van.

Dus moet het weg, en wel nu!

Het geforceerd weghalen van de onrust kan zowel uitmonden in verslaving als in dwang (waarbij handelingen vaak herhaald worden uitgevoerd om zware onrust te bezweren), maar wat mij betreft komt het op hetzelfde neer. Je denkt en voelt dingen die je onrustig of angstig maken. En je brein leert dat er bepaalde handelingen of middelen zijn die tijdelijk zorgen voor verlossing van die pijn, voor afleiding. Dwang is een verslaving aan die herhaalde handeling, en verslaving is dwangmatig. En dus zijn beide fenomenen wat mij betreft ook



op dezelfde manier te behandelen of te voorzien. Wat het ingewikkeld maakt, is het foutieve idee dat de onrust iets te betekenen heeft, en meer zou zijn dan het effect van een op hol geslagen hoofd, van stressvolle gedachten. We worden bang van de onrust, daardoor nog onrustiger en zoeken (terecht, laten we wel wezen) naar een oplossing, naar verlossing.

Als we op zo'n moment iets nemen of doen dat een tijdelijke ontspanning biedt, kan het zomaar gebeuren dat we de lul zijn, dat we *hooked* raken. En vanaf dat moment zorgt ons brein ervoor dat we spanning alleen nog maar lijken te kunnen ontladen door onze persoonlijke favoriet, onze eigen vorm van zelfmedicatie. Of dat nou een verdovend middel is, gokken of honderd keer je tanden poetsen. Het wordt heilig.

Toen ik eind 2012 stopte met drinken ging dat gepaard met een strijd die een flink aantal maanden duurde. Niet omdat dat altijd het geval is als je kapt met alcohol, maar vooral omdat ik continu tegen mijn onrust aan het vechten was. Ik kon die onrust niet anders zien dan verleidelijke dranklust, een hysterische aandrang die me vrijwel gek wist te maken. Maar dat maakte ik er allemaal zelf van. Pas later ontdekte ik (ook dankzij mijn klanten), dat de onrust heel weinig effect heeft als je weet dat het onrust is, en meer niet.

Als je er niets groters van maakt, als je het niet ziet als een groeiend monster dat je uiteindelijk zal verpletteren, maar gewoon inziet dat het je brein is dat je probeert te herinneren aan een gewoonte die je tijden hebt ingezet op momenten dat je je oncomfortabel voelde, kun je er gewoon bij blijven, en het laten gaan. Ook al duurt dat soms. Vechten maakt het veel ingewikkelder. Meegaan in de gedachten die per tientallen voorbijkomen en allerlei dingen tegen je roepen die niet mals zijn, zorgt voor extra onrust. En als je niet uitkijkt beland je in een woeste vicieuze cirkel, waar helemaal op de bodem van je ellende de fles wacht, als een dubieuze trofee.

Wat stoppen soms complex maakt, is de enorme kathedraal aan ideeën die je over jou en drank (of sigaretten of seks of hardlopen) hebt, en die boven je uit lijkt te torenen. Al die onzin (van 'eens een alcoholist, altijd een alcoholist' via 'stoppen is onmogelijk, dat lees je overal' naar 'waarom wil ik überhaupt kappen is het zo kut voelt!') dendert door je hoofd, en maakt er een chaos van die de onrust nog eens extra aanwakkert. En dat voelt naar en ingewikkeld, en wáár je ook heengaat, de onrust blijft. En je brein herinnert zich nog steeds wat je daar vroeger aan deed, dus probeert je die kant op te duwen. Maar, en dat is cruciaal, niet voor altijd. Helemaal niet als je snapt wat er met je gebeurt, wat je voelt en hoe alleen denken die onrust en andere gevoelens veroorzaakt.

Helderheid weekt het los. Als je wakker wordt, leer je de onrust (die je probeert kwijt te raken en die steeds groter wordt naarmate je er niet aan toegeeft), te ontmaskeren. Als die onrust niet meer direct gekoppeld is aan je zin in een handeling of behoefte aan een middel, maar gewoon alleen gezien wordt als onrust is, kun je 'm makkelijker uitzitten. Onrust is geen probleem en ook niet bedoeld om heel lang te blijven hangen. Het is puur onze weerstand en aversie ertegen die het over-dreven ondraaglijk maakt.

Een helder hoofd geeft je steeds meer ruimte, een soort buffer, waarin je veel makkelijker kunt omgaan met lastige emoties, en dus ook niet meer zo snel geraakt wordt door wanhoop of ongeduld. Het zijn vaak de gemakkelijke gevoelens die toenemen als we een tijdje niet gebruikt of 'gedwangd' hebben, die het verlangen naar verlossing zo sterk en aantrekkelijk maken. Als je niet weet dat je op dat moment slechts de energie achter je denken voelt, is de kans heel groot dat de onrust nog meer onhoudbaar groeit, omdat je er zo door geobsedeerd raakt. En daar zie je heel duidelijk de rol van dopamine bij een verslaving of andere dwang.

## ***Dopamine en denken***

Tot voor kort dacht ik altijd (zoals heel veel mensen), dat dopamine een soort 'geluksstofje' is, iets dat ons door zijn samenstelling blij en extatisch maakt. Maar dat klopt niet. Dopamine doet heel veel verschillende dingen in ons lichaam, het is een stofje dat dient als neurotransmitter (en in die functie zenuw-impulsen overdraagt tussen zenuwcellen), en onder meer betrokken is bij verslavingen. Maar wat is de rol van dit stofje?

Dopamine wordt ook wel 'beloningshormoon' genoemd, en dat klopt op zich wel, maar het is ook misleidend. Want het veroorzaakt zélf niet direct een prettig gevoel, maar is meer een emotionele spiegel van een herinnering. Wat dopamine eigenlijk doet, is een handzaam pakketje maken van een fijne ervaring. Een soort levendige *snapshot* die heel aantrekkelijk en zelfs voelbaar voor ons is, en het verlangen naar een middel of handeling stevig doet oplaaien.

Dat merkte ik als ik op mijn werk zat en dacht aan het moment dat ik naar huis zou gaan om me weer vol te gieten. In gedachten zag ik mezelf de koelkast openen, de koele, beslagen halve liter Grolsch pakken, het feestelijke grote glas vullen wat ik daarvoor altijd gebruikte, en daarna aan mijn mond zetten. Het was vaak dit hele beeld dat ik zo levendig voor me zag, dat al de helft van het plezier was (het drinken viel meestal tegen, daarna). Hier zie je dus ook weer duidelijk de functie van gedachten in combinatie met dopamine: het vooruitzicht dat we ons middel mogen nemen of onze handeling mogen verrichten (dat kan ook pure dwang zijn, zoals 100 keer het licht aan en uit doen), versterkt de aandrang enorm. In gedachten, en met dank aan de dopamine, zijn we het eigenlijk al aan het doen, en dan is de stap naar werkelijke actie ook niet zo groot meer. Dit mentale beeld, waarin we dus al aan het gebruiken of doen zijn, is heel aantrekkelijk en het lijkt onweerstaanbaar, maar kan met een helder hoofd veel minder kwaad.

Uit de coachpraktijk:

## De klant met de fles

Ik had ooit een klant die bij me kwam met een drankprobleem. Hij kon best af en toe een tijdje niet drinken, maar de ellende begon als hij een glas wijn nam: het was *onvermijdelijk* dat hij uiteindelijk de hele fles wegtikte, en vaak nog eentje erbij.

‘Het is gewoon een gegeven’, zei hij. ‘Ik ben simpelweg niet in staat het bij één glas te houden, want door het effect wat de alcohol op me heeft gaan de remmen daarna altijd helemaal los.’

Op een zekere maandag besprak ik met hem het weekend dat achter ons lag. Hij vertelde me dat hij een leuk experiment had gedaan, een ritueel waarbij hij zijn vermogen om met volle aandacht te genieten probeerde aan te spreken. ‘Zo leuk!’, zei hij enthousiast. ‘Ik nam een mooi glas, schonk dat zorgvuldig vol met gin, en heb daar ruim anderhalf uur voorzichtig en met veel plezier van zitten nippen. Bizar hoe iets dan ineens veel bijzonderder en intenser smaakt!’

Hij had het moeiteloos bij dat ene glas gelaten, want dat was nou eenmaal het experiment: het draaide vooral om het geniaten, niet om inhouid of hoeveelheid. Toen ik hem nonchalant zei ‘Goh, grappig, met wijn lukt het niet, maar met gin dus wel. Gin is natuurlijk geen drank, in tegenstelling tot wijn’, viel het kwartje meteen. Hij zag dat hij een verhaal over wijn had gecreëerd dat het min of meer onmogelijk leek te maken om te stoppen na één glas, omdat het een feit leek. Het experiment met gin bewees het tegendeel.

# Stress en burn-out

*Stress is een van de meest onbegrepen en ongezondste fenomenen van deze tijd, niet in de laatste plaats omdat het voor velen een soort dubieuze eremedaille betekent. Burn-out neemt dramatisch toe.*

Als ik iemand tijdens het coachen vraag of het stressvol is om een brandend gebouw te betreden, is het antwoord eigenlijk altijd 'ja, natuurlijk!'. Inclusief gefronste wenkbrauwen. Maar toen ik het ooit aan een brandweerman vroeg, antwoordde hij ontkennend. Ook stress komt namelijk niet door omstandigheden buiten ons, en zo'n brandend gebouw is daar een heel goed voorbeeld van. De brandweerman is door en door getraind, en weet precies wat hij kan. Hulpverleners zijn over het algemeen uitermate wakker tijdens de uitoefening van hun beroep, omdat ze het denken en piekeren kunnen ontstijgen, en intuïtief handelen. Maar hoe zit dat met ons, de rest?

Miljoenen mensen in Nederland hebben regelmatig last van chronische stress, en dat die signalen systematisch genegeerd worden, bewijst de hoeveelheid burn-outs en depressies in ons land maar al te duidelijk. Als oorzaak van stress wordt meestal de werkdruk gegeven, de competitie op kantoor of de toenemende taken en de doelen die zowel in de lucht voor ons hangen, als in onze nek hijgen. De algemene overtuiging is dus dat drukte stress veroorzaakt, dat het komt door dingen om ons heen, maar het zal je inmiddels vast niet verbazen dat ik dat idee aan de kaak ga stellen. Stress is namelijk een fysieke reactie als gevolg van onze gedachten.

Stress is het voelbare effect van een altijd druk hoofd, niet van een druk leven. Stress is niet het rechtstreekse gevolg van teveel werk of targets of van een uitdagende baan, maar van onze vele gedachten erover. Het is het resultaat van het idee dat

we veel te veel te doen hebben, het idee dat het te snel af moet, het idee dat we geen vrije tijd meer hebben, het idee dat we beter moeten presteren terwijl we daar minder tijd voor krijgen, het idee dat andere banen vast een stuk relaxter zijn, dat we onze kinderen nooit meer zien, en onze collega de kantjes ervan af loopt.

We voelen ons denken, nooit de baan. En trouwens ook nooit de presentatie van de jaarcijfers aan de raad van bestuur. Of de sollicitatie volgende week. Of het slechtweer-gesprek. Of de targets die we niet halen. En zélf s niet die heftige traumatische oude situatie.

Een tijd geleden sprak ik een vrouw die me vertelde over haar leven, dat met gemak 'woelig' te noemen was. Uit haar specifieke en systematische manier van uitleggen, maakte ik al snel op dat ze ervaring had met het vertellen van dit specifieke verhaal, en het verraadde heel duidelijk haar therapeutische verleden en reis door de zorg.

Ze beschreef een gebeurtenis uit haar verre verleden die nog steeds vrijwel elke dag van invloed was op haar leven, 'omdat ze PTSS had'. Op dat punt onderbrak ik haar, om te zeggen dat PTSS niet bestaat. Ze keek me aan met een mix van 'is dit de grootste huf ter ooit?' en 'o, huh, vertel?', en ik nam de tijd om uit te leggen waarom ik dat zei. Mijn opmerking had niets te maken met een gebrek aan respect voor haar pijn, en was op geen enkele manier een degradatie van haar gevoelens of de oude situatie. Maar wat ik haar kon uitleggen is dat er inderdaad een heftige en bedreigende gebeurtenis had plaatsgevonden, een hele tijd geleden (feit 1), én dat ze daar regelmatig aan terugdacht en de pijn van haar herinneringen voelde (feit 2). Dat was het.

Dat was alles (en op zich heel heftig en levendig, dat begreep ik echt wel). Gedachten aan toen, tot leven gewekt in het huidige moment door verbeeldingskracht. Door gedachten. Ik vroeg haar waar binnen die twee feiten precies het PTSS-element zat. En ik

vroeg haar ook of ze begreep dat haar ervaringen altijd alleen maar het gevolg zijn van haar actuele gedachten, niet van de situatie zelf (die immers allang voorbij was). En dat snapte ze perfect. Binnen een paar seconden had ze het diepe inzicht dat ze niet leed onder een ziekte of eng ding in haar lichaam dat verdriet en angst veroorzaakte, en dat ze niet achtervolgd werd door het verleden, maar dat ze 'slechts' de energie van haar denken voelde. Ze begreep het verschil, ze voelde het verschil, en dat maakte haar op slag minder machteloos en veel sterker, en niet langer overgeleverd aan die zware, ongrijpbare diagnose, maar gewoon menselijk. Veel meer in staat te voelen wat er mentaal-fysiek in haar passeert. Dus ze zag het meteen: haar oude pijn was altijd nieuwe pijn, en het kwam en ging, en ze hoefde dus ook nooit meer te proberen het verleden te repareren.

En ze moest zó hard lachen, van bevrijding.

Ik aarzel soms om dit soort voorbeelden te noemen, omdat je al snel zou kunnen denken dat ik het effect van het verleden op het heden bagatelliseer en veel te makkelijk voorstel.

Maar dat is juist waar mensen die in de vernieling liggen behoefte aan hebben: helderheid. Eenvoud. Houvast. Autonomie. Weten dat wat ze voelen een tijdelijk verschijnsel is, gecreëerd door het denken in het moment, en gevoeld dankzij ons emotionele talent, onze eigen special effects. Dus niet een hersenafwijking. En ook geen psychologische, geniepige klont in je lijf die te pas en te onpas psychologische pijnlijke chemicaliën in je lichaam knalt. Het is áltijd het denken. En natuurlijk haalt dat niet automatisch de pijn en de angst weg, want mensen blijven denken, blijven zich dingen herinneren, en het mechanisme dat het allemaal zo tastbaar tot leven wekt, blijft vakkundig zijn werk doen. Maar weten dat dát het is, maakt het leed al heel snel lichter, draaglijker en zelfs heel goed te begrijpen. Het betekent niet dat de ervaring waar je met zoveel ellende aan terugdenkt ineens niets meer voorstelt

of dat je je zou aanstellen: het betekent dat je snapt waarom je nú pijn hebt vanwege toen.

En dat toen nooit meer het probleem is.

Nog even iets anders om over na te denken: we spreken in dit verband vaak over 'traumatische ervaringen', en dat lijkt me reëel. Maar in de praktijk zie je dat vooral de media het graag en heel vanzelfsprekend hebben over situaties of omstandigheden die traumatisch zijn. Feitelijk klopt dat niet: een situatie is wat hij is; het gevoel dat we erbij hebben, varieert van persoon tot persoon. Niet ieder slachtoffer van seksueel misbruik heeft daar later veel last van, wat betekent dat de ervaring in algemene zin dan wel bedreigend en machteloos en vernederend was, maar niet per se traumatisch. Veel mensen kunnen zich losmaken van de oude situatie, en herkennen wellicht de actuele pijn als het gevolg van herinneringen.

Het maken van dit onderscheid is erg belangrijk. Als we mensen duidelijk kunnen maken dat hun ervaring absoluut traumatisch en mensonterend kan zijn, maar dat het een mentale reactie op de omstandigheden was en niet kwam door de omstandigheden zélf, kan dat enorm schelen. Daardoor kun je er op zich nog aan terugdenken en het dan herbeleven, maar je weet op zo'n moment dat het je denken is wat zo vervelend voelt, en niet de oude situatie die terugkeert om je opnieuw pijn te doen.

Chronische stress is een ramp voor je lijf. Als je bijna altijd in staat van paraatheid leeft, pleeg je roofofbouw op je hele systeem. Het biologische mechanisme achter stress is bedoeld voor af en toe, voor echt lastige maar kortdurende acties, maar als het continu aanstaat en eigenlijk altijd een beetje aan het druppelen is, ondermijnt je de gezondheid van lichaam en geest, en dat maakt je zwakker, gevoeliger voor virussen en vatbaarder voor infecties.



Stress voorkomen begint uiteraard met begrijpen hoe het werkt, hoe het mechanisme achter de menselijke ervaring in elkaar steekt. Inzien dat je nooit je baan kunt voelen, of de bal op de stip tijdens de WK-finale (of gewoon op zaterdagmiddag op een winderig veld in de polder), of de eerste keer dat je een presentatie moet geven op je werk. We voelen nooit direct de buitenwereld, maar alleen de energie van onze hoogstpersoonlijke ideeën erover, onze interpretatie, onze verwachting. Dat geeft je misschien niet meteen macht over het gevoel, maar zorgt er in elk geval vaak voor dat het niet meer zo uit de hand loopt. En vanaf daar is het een proces van steeds helderder worden. Je gaat beter luisteren naar de onrustige signalen en dan even pas op de plaats maken. Je leert je steeds minder druk maken (omdat je begint in te zien dat het niet functioneel is). Je wordt gevoeliger voor en gaat beter luisteren naar je innerlijke wijsheid, je intuïtie, die je vertelt dat je wat eerder naar bed moet, die baan kunt laten schieten en wat meer mag ontspannen. En je wordt efficiënter en creatiever door dat heldere hoofd, en dat geeft zelfvertrouwen en daardoor alleen al extra rust.

Wakker worden laat je bewuster leven, zodat je minder gevangen zit in de gewoonte om te piekeren, te klagen, gefrustreerd te zijn. Door op al die gebieden helderder te worden, pak je continu winst. Je leert de momenten van verkrampde emotionele energie herkennen, dat is onderdeel van wakker worden, en zo voorkomt je escalatie. En hoe minder je wordt meegezogen door de hypnotiserende werking van je diep gevoelde emoties, hoe helderder je blijft, hoe stabiel en zekerder je je voelt. En dat is voor álles gunstig.

Ontstaat is dus eigenlijk niet iets wat je doet, maar meer iets dat ontstaat omdat je dingen láát. En door een efficiënter en vollediger gebruik van je menselijke talenten, ontstaat er een veel evenwichtiger leven, waarin stress minder kans heeft te groeien, en je meer en meer tevredenheid, plezier, rust en liefde zal kennen.

# ADHD

*ADHD is een containerbegrip voor een heleboel aandacht-gerelateerde problemen. Het wordt gezien als 'modeziekte', en het aantal (vaak jonge) mensen dat ermee gelabeld wordt, neemt de laatste jaren fors toe.*

Ik ga nu iets zeggen wat me op het eerste gezicht niet populair zal maken:

*'ADHD is een afkorting voor een druk hoofd.'*

Zo. Ik heb het gezegd. Niet om iemand te pesten of voor lul te zetten, maar omdat mijn gezonde, rustige verstand hier een super helder verhaal ziet. Letterlijk alle problemen die mensen met ADHD hebben, echt alle symptomen, lijken me het gevolg van een overmatig druk hoofd. Dat mag je van mij gerust een ziekte noemen, maar ik vraag me wel af waarom dat nodig is. Last hebben van een heel druk hoofd kan ook gewoon vervelend en ingewikkeld zijn als het geen ziekte is, of geen eigen afkorting heeft.

Wat ik overal lees, is dat het *een afwijking is van kleine onderdelen van de hersenen*. Maar tegelijkertijd is ook bekend dat je het niet op een scan kunt zien, en dat het gediagnosticeerd moet worden door een professional die dan een (psychologische) test afneemt. Hoe zie je 'afwijkingen van kleine onderdelen in de hersenen' bij een psychologische test? En waarom moet die drukte in het hoofd per se weer uit een breinafwijking komen?

Ik zeg: de aanleiding van de drukte in het hoofd is geen hersenprobleem, maar de drukte komt door heel veel gedachten. Waarom houden we het niet simpel? Kijk even mee naar de symptomen.

*We hebben aandachtsproblemen, hyperactiviteit en impulsiviteit als hoofdcomponenten. En dat snap ik heel goed. Als je de hele dag heel veel warrige dingen denkt in een heel hoog tempo, heb je natuurlijk ook een heel warrige ervaring van het leven. Dan kun je je niet concentreren, schiet je aandacht alle kanten op, ben je rusteloos, kun je niet stilzitten en heb je moeite met je ontspannen. Dan wil je altijd bezig zijn, heb je problemen met luisteren, moeite met administratieve taken en het scheiden van hoofd- en bijzaken. Dan flap je er dingen uit en kun je niet goed op je beurt wachten. Snap ik allemaal. Druk hoofd. Logisch!*

Ik begrijp letterlijk niet waarom ADHD zo nodig een ziekte genoemd moet worden, want als het puur om maatschappelijke acceptatie gaat, zouden we net zo goed begrip kunnen hebben voor het feit dat sommige mensen hele drukke hoofden hebben en daar onder gebukt gaan. Niks mis mee. Maar dat van die 'afwijking van kleine onderdelen van de hersenen' vind ik serieus verdacht. Ik kom het overal op precies dezelfde wijze tegen, en dat betekent in mijn ervaring dat iemand het ooit ergens geschreven heeft, en het daarna braaf en massaal is overgenomen (ik ken het fenomeen goed van persberichten die ik schreef, en die ik overal letterlijk zag terugkeren).

Wat me opvalt als ik een beetje rondkijk op internet, is de harts-tocht waarmee ADHD wordt neergezet als mentale ziekte of aandoening. Dat zie je vaker. Het is de diepe behoefte van mensen om 'echt iets te hebben', en niet versleten te worden voor aansteller. Eerlijk gezegd vind ik het treurig dat iemand het idee heeft dat mensen hem of haar anders niet serieus nemen, maar het is ook wel een bekend maatschappelijk verschijnsel dat er een officieel stickertje op moet. Misschien is dat eigenlijk wel het grootste probleem: dat het iets officieels moet zijn.

Geloof me: het gaat me er absoluut niet om of ADHD wel of niet een ziekte mag zijn, of dat ik het degradeer tot 'Het is *maar* een druk hoofd'. Veel en véél belangrijker is dat mensen

geholpen worden een fijner leven te leiden. Gek genoeg heb ik wel het idee dat ik minder aardig word gevonden als ik dit een Druk Hoofd Syndroom noem, DHS. Of mag dat ook? En dat ik het dan nét zo serieus neem als een ziekte?

Ik heb een diep respect voor onze menselijkheid in al haar ingewikkelde en bizarre mentale vormen, en ik snap (als persoon met een 'drukke gedachten'-geschiedenis) heel goed dat zo'n extra onrustig hoofd voor allerlei problemen zorgt. Maar wat mij betreft is dat op zich al ingewikkeld genoeg, en hoeft dat hele medische accent er helemaal niet bij.

Gelukkig kun je met ADHD ook prima helder worden. Als je wakker wordt, heb je namelijk veel minder last van wat je denkt en van de snelheid waarmee dat gebeurt. Als je leert niet zoveel aandacht meer te schenken aan die dagelijkse gedachtenstormen, als je je bewust leert zijn van het feit dat je niet je gedachten bent, en de ruimte vindt waarin ze voorbijkomen, word je vanzelf rustiger en kun je je ook veel beter concentreren. Dan leer je leven op een lager tempo en vallen de symptomen weg. Zonder pillen, maar met de wetenschap dat je de oplossing in jezelf hebt gevonden.

Met een helder hoofd heb je niet meer de problemen van een ónhelder hoofd, precies dat wat ADHD volgens mij is. En als je toevallig ook nog een ander labeltje had, is de kans dat je daar minder last van zal hebben, ook ineens veel groter.

# Overige stoornissen

*De DSM5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) is hét handboek van psychiatrische aandoeningen. Het bestaat sinds 1952, en met elke nieuwe versie komen er wagonladingen ziektes bij.*

De *DSM5* verscheen in 2013, weegt ruim twee kilo, telt bijna 1000 pagina's en staat bol van de symptomen en diagnoses, vaak in verband met ziektes waar geen normaal mens ooit van gehoord heeft. De *DSM5* is niet alleen een instrument voor psychiaters en psychologen, maar wordt ook naarstig ingezet door zorgverzekeraars om de kosten voor behandeling 'in toom en beheersbaar' te houden (en dat kun je op heel verschillende manieren lezen).

Feit blijft dat er op dit moment kennelijk een gigantische en steeds groeiende hoeveelheid mentale stoornissen bestaan, en daaruit zou logischerwijs blijken dat we met z'n allen flink in de war zijn, en dat vooral heel creatief invullen. Maar hoe je het ook noemt, en wat ook de specifiek inhoudelijke kant ervan is, het algemene en onderscheidende kenmerk van alle mentale ziektes is dat *je denkt, voelt en doet wat je niet wilt*.

De eerste twee worden in dit boek uitgebreid behandeld (het zijn twee handen op één buik), de derde is het gevolg van 1 en 2. Want óf je doet wat je hoofd zegt, óf je wordt daar gek van, óf je probeert er zelf iets aan te veranderen, met alle gevolgen van dien. Maar het is dus altijd mentale drukte en mentale pijn die de ellende veroorzaken, of dat nou puur emotioneel is of juist heel fysiek. En dat is gek genoeg goed nieuws voor de toekomst van alle mensen die lijden aan mentale aandoeningen.

Wakker worden is bijna altijd met afstand de snelste, meest efficiënte, meest pijnloze en meest ingrijpende manier om af te

rekenen met het ongemak. Een helder hoofd haalt je uit je mentale gewoontes en ideeën, en leert je de symptomen herkennen van je eigen psychologische ongemak, zónder je daar de schuld van te geven of je het gevoel te bezorgen dat er iets mis met je is.

Als je minder begint te geloven in wat je gedachten over je beweren, neemt de chronische lichamelijke spanning die voor veel mensen vanzelfsprekend is, vanzelf af. Het betekent ook dat je gedachten in het algemeen minder gaat geloven (en dat betekent een kleinere kans op wanen). Daardoor kan ook je verwrongen en perfectionistische of vernietigende zelfbeeld doorzien worden. Niet door keihard werken en er met veel pijn en moeite iets anders van te maken, maar door te zien dat het altijd al slechts een idee was wat je bent gaan geloven. Dat opent nieuwe en diepgaande mogelijkheden voor herstel, óók in het geval van automutilatie, borderline, eetstoornissen en psychoses.

Als je wakker wordt, ontstaat er meer rust en ruimte en begrip voor je emoties en gevoelens. De helderheid die je van dag tot dag ontwikkelt, maakt de weg vrij voor je puur natuurlijke ingebouwde veerkracht en vermogen te herstellen en je mentale gezondheid terug te vinden. Je geneest van binnenuit, niet door allerlei dingen te doen of te laten, en meestal ook niet door medicijnen te gebruiken. Het maakt de behandeling van mensen met een psychische aandoening, wélke dan ook, veel eenvoudiger, zachter en natuurlijker. En dat terwijl we ons niet meer blindstaren op het verwijderen of wegmoffelen of ombuigen van symptomen, maar teruggaan naar de basis, waar het échte, diepe genezen gebeurt. We hoeven niet alles meer uit elkaar te trekken en heel specifieke oplossingen en lange sessies en methoden in te zetten: inzien hoe onze emotionele ervaringen werken, lost de ellende en het ongemak op, van binnenuit, en heel grondig.

In plaats van eindeloos met gedrag te gaan worstelen, keren we terug naar de basis en maken we het fundament steviger dan het ooit geweest is, zonder ook maar érgens aan te sleutelen.

Het maakt mensen sterk en autonoom, of, laat ik het anders zeggen: het laat mensen zien dat ze altijd al sterk en autonoom zijn geweest, maar dat jammerlijk vergeten waren.

Wat ik nog even kort wil noemen en waar we meestal niet bij stilstaan, is dat mentale aandoeningen vaak enorme, zeer uiteenlopende fysieke effecten hebben. Niet alleen direct (zweeten, hartkloppingen, een natuurlijke injectie van adrenaline, een licht hoofd), maar vooral op de langere termijn. Een hoofd dat continu tolt van gedachten (de bron van mentale pijn en ongemak) trekt een enorme wissel op ons lijf. De aandacht die we onze gedachten geven, en de enorme investering van tijd en energie in emoties, maakt dat we lichamelijk in de problemen komen, dat energiereserves opraken en we het reële gevaar lopen allerlei extra ziektes en fysieke aandoeningen te ontwikkelen.

Bij flink wat mentale aandoeningen wordt gekeken naar de specifieke fysieke gevolgen als onderdeel van de ziekte, maar naar mijn idee zien we dat helemaal verkeerd: fysiek ongemak is het resultaat van uiterst individuele, genetisch minder sterke kanten in ons lichaam, dat de kans krijgt zich te ontwikkelen vanwege onze lage weerstand. Door constante stress staat ons lijf onder hoogspanning, waardoor er veel minder energie overblijft voor duizenden standaard lichamelijke taken, zoals onderhoud, herstel en groei.

Als een groot deel van onze beschikbare energie wordt opgesoupeerd door psychische stoornissen, ondermijnt dat het herstel, en blijven we nóg langer kwakkelen. Wakker worden zorgt voor meer rust en ruimte, en laat mensen tussendoor veel meer herstellen.

Dat scheelt.

Uit de coachpraktijk:

## **De verslaggever**

De jongeman die bij me kwam, zat vol woede en frustratie. Hij was zó opgefokt en onrustig, dat hij nauwelijks kon functioneren in het dagelijks leven. We liepen door het Amsterdamse Bos, en ik vertelde hem dat zijn actuele ervaringen, zijn emoties, niet het gevolg waren van de omstandigheden, maar dat hij de energie van zijn gedachten voelde. Het maakte niks uit, hij zag het verschil niet. In plaats van te herkennen dat hij slechts getuige was van onrustig denken waar hij de wereld verantwoordelijk voor hield, dat zijn emoties kwamen en gingen (net als zijn gedachten), moest zijn omgeving het ontgelden. Op een gegeven moment begon hij over een afspraak met vrienden, komende zondag, die vast en zeker helemaal kut zou worden. Dat wist hij nu al (en hij vóelde het ook nu al). Nog steeds begreep hij niet dat het slechts zijn ideeën over het weekend waren die in hem tot leven werden gewekt, en dat het niks zei over hoe het zou worden. Omdat hij sportverslaggever is, kwam ik met het volgende voorbeeld:

‘Stel dat je een kroeg binnenkomt op vrijdagmiddag, en een vriend van je zit met een lang gezicht aan de bar. Als je vraagt wat er aan de hand is, zegt hij enorm te balen van de uitslag van de voetbalwedstrijd die aanstaand weekend gespeeld zal worden. Wat zou je tegen ’m zeggen?’ Hij begon te lachen en zei ‘ik zou ’m zeggen dat hij niet goed bij zijn hoofd is: de wedstrijd moet nog gespeeld worden!’ En meteen daarna begreep hij dat hij hetzelfde had gedaan met zijn afspraak. Soms zien we het pas als het naar onze eigen wereld vertaald wordt, maar dan komt het ook echt goed binnen!



# Persoonlijkheidsstoornis

*De kern van veel therapieën is het ombuigen of veranderen van gedrag, en het aanpassen of omkatten van wat we allemaal geloven. Allemaal nogal veel werk en vrij omslachtig. Dat kan een stuk directer.*

Ik heb veel ervaring met cognitieve gedragstherapie en psychotherapie. Daarnaast heb ik een tijdje ACT (Acceptance and Commitment Therapy, een relatief nieuwe gedragstherapie gericht op acceptatie van emoties en gedachten) geprobeerd, haptonomie, groepstherapie, wandelcoaching, theatrale therapie (ongemakkelijk uitbundig zingen en dansen), hypnotherapie en knutselen.

Wat me het meest is bijgebleven van al die honderden uren 'Aan mezelf werken onder toezienend oog van specialisten', was het effect van aandacht. Dat er iemand naar me luisterde of een beetje liefdevol mijn schouders kneedde, was achteraf vaak het meest waardevol en het meest helend. Niet de technieken en ook niet het gedwongen teruggaan naar mijn jeugd (wie kan zich zijn jeugd nou nog écht goed herinneren?).

Toen ik zo'n 6 jaar gelden in Limburg in een fijne open kliniek zat om te herstellen van een gruwelijke depressie en het stoppen met drinken, hielp het contact met de bewoners mij het meest, ondanks het feit dat er hele wéékschema's vol therapie waren. Waarom? Omdat ik mens kon zijn. Eindelijk. Misschien wel voor het eerst ooit. Ik mocht mens zijn in contact met andere mensen, en ik begreep dat niemand gespaard wordt door kutervaringen. Dát hielp me, en misschien is dat wel het grootste geheim van therapie: luisteren. Hoevéél je ook terug gaat in je kindertijd, en hoevéél je het beeld dat je van je ouders hebt ook probeert te herkaderen: er zijn altijd dingen die je vergeet en er zijn altijd nieuwe mensen waar je moeite mee hebt.

Wat vaak gezien wordt als de kracht van therapie, namelijk

de aandacht voor de inhoud, is wat mij betreft juist de zwakte. Het gaat allemaal over tijdelijke vorm (gedachten verkleed als herinneringen, ideeën, angsten), en álles wat ooit in het denken is ontstaan is oud nieuws, een mentale illusie, en kan dus niet meer veranderd worden. Maar nog veel belangrijker: al die aandacht voor onze vaak willekeurige en eenzijdige ideeën is veel te veel eer. Het maakt niet uit wat je denkt en over wie je het denkt en hoe lang je het denkt, als je eenmaal beseft dat gedachten van zichzelf helemaal niets voorstellen. Ze kunnen niets met je doen. Waarom zou je überhaupt proberen de inhoud nog te veranderen als de inhoud bestaat uit vluchtige energie? Bovendien werkt ons geheugen chronisch beroerd, en dus zijn de meeste herinneringen slordig aan elkaar geknoopte incomplete observaties. Ook best handig om te weten.

Er zijn gewoon te veel uitzonderingen, te veel klootzakken, te veel dingen die je bang kunnen maken, er is teveel vroeger. Er is te veel om stuk voor stuk uit je systeem proberen te krijgen, te veel om aan jezelf te veranderen, te veel dweilen met de kraan open, en het is ook nog eens allemaal enorm gekleurd en persoonlijk, en feitelijk één grote mentale constructie. Zóveel gedoe om dat allemaal uit te gaan zoeken en te ontwarren! Ook daarom is wakker worden zo ongelooflijk effectief: het laat de vorm met rust, maar wijst terug naar de bron, naar het Zelf. Het gaat niet om de inhoud (je negatieve gedachten op een positieve manier proberen te zien), maar geeft inzicht in het mechanisme achter de ervaring. Je leert hoe het komt dat je voelt, niet wát je voelt. Je krijgt een uniek kijkje in de keuken van ons innerlijk leven, en als je niet meer bang bent voor je denken en het gevoel dat het veroorzaakt, ben je nergens meer bang voor. Niet het verleden, niet het nu, niet de toekomst.

Het is niet noodzakelijk heel hard aan je overtuigingen te werken als je weet dat je overtuigingen je niks kunnen maken, en slechts aangeleerde ideeën zijn. Met een helder hoofd ben je sowieso minder geneigd om continu je meningen door te drukken

en vervelend te doen, en het is ook niet langer nodig om gebeurtenissen uit het verleden anders te interpreteren of te herformuleren, als je écht weet dat gebeurtenissen uit het verleden gedachten zijn, en je niks kunnen doen.

Als je wakker wordt maakt de specifieke smaak van je mentale aandoening niet echt meer uit, zelfs al heb je er vijf. De basis is immers altijd een druk hoofd dat drukke gevoelens veroorzaakt, of bange, of kleinerende of smachtende. Maar de specifieke vorm ervan is niet van belang, en je hoeft er dus ook geen aparte, specialistische therapie voor te volgen. Weten hoe het komt dat we als mens emotionele ervaringen hebben en wat het mechanisme daarachter is, haalt de vaagheid uit de ziektebeelden. Alles wordt immers veroorzaakt door een te sterkere identificatie met je denken, en met een helder hoofd wordt dat vanzelf minder.

Is dat erg ambitieus, zo'n panacee voor al die verschillende mensen met hun verschillende problemen? Hebben we daar nou niet juist specialisten voor, die heel lang hebben gestudeerd op die losse elementen? Zijn mentale ziektes niet veel complexer en veel meer verbonden met het brein en het verleden en onze genen? Volgens mij niet. En ik ben al zes jaar niet meer depressief geweest, heb nooit paniekaanvallen meer, blow niet meer en drink geen druppel meer. Allemaal láchend en moeiteloos.

'Extreme variaties van gewone karaktertrekken', dat is het kenmerk van de persoonlijkheidsstoornis. Het gaat vaak om buitensporig gedrag dat problemen veroorzaakt. Mensen zijn bijvoorbeeld extreem jaloers, extreem verlegen, extreem wantrouwig of extreem gevoelig voor kritiek. Maar wie bepaalt eigenlijk wat extreem is? En, veel belangrijker, bestáát een persoonlijkheid eigenlijk wel?

Onze persoonlijkheid wordt wel omschreven als 'het unieke en stabiele patroon van psychologische en gedragskenmerken

waardoor de ene mens zich van de andere onderscheidt'. Dit betekent dat er dus een collectie kenmerken zou zijn die bepalen wie we zijn, en daar twijfel ik ernstig aan. Dat we geleerd hebben op een bepaalde manier over de wereld en onszelf te denken, met allerlei al dan niet wenselijk gedrag als gevolg, zegt in mijn ogen niets over wie we echt zijn, maar over de aard van onze programmering. Veel meer de software, dan de hardware.

De behandeling van een persoonlijkheidsstoornis draait over het algemeen om het terugschroeven of het aanpassen van lastig, onhandig en beschadigend gedrag. De therapeut probeert samen met de patiënt te werken aan een nieuwe manier van handelen, zodat hij of zij zich beter kan aanpassen en minder problemen veroorzaakt in de maatschappij. Dat lijkt me op zich best zinvol en nuttig, maar het hoeft helemaal niet te gebeuren onder het mom van een persoonlijkheidsstoornis. Extreem gedrag is het gevolg van extreme gedachten in een extreem druk hoofd, zowel door de inhoud van het denken, als de vertroebeling die het resultaat ervan is (waardoor wijsheid minder kans heeft door te schijnen).

Je kunt proberen met heel veel bloed, zweet en tranen dat gedrag om te buigen, maar je kunt ook het systeem tot rust brengen. Vanuit een helder hoofd leven mensen veel minder impulsief en veel minder extreem, en vertrouwen ze vaker op hun wijsheid. Wie ook maar een béétje wakker is, wordt al snel veel minder beïnvloed door verwrongen ideeën over de wereld of zichzelf, en dat zorgt automatisch voor gedragsverandering.

## ***Gedrag als mosterd na de maaltijd***

Een belangrijk onderdeel van veel therapieën is dus het systematisch veranderen van gedrag, in de hoop dat onze problemen daarmee verdwijnen. Eerst niet meer roken, eerst leren omgaan met enge liften. Eerst proberen minder boos te worden op mensen,

en eerst wat meer voor jezelf opkomen. Eerst een tijd lang iets doen of laten, en dán misschien oogsten en eindelijk een beetje gelukkiger worden. Het is veranderen van buiten naar binnen. Het idee dat bepaald gedrag ons eindelijk het leven (inclusief bankrekening en buikspieren) geeft waar we zo naar verlangen. De gedachte dat we ons pas goed genoeg en vervuld zullen voelen, als we bepaalde dingen niet of juist altijd doen. De opvatting dat we éérs moeten stoppen met drinken voor ons leven eindelijk de moeite waard wordt, dat we éérs assertief moeten zijn om onszelf te kunnen waarderen.

Eerst ander gedrag, dan komt daarna de zelfwaardering wel.

Je ziet deze manier van denken ook ruimschoots terug buiten de wereld van de psychologie, en wel bij onze opvattingen over succesvolle mensen. Hun routines. En hoe we daar iets mee kunnen. We bestuderen ze, brengen hun gedrag in kaart en apen ze graag na in de hoop dat precies doen wat zij doen ons oplevert wat zij hebben. We *hacken* ons gedrag, en proberen te functioneren en denken en doen als de mannen en vrouwen die hebben (bereikt) wat wij willen. Dus we gaan eten wat Oprah eet en lezen wat zij ons – deze maand – aanraadt. We volgen de sportroutine van Arie Boomsma (en nemen wat tattoos). We denken de laatste tijd steeds vaker aan een eigen eiland en een platen- of vliegmaatschappij (want die heeft Richard Branson ook) en een grijze sik (want die heeft Richard Branson ook). En we dragen wat Steve Jobs droeg.

Maar ondertussen maken we een ENORME denkfout. Want Steve Jobs werd niet de Steve Jobs die we kennen door zijn coltruien en zijn megalomane gewoontes: alles wat hij droeg en deed en bedacht en uitprobeerde en verklootte, was het resultaat van Jobs zijn, niet de oorzaak. En ook Oprah en Arie en Richard hebben niet puur bereikt wat ze hebben bereikt door hun specifieke en opvallende manier van doen, door hun hoogst persoonlijke trekjes en routines, maar door uit zichzelf te halen wat erin zit. Door wat in hen zit (of zat), in de eerste plaats, niet

in anderen. Hun gedrag en hun levenswijze komen van binnenuit en zijn het unieke, onmiskenbare resultaat van steeds weer vallen en opstaan en *tweaken*; de zoete vruchten van persoonlijke ambitie. De spannende en jaloersmakende dingen die wij van ze zien en horen zijn het natuurlijke gevolg van elke dag ongegeneerd Oprah, Arie, Richard en Steve zijn; en ze zijn niet dat wat ervoor gezórgd heeft dat ze succesvol zijn geworden. Gedrag is het resultaat van hoe je in het leven staat, niet andersom.

En waarom zóu je eigenlijk zo naar buiten loeren? Het idee achter een beetje uniek en spannend leven lijkt me niet zoveel en exact mogelijk op een ander te lijken, maar juist jezelf te leren kennen en dat als basis te gebruiken voor je eigen pad. Want alhoewel het natuurlijk prima en nuttig kan zijn om je te laten inspireren door anderen (ik doe het ook heel vaak), is het slappe hap om ze te imiteren, om te proberen zoveel mogelijk te zijn zoals zij. Je hoeft maar één ding te doen wat zij ook deden: doe wat uniek is voor jou, wat goed voelt, waar je blij van wordt, wat strookt met jouw talenten en vaardigheden en vooral: wat van binnenuit komt. Doe waarin je kunt groeien op jouw manier, en als het even kan ook nog iets voor anderen oplevert. En vind vooral jóuw vervulling.

## ***Allemaal ingebouwd***

Nog even terug naar gedragsverandering binnen therapieën. Natuurlijk kan het meestal geen kwaad, en natuurlijk is het niet bepaald praktisch als iemand straalbezopen in een therapeutische sessie zit, maar de fixatie op gedrag heeft nog een andere zwakte: het is allemaal vorm.

Het is enorm gericht op hóe we ons gedragen, in plaats van direct door te stoten naar de glasheldere oorzaak van ons gedrag: destructief en/of overmatig denken. Als je wakker wordt verandert je gedrag vanzelf: het is een van de prettige

bijwerkingen. Met een helder hoofd ben je minder bezig met gedachten, dus je neemt ze minder serieus én je krijgt spontaan meer zelfvertrouwen (een natuurlijk vermogen dat zich toont als we niet zoveel denken). Je hebt minder last van gedrag dat ontstaan is om de onrust te ontvluchten of weg te blazen, omdat je de onrust leert zien voor wat het is. En wat ik ook vaak merk is dat mensen zich éérs weer een beetje lekker en veilig beginnen te voelen, en dán zomaar hun 'slechte' of gevaarlijke gewoontes verliezen.

Je hoeft niet te leren voor jezelf op te komen, je hoeft jezelf niet méér te beheersen, je hoeft niet te leren praten met je partner: al die dingen gebeuren spontaan als je wakker wordt. Het idee om hele nieuwe gedragspatronen aan te leren, is gewoon een veel te letterlijke oplossing van een probleem ('Je hebt problemen door je gedrag? Nou, dan gaan we dat gedrag eens aanpakken!'). In de praktijk erg zwaar en langdurig, en vaak zó specifiek dat je er weer niks aan hebt bij andere problemen. En het hóeft allemaal niet, al die losse modules, die specifieke aanpak, dat opdelen en differentiëren en uit elkaar trekken en benoemen. Kijk maar naar kinderen die nog niet keurig in het gelid en in hun rol van serieus wezen zijn getraind; je ziet direct weer de grandioze en moeiteloze potentie.

*Alles wat je ooit hebt gewild nu je ouder en verstandiger bent, was er al!*

Zelfvertrouwen is ingebouwd. Contact maken met mensen is ingebouwd. Creativiteit is ingebouwd. Communiceren en luisteren is ingebouwd. Liefde voelen en tonen voor anderen is ingebouwd, net als focus en minder gestrest raken. Maar ook begrip en openheid voor anderen zit al van nature on ons. Dus waarom doen alsof we dat niet altijd al hebben gekund en gehad? Waarom al die dingen los leren, van buiten naar binnen en met heel veel moeite en tijd, als het talenten zijn die je

allang hebt, maar die slechts ondergesneeuwd zijn geraakt door conditionering en programmering?

Als je je hoofd niet meer heilig gelooft en niet meer bang bent voor je emoties, geloof je ook je beperkingen niet meer en val je steeds minder voor de rookgordijnen van je psychische oprispingen. Je raakt geïnteresseerd in andere mensen en in de wereld, krijgt energie, je durft, doet, probeert, faalt, speelt, kloot, wint, verliest en maakt vooral plezier, moeiteloos.

Kan het écht zo simpel zijn, is er één universele oplossing? Volgens mij wel.



# **WAKKER WORDEN**

# Een universele oplossing

*Het is gebruikelijk dat verschillende diagnoses hun eigen, specifieke behandelplan krijgen. 'De ene aandoening is de andere niet', is de opvatting. Heel lang leek me dat ook logisch, maar inmiddels snijdt het wat mij betreft geen hout meer.*

Ik durf na ruim vier jaar werken met honderden mensen die op allerlei manieren last hadden of hebben van hun psychisch functioneren, te beweren dat de oorzaak van alle (mentale) problemen universeel en onveranderlijk is. Het werkt als volgt:

*We voelen de energie van het denken en zien het fysieke en mentale effect daarvan (per ongeluk) als persoonlijk en veroorzaakt door externe omstandigheden.*

Dat geldt bij elke aandoening en voor ieder probleem dat we ooit hebben, en dus kunnen we nu ook gaan kijken naar een krachtige, simpele en universele oplossing, een definitieve en logische uitweg uit het emotionele doolhof waar zoveel mensen in verdwaald lijken te zijn.

In plaats van eindeloos uitpluizen, terugkeren naar de emotionele plaats delict, trauma's herbeleven en al die andere dingen die we al jaren doen om te ontdekken 'waar het begonnen is' en het daar met terugwerkende kracht op te lossen (hóe dan?), kunnen we gewoon aanwezig zijn in de wetenschap dat we voelen wat we denken. Dat de mentale pijn alleen maar mentale pijn is, en niet het verleden dat ons nogmaals een rotschop verkoopt. Want mentale pijn is nu eenmaal echt precies dát: denken dat pijn doet. Verhalen die alleen door jouw hoofd gaan, die alleen jij voelt en die daardoor éxtra veel pijn doen. Verhalen die ook nog eens over jou lijken te gaan en dus nóg echter lijken en er nóg meer inhakken.

Maar wat gebeurt er in de loop van de tijd met die verhalen? Ze veranderen. Of ze verdwijnen compleet. En jij bent er nog steeds, voor, tijdens en ná het verhaal. Zelfs met een heel ander verhaal, en ook zónder verhaal. Maar hoe kun je iets zijn als het compleet verandert of slijt, of soms heel lang weg is omdat je er spontaan niet meer aan denkt? Hoe kun jij er steeds zijn, maar je pijnlijke verhalen niet, en wat zeggen die verhalen dan überhaupt over jou? Het antwoord op al die vragen is *een helder hoofd*.

Je hoeft maar één keer bewust wakker te worden uit een dagmerrie (of dat nou gaat over je baan die op de tocht staat of dat je in een zwaar depressieve periode zit), om een eerste helder inzicht te krijgen in de werking van de menselijke ervaring. Je één keer ten diepste realiseren dat je leven drie minuten geleden nog super ellendig en kansloos was, en je nu eigenlijk vergeten bent waaróm ook alweer, laat je intiem en heel direct kennismaken met het mechanisme achter onze psychologie.

En wie ook maar één keer eventjes echt wakker is geworden, zal tot zijn of haar grote vreugde ontdekken dat het daarna blijft doorgaan. Helderheid, wijsheid en inzicht (het gevoel dat het kwartje valt, dat je iets echt gevoelsmatig wéét en niet slechts intellectueel een plekje geeft binnen je denksysteem) zijn de sleutel tot genezing. De oplossing voor een prettiger, gezonder en vrolijker leven, binnen de grenzen van onze menselijkheid. Helderheid voorkomt dat je steeds in de verhalen trapt die continu door je hoofd denderen, wijsheid legt uit hoe het wérkelijk zit en waar je heen moet en inzichten zijn de boodschappers ván die wijsheid. Ze veranderen de manier waarop je de wereld fundamenteel in kaart hebt gebracht, laten je andere niveaus zien, nieuwe deuren ontdekken en verborgen trappen omhoog vinden die je de weg wijzen uit de waanzin en verwarring.

Ieder mens beschikt over een plek diep vanbinnen waar beklemmende en beperkende verhalen geen rol spelen, en

zogenaamde karaktertrekken niet kunnen leven. Een plek waar je volop hoop, creativiteit, begrip en liefde vindt. Misschien klinkt het soft of vaag of naïef, maar als dit eenvoudige inzicht, deze spontane herkenning, een eerste serieuze en praktische aanzet is om de (mentale) teringzooi waarin we met z'n allen leven eindelijk een beetje fatsoenlijk op orde te krijgen, lijkt me dat je daar best overheen kunt stappen.

Als het intellect altijd álles kan oplossen, zoals 'rationele' mensen graag beweren of op z'n minst hartstochtelijk geloven, heeft het met de remedie voor ons schreeuwende emotionele leed duidelijk een stevige blinde vlek te pakken. En laten we wel wezen (en dat bedoel ik zonder enig cynisme): de huidige oplossingen voor psychologische uitdagingen zijn niet waanzinnig succesvol. Dus waarom niet eens kijken naar iets anders?

## ***Niet constant betekent hoop***

Een van de belangrijke inzichten die ik had over al mijn mentale valkuilen (van zware depressie tot extreem liefdesverdriet), was het feit dat ik het op een gegeven moment allemaal duidelijk zag komen en gaan, in verschillende sterktes en gradaties. Omdat ik er heel lang van overtuigd was dat ik letterlijk *cóntinu* gebukt ging onder ellende, was de constatering dat het allemaal fluctueerde, zoals eb en vloed; een belangrijke eyeopener die me ongelooflijk veel hoop en kracht gaf.

Het feit dat je je realiseert dat je stemmingen steeds op en neer gaan, kan een beetje licht in de duisternis brengen. Want als je middenin een mentaal zware periode zit, maar tegelijkertijd beseft dat het in vlagen komt, haalt het iets van de eindeloosheid weg, het idee dat het nooit meer over zal gaan. Weten dat je tussendoor betere periodes hebt, laat je heel bewust herstellen, en het levert ook het bewijs dat je het vermogen om je beter te voelen dus niet kwijt bent, omdat het letterlijk steeds weer even

de kop opsteekt. Dat geeft moed. Het gevoelsmatig definitieve karakter van bepaalde stemmingen en periodes, maakt het veel zwaarder. Denken dat je liefdesverdriet nooit voorbij zal gaan of de rouw om een gestorven vriend zal blijven zoals hij nu voelt, maakt je hoofd alleen nog maar drukker, en vormt zo slechts een negatieve bijdrage aan je ervaring, die misschien verpletterend verdrietig maar in principe gewoon menselijk en tijdelijk is.

Meer piekeren, meer kansloze gedachten die je gelooft, maken de barstjes die een voorzichtig herstel inleiden veel minder zichtbaar. Door te geloven in de eeuwigheid van je problemen, krijg je waar je zo bang voor bent. Het verlengt de tóch al zware periode op een manier die onnodig is, maar gelukkig meer vanzelfsprekend als je vaker en vaker momenten van helderheid krijgt. En dat is het mooie: helderheid is niet iets dat alleen bestaat in een emotioneel gezond en stralend systeem. Het denken kan altijd even aan de kant gaan, je kunt altijd even – bewust – terugkeren in het Zelf, en een glimp opvangen van wat er onder de ellende op je wacht.

Dit soort periodes van helderheid, in tijden van duisternis, ook al duren ze misschien maar heel kort, maken het proces van herstel veel functioneler en sneller, en ondermijnen het idee dat je ergens de rest van je leven last van zult hebben.

Uit de coachpraktijk:

## Als je haar maar goed zit

Soms kom ik mensen tegen die zich druk maken over dingen waar bijna niemand zich iets bij kan voorstellen. Dat maakt hun probleem vaak extra ingewikkeld. In dit geval coachte ik een jonge professional die me met heel veel schroom vertelde dat zijn kapsel het middelpunt van zijn universum was, en voor heel veel mentale pijn en ongemak zorgde. Zijn leven stond volledig in het teken van hoe zijn haar zat, en het idee dat er ook maar een sprietje verkeerd zou kunnen zitten, hield hem de hele dag bezig. Ik vroeg hem 'Is je ongemak, je rotgevoel, het directe gevolg van je kapsel? Is het je haar dat er rechtstreeks voor zorgt dat je je vaak zo onzeker voelt?' Hij beaamde het. 'Zelfs het idee dat het verkeerd kan zitten maakt me al gek', zei hij. En daar konden we mee werken.

Want het was natuurlijk sowieso alléén maar idee, alles. Hij ging gebukt onder een enorm ingenieus en ingewikkeld verhaal over wat zijn kapsel voor hem betekende, en voelde continu de onrust die met die gedachten gepaard ging. 'Stel', vroeg ik hem, 'dat je naar een eiland verhuist waar letterlijk iedereen een kapsel heeft dat meer in de war zit dan dat van jou, zou je dan nog steeds zo met je haar zitten?' Het antwoord was een stevig 'nee'. En ik zei 'o, dat is best gek, want als het ongemak letterlijk direct door je kapsel veroorzaakt wordt, zou dat onder alle omstandigheden moeten gelden en niet afhankelijk kunnen zijn van hoe het bij andere mensen zit. Als het minder erg is op het moment dat je het kunt vergelijken en relativeren, kan het verband nooit rechtstreeks zijn'. Hij zag het, hij zag dat de energie van zijn verhaal het ongemak veroorzaakte, niet het haar zélf, en een paar dagen later viel het kwartje volledig. Na twintig jaar kreeg hij zijn vrijheid terug.

# Natuurlijk zelfherstellend vermogen

*Ons lichaam heelt aan één stuk door in- en uitwendige wondjes en wonden. Het vermogen te herstellen en rond een zeker evenwicht te laveren (homeostase), is ingebakken en een van de unieke eigenschappen van mens-zijn. Maar het werkt niet alleen op fysiek niveau.*

Als je een wondje op je arm hebt, doe je er hooguit een likje jodium en een pleister op, en laat je het verder met rust. Als je verkouden bent of griep hebt, neem je misschien een lepeltje hoestdrank of een pijnstillertje, en laat je de natuur vervolgens zijn werk doen. Bij de meeste ziektes laten we de genezing met veel plezier en vertrouwen over aan ons lichaam, omdat we weten dat het goed voor ons zorgt en precies weet wat het moet doen. Maar waarom doen we dat dan vaak niet als we emotionele koorts hebben, als we mentaal ziek zijn?

Omdat je waarschijnlijk niet wist dat de menselijke geest exact hetzelfde vermogen heeft. Ook emotioneel herstellen we volautomatisch. En totale mentale gezondheid is de basisinstelling waarnaar we altijd terugkeren als we het systeem maar met rust laten en genoeg tijd geven. Wakker worden laat dit natuurlijke systeem beter werken. Als je je minder druk maakt om je gedachtenstormen, als je de stress en onrust die je voelt gebruikt als teken om even rustig aan te doen en wat gas terug te nemen, kan het zelfherstellende vermogen dat we allemaal hebben rustig zijn gang gaan, en zorgen dat je weer op een gezond mentaal spoor terecht komt, waar wijsheid zich weer volop kan tonen.

Als je geen emotionele olie op het vuur gooit (wat je wél doet door te gaan wroeten in je gevoel, door eindeloos met mensen over je pech te praten of door te vergeten dat je rotgevoel tijdelijk is en vanzelf weer zal verdwijnen), is er

niet zoveel aan de hand. Je voelt nog steeds wat je voelt, maar de laag van kansloosheid is verdwenen, het uitzichtloze ding dat veel mensen zo kan plagen, knauwt niet meer door je ziel. En je verlengt de emotionele periode niet onnodig. Genezing kan dan moeiteloos en helemaal vanzelf gebeuren.

Weten dat je weer zal terugveren, omdat het een natuurlijk herstel betekent van je fabrieksinstellingen als mens, kan enorm schelen als je erg in de put zit. Momenten van helderheid, die ook optreden als het heel slecht met je gaat, maken het dan draaglijker, en zelfs het kleinste beetje optimisme is van groot belang als je er stevig doorheen zit.

Met een helder hoofd begin je de signalen van het systeem beter op te vangen en krijg je veel meer mee van de hints die je wijsheid je geeft. Dan draaf je minder lang door en trap je op tijd op de rem, omdat je wakker wordt uit emoties die voorheen makkelijk uit de hand zouden lopen.

Net zoals het lichaam gebruikmaakt van zweten om af te koelen, en ontstekingen en overgeven tot zijn beschikking heeft om troep kwijt te raken, hebben we een emotionele uitlaatklep die vertelt wanneer we te veel mentale *shit* meedragen. Leer daarop letten, leer het herkennen. Alert zijn op gevoelens met een benauwd en verkrampd karakter – vaak veroorzaakt door boosheid en frustratie en irritatie – maakt dat je sneller uit een emotionele periode stapt, niet onbewust voor de bijl gaat, eerder herstelt en veel makkelijker terugkeert naar een plek van welzijn. De periodes van ellende worden steeds korter en dat geeft keer op keer weer moed.



# Veilig en onschadelijk

*Wat ik beschrijf in dit boek is volkomen veilig. Wakker worden en ontdekken wie je bent heeft geen vervelende bijwerkingen. Sta ervoor open: dat is genoeg.*

Ik vraag niemand iets te doen, te laten of te slikken. Je hoeft niet proberen te veranderen, ik wil je niet hardnekkig overtuigen of bekeren en je hoeft nergens in te geloven. Het belangrijkste en enige verzoek dat ik heb is: wees nieuwsgierig. Kijk of wat ik beschrijf iets in je raakt, iets beweegt. Kijk om je heen in je eigen leven en dat van anderen en vergelijk mijn woorden met jouw realiteit. Het zou in feite een perfecte aanvulling kunnen zijn op veel traditionele behandelingen, want het is puur een uitleg van de menselijke ervaring, geen poging daarop in te grijpen of 'm bewust te veranderen of naar een 'perfect' niveau te tillen.

Wakker worden draait niet om uit alle macht iets te veranderen of opnieuw te gaan geloven, maar om de spontane herkenning van het Zelf, en het mechanisme achter onze psychologie. Er is overigens wel een duidelijk verschil met therapieën die draaien om het beïnvloeden van de inhoud van gedachten. Ik pleit daar niet voor, omdat het vrijwel onmogelijk is, heel veel tijd en energie kost en vooral totaal niet noodzakelijk is. Waarom zou je je druk maken om welk idee over de wereld of jezelf dan ook, als je weet dat het een spontaan verhaal is dat in je voorbij komt en weer zal verdwijnen, en niks zegt over jou?

Het effect van inzien hoe het werkt, is vaak zeer positief en niet zelden ronduit spectaculair. In de praktijk blijkt namelijk dat een toenemend bewustzijn, een groeiend 'weten', het leven van mensen drastisch verandert. Er zit een ontspanning in de realisatie van het mechanisme, het haalt heel veel machteloosheid en schuldgevoel weg en egaliseert het speelveld, want letterlijk iedereen werkt psychologisch en emotioneel op deze

manier. En dus zijn we ook allemaal in staat om te vallen en hevig geraakt te worden. Wakker worden betekent onder andere ontdekken wie of wat je niet bent, en dat is bang, onaantrekkelijk, niet de moeite waard, talentloos, verlegen of chronisch somber. Het herkennen van al dat soort etikettes als tijdelijke verschijnselen, weekt ze los, en dat kan voor niemand kwaad.

Wat mij betreft blijven de hersenonderzoekers hersenen onderzoeken, en blijven de andere specialisten doen wat specialisten doen, maar in de tussentijd help ik graag mensen van hun verpletterende ideeën af. Het is voor mij inmiddels zó duidelijk dat wakker worden je leven intens kan verlichten, dat ik er naar blijf verwijzen, dat ik het blijf uitleggen en mensen blijf coachen vanuit de plek waar ik ze graag heen wil brengen.

Aan mijn klanten zie ik wat er gebeurt als je helder wordt en weer vaker contact gaat leggen met je wijsheid. Hun angsten vallen weg, hun neuroses verdwijnen, hun soms jarenlange verslavingen verdampen en ze gaan het leven in het algemeen op een heel nieuw niveau waarderen. Hun vriendschappen worden hechter, ze hebben meer begrip voor anderen, zijn meer ontspannen én productiever op het werk, en staan bijna elke dag op met een intens verwachtingsvol gevoel, in plaats van een molensteen om hun nek. Bij klanten waar het sowieso eigenlijk al prima ging, zie ik evengoed een flinke toename van plezier en levensvreugde, meer waardering van wat ze hebben en een specifieke speelsheid.

Iedereen kan lekker zijn eigen therapie blijven volgen, zijn eigen methoden blijven inzetten en ondertussen wakker worden. Stoppen met wat je doet hoeft absoluut niet (met het gebruik van medicijnen bijvoorbeeld), maar kan wel een prettige bijwerking zijn van het proces.

Wakker worden geeft je de ruimte voor een heel ander, bloeiend leven, maar het heeft niets te maken met het veranderen van de aard van onze gedachten of met het 'krijgen wat je hebben wilt'.

Het is een neutrale verklaring. Net als zwaartekracht en 'goed' of 'slecht' spelen hierin geen rol.

Anders dan bij veel typische methoden en scholen en formules voor 'zelfverbetering', draait het dus niet om het bewust anders vormgeven van onze ervaringen, maar puur om begrijpen hoe het werkt. Het heeft veel meer te maken met leven in lijn met het bestaan, met de *flow*, dan steeds krampachtig proberen er jouw ultieme droom van te maken. Het gaat om moeitelozer leven, efficiënter en praktischer, met meer zelfvertrouwen, meer energie en creativiteit en veel meer ruimte om vaker te genieten.

Dat betekent overigens niet dat er geen plaats is voor ambitie of dromen, want een helder hoofd héłpt je daar juist fantastisch bij. Onze persoonlijke projecties voor de toekomst worden alleen minder dwangmatig. En er blijft veel meer ruimte om af te wijken van je doel als je intuïtief nieuwe kansen ruikt, ergens op je pad. Je kunt nog stééds keihard knallen en voor de top gaan, maar het wordt speelser en ongedwongener. En alhoewel dat klinkt alsof het geen plek heeft binnen een ambitieus leven, is het tegendeel het geval. Hoe minder je benauwd bezig bent met alles precies zo te doen als je denkt dat het moet, hoe meer je geleid wordt door wijsheid. Hoe meer alles stroomt. En hoe meer je van moment tot moment weet te doen wat belangrijk is.

Genieten van het proces, genieten van de weg náár je bestemming, is een cliché als een walrus, maar het is een van de sleutels tot plezier en succes. Wachten met voluit leven tot je eindelijk bent waar je denkt te moeten zijn, is een treurige manier van je tijd op aarde gebruiken. Wakker worden maakt je scherper en vindingrijker, en het zorgt ervoor dat je veel makkelijker beslissingen kunt nemen. Je wordt productiever, stapt sneller over tegenslagen heen, laat je niet meer zo snel verblinden en verlammen door omstandigheden en je leert van al je ervaringen. Stapje voor stapje dingen uitproberen en

ontdekken en je koers bijstellen, is de beste manier om vooruit te komen, op elk gebied van je leven.

De verandering begint met een beetje vertrouwen en wat nieuwsgierigheid, hier, nu.

# Serius over stigma's

*Mentale aandoeningen en problemen zijn dan wel overal ter wereld aanwezig (en volop in de media), dat betekent nog lang niet dat er sprake is van serieuze acceptatie en een vorm van nuchtere empathie.*

Ik ben me zeer bewust van de gevoeligheid die er heerst rond psychische aandoeningen, en de moeizame maatschappelijke acceptatie ervan in de maatschappij, die eigenlijk nét een beetje op gang lijkt te komen. Het is min of meer pas sinds kort dat er een beetje respect ontstaat voor wat het betekent om depressief of angstig of verward te zijn, en ook verslavingen beginnen langzaam uit het hoekje 'Kansloos, eigen schuld!' te komen. Ik weet het.

Maar dit boek gaat niet om de impact van de ervaring, maar om waar de ervaring vandáán komt, en hoe behulpzaam het is als je dat begint te zien. Het gaat om genezing, herstel en een diep begrip voor onze prachtige emoties. We zijn als menselijk wezen in staat gruwelijke en verwarrende dingen te denken, te voelen en te ervaren. En iedereen weet dat. Als we dát simpele feit, die reële pijn en emotionele zwaarte nou eens als uitgangspunt nemen? Als we nou eens stoppen met mensen als zielig beschouwen, als we eens ophouden met beweren dat we zwak zijn? Laten we juist gaan kijken naar de ongelooflijke veerkracht waarover we beschikken, en ons unieke vermogen om in liefde en nieuwsgierigheid en hoop en respect te leven.

Wakker worden brengt ons niet terug naar het begin van de acceptatie, niet terug naar af. Dat we altijd ons denken voelen en alleen dáár last van hebben klinkt misschien minder zwaar en serius, dan het te beschouwen als aandoening of breinfoutje, dat begrijp ik heel goed. Maar het betekent niet dat 'Mensen dan maar gewoon leuke dingen moeten gaan denken!', en dat

‘Het allemaal je eigen schuld is’. Het is zeker niet mijn bedoeling om de ervaringen te degraderen tot mechanische processen waar we slachtoffer van zijn, maar ik wil juist waardering creëren voor wat het betekent om een emotioneel wezen te zijn. Meer begrip, niet minder. Als je niet weet dat je voelt wat je denkt (wat voor zo’n beetje iedereen op de hele wereld geldt), kun je natuurlijk ook niet verantwoordelijk gehouden worden voor de effecten ervan.

Wakker worden heeft niets te maken met het kleiner maken of marginaliseren van mentaal geworstel, of het idee de ‘schuld’ bij iemand te kunnen leggen. Het is puur een verklaring van de menselijke ervaring en niet een mening erover. Het maakt duidelijk waarom we voelen wat we voelen en hoe dat werkt, en meer inzicht daarin kan een immens bevrijdend resultaat hebben. Ik kijk veel liever vooruit, dan dat ik eindeloos blijf hangen in omzichtig gepraat en gefluister rond dit soort intens gevoelige onderwerpen, omdat het op de korte termijn dan misschien wel prettig is om veel te kletsen over hoe klote het allemaal is en daar ook begrip voor te vinden, maar op een gegeven moment wil en moet je gewoon verder. En dat is iets waar ik heel erg graag bij help, met dit boek, via mijn coaching, blogs en filmpjes.

En dan is er nog iets. Hoe meer mensen wakker worden en inzien dat gedachten 100% van de tijd bepalen hoe we ons voelen, dus óók bij anderen, hoe meer begrip we voor elkaar krijgen. Want waarom zou ik iemand belachelijk maken vanwege zijn gedrag als ik heb ontdekt waar onze emoties vandaan komen, hoe ingenieus dat in elkaar zit en hoe vaak ik daar zelf nog in trap? Waarom zou ik het onvriendelijke, afscheidende gevoel dat mijn meningen veroorzaken blijven volgen, als ik weet dat meningen ook maar gewoon aangeleerd zijn, en de emoties die erbij horen een automatisch verschijnsel, niet De Waarheid En Niets Dan De Waarheid? Hoe meer ruimte en begrip je begint te creëren en voelen rond de psychologische ervaringen die je zélf

de hele dag hebt, hoe groter de kans dat je vaker neutraal en open blijft in gezelschap van anderen die erdoorheen zitten of anderszins gebukt gaan onder hun stormachtige of verlamme emotionele patronen.

Een van de mooiste effecten van wakker worden, is dat je milder wordt, meer ontspannen, empathischer en veel meer begrip krijgt voor andere mensen en hun ideeën en problemen en gevechten. In zo'n sfeer van openheid voor andermans ervaring, is er nauwelijks tot geen ruimte voor stigmatisering, omdat je snapt dat alle verschillen die we tussen mensen zien en elke vorm van superioriteit, maar gewoon ooit verzonnen zijn, en eigenlijk puur gelul.

Minder in je eigen kop zitten, maakt dat je andere hoofden beter begrijpt.

# Het systeem op de schop

*Vele miljoenen mensen over de wereld zijn moe, verslagen, opgebrand, in de war, somber, verslaafd en aan het eind van hun latijn. Er wordt al jaren gevochten tegen mentale aandoeningen, we smijten er enorm veel geld tegenaan en blijven medicijnen ontwikkelen om al dat groeiende leed te beteugelen. Dus: zou de oplossing dan écht zo simpel kunnen zijn?*

Ik ben geen specialist en heb geen medische achtergrond. Dat zou je heel makkelijk tegen me kunnen gebruiken, maar het heeft ook juist een gigantisch en niet te verwaarlozen voordeel: ik ben fris. In tegenstelling tot veel specialisten en (andere) mensen die lang gestudeerd hebben en al jaren diep onderzoek doen, of hun vak op een heel specifieke manier uitoefenen, kom ik niet uit de hoek van een bestaand model en hoef ik dat dus ook niet te verdedigen of te bewijzen.

Ik ben onbevooroordeeld qua academische achtergrond, maar heb tegelijkertijd de traditionele psychische gezondheidszorg wel heel lang en vrij intensief van dichtbij mogen ervaren, als patiënt en drager van een indrukwekkende collectie labels. Daarom kan ik redelijk objectief oordelen over de effectiviteit van verschillende behandelingen en medicijnen. Maar er is meer. Door mijn ervaring als coach heb ik ontdekt dat in de huidige modellen binnen de gezondheidszorg vaak veel minder bereikt wordt dan wenselijk is, en dat het ook nog erg lang duurt. Het valt me op dat heel veel mensen al 'bijna alles geprobeerd hebben', al vele jaren bij een therapeut onder behandeling zijn en maar weinig opschieten. Daarmee wil ik absoluut niet de indruk wekken dat hulpverleners er niets van snappen of niet hun hele ziel en zaligheid stoppen in het helpen van mensen, maar slechts dat er iets niet helemaal goed gaat. In het algemeen.



Even terug naar de kern van dit verhaal. Ik heb dus niet gestudeerd voor psychologische professional (feit). Tegelijkertijd zijn de mentale problemen in de wereld overweldigend en zorgwekkend (nog een feit). Die twee dingen samen maken het voor de hand liggend om mijn insteek simplistisch te noemen. Misschien naïef. Of te makkelijk. Maar, laten we wel wezen, 'te makkelijk' is natuurlijk helemaal geen argument. Het is een mening. En die is waarschijnlijk gebaseerd op het idee dat als er zó belachelijk veel mensen lijden en we hebben nog steeds geen écht goede oplossingen gevonden (terwijl er heel veel slimme mensen naar hebben gekeken), de oplossing wel complex móet zijn. Anders zouden we toch alláng afgerekend hebben met de pijn, stress, schaamte, zelfverminking, zelfmedicatie en de zelfmoorden?

Toch?

Als je kijkt naar de ontwikkeling van psychologie en psychiatrie, de vele specialisten en de onderzoekers op dit gebied, de zoektocht naar medicijnen en het toenemend aantal mensen dat lijdt onder het dagelijks leven, zou je kunnen concluderen dat het een extreem complex probleem moet zijn dat dus uiteraard ook complexe oplossingen nodig heeft. Maar dan zien we denk ik iets heel, HEEL belangrijks over het hoofd, en dat is het vermogen van de mens om álles ingewikkeld te maken. Het zou zomaar kunnen dat dat hier gebeurd is. Dat we ons blind zijn gaan staren op ((on)gewenst) gedrag. Dat we achter de complexe pijn en het zware lijden van mensen, puur uit respect voor die ervaringen, naar hele ingewikkelde verklaringen zijn gaan zoeken.

Maar wat nou als we al jàren en jaren simpelweg en totaal onschuldig de verkeerde kant opkijken, en onterecht blijven vasthouden aan oplossingen die maar half werken, of deels, of een beetje, of zelfs relatief goed, maar wél met allerlei bijwerkingen? Of wat nou als ál die ingewikkelde oplossingen en methoden die we bedacht hebben in werkelijkheid nauwelijks

écht effect hebben gehad, en de genezing van de meeste aandoeningen vooral het resultaat was van ons unieke vermogen dat zélf te doen, geleidelijk? En dat we veel lijden juist in stand houden met onze verkeerde conclusies? En dat de pure oprechte aanwezigheid van de hulpverlener, de menselijke kant, véél meer effect heeft dan zijn of haar methoden, de pillen of de technieken?

Want het frappante is: ondanks de enorme hoeveelheid *evidence-based* kennis waarover we beschikken, ondanks de methoden en medicijnen en spannende medische ontwikkelingen, en ondanks de vele specialisten in alle soorten en maten, lijkt het op het gebied van mentale aandoeningen alleen maar erger te worden. Is dat niet een beetje onlogisch of zelfs verdacht? Is het niet gek dat we meer weten dan ooit, maar de ellende alleen maar groter wordt? Dus wat nou als er een mogelijkheid is alle misverstanden te doorzien die ervoor zorgen dat we zo in de problemen komen en blijven, zonder dat we respectloos zijn ten opzichte van de diepe pijn die mensen voelen en de vele personen die werkzaam zijn in de mentale *business*? Maar als we ook niet blijven hángen in dat respect, en in plaats daarvan vooruit kijken en leven?

En wat nou als we de algemene kijk op psychologische aandoeningen zouden kunnen opblazen, niet om daarmee gelijk te krijgen of met vingertjes te wijzen of lekker te stoken, maar omdat het mensen eindelijk écht zal helpen: veel sneller, veel effectiever, veel blijvender?

Waarom zouden we in godsnaam blijven hangen in wellenietes-gedoe en het stroperige residu van de dingen die we nou eenmaal ooit geleerd en aanvaard hebben, als de conclusie kunnen trekken dat wat er op dit moment gebeurt eigenlijk helemaal niet zo effectief is, zonder daar wie dan ook mee te beschuldigen of verantwoordelijk voor te maken? Ik wil niet de indruk wekken dat mensen bewust verkeerde adviezen geven of expres ineffectieve methoden hanteren. Ik zou absoluut niet

willen beweren dat er slechte bedoelingen achter zitten, dat er kwade opzet in het spel is, want daar geloof ik helemaal niet in. Maar zolang we blijven discussiëren en behandelen op basis van aannames die gewoon niet kloppen, gaan we helemaal nergens heen, en zijn die discussies niets anders dan ego-spelletjes en geen aanzet tot fundamentele verandering.

Het is mijn missie mensen te laten ontdekken tot wát ze allemaal in staat zijn, inclusief volledige heling van vaak jarenlange serieuze (mentale) ziektes, als ze ontdekken waar hun gevoelsleven vandaan komt, wat de werkelijke bron van emoties is, namelijk hoe het komt dat ze zo onrustig en bang en in de war zijn, en wat er gebeurt als ze dat ruimte leren geven, omdat ze die ruimte zijn. Hoe het leven verandert als hun hoofden lichter worden, de opgebouwde stress wegvloeit, de gedachten gaan liggen of in alle rust voorbij mogen waaien, en de emoties gevoeld mogen worden zonder loodzware identificatie of gruwelijke persoonlijke gevolgen.

Als ze eindelijk inzien dat ze niet fout zijn, niet verkeerd, niet onwaardig en ook niet incompleet. Dat ze niet alleen maar een onredelijke optelsom zijn van gemiste kansen, foute inschattingen en chronisch falen, maar letterlijk alles in huis hebben om te floreren. Dat ze volop in staat zijn terug te veren, helder te denken en te doen, en weer moeiteloos positief en sterk te worden, zelfs ondanks hun fysieke beperkingen. De opluchting die het resultaat is van dit inzicht, is als een unieke helende balsem voor de ziel en voor het fysieke en mentale menselijke systeem dat zo in de war is.

De hoop en terugkeer van autonomie en het kunnen loslaten van slachtofferschap, zijn meer dan goud waard voor een dodelijk uitgeput, zwoegend mens. Mijn uitnodiging is dan ook om wat ik in dit boek beschrijf met een open hart en geest te benaderen, en het niet direct in een of ander bestaand hokje te duwen.

## ***Evidence-based of niet?***

Het feit dat ik niet mijn gedachten ben, maar ze wel heel direct en levendig erváár, terwijl ik weet dat ze komen en gaan in hun eigen tempo, zag ik ooit toen ik uitgeput op mijn bed lag tijdens een van mijn meest legendarische en meest langdurige depressies ooit. Hoewel ik destijds niet meteen de kracht ervan inzag, zette het me wel op een spoor dat al duizenden jaren wordt beschreven en onderwezen in spirituele filosofieën. Het is dus niet nieuw, maar dat komt omdat het simpelweg universeel wáár is en dus letterlijk voor ieder mens ter wereld met wat voor probleem dan ook geldt, en niet een leuk en slim geconstrueerd ideetje is, geen *wishful thinking*, geen trucje. Ik probeer het allemaal vooral naar deze tijd te trekken, en toegankelijk en zo eenvoudig mogelijk te maken.

Er is niemand die niet van moment tot moment de energie van zijn denken ervaart, en dus is ook iedereen gebaat bij de herkenning daarvan. Wakker worden haalt de vaagheid uit je emotionele problemen, vermorzelt de zelfhaat en de twijfel, geeft lucht en ruimte en laat mensen weer ontspannen. En de gevolgen zijn merkbaar op mentaal én fysiek niveau, op het werk, in relaties en in wat voor sociale situaties dan ook. Niet meer continu vallen voor de gevoelsmatige effecten van je denken, maakt de weg vrij voor genezing, geluk, creativiteit, tevredenheid en compassie. En, ja, dat klinkt eenvoudig. Ik weet het. Misschien zelfs té. Maar dat betekent niet dat je de positieve gevolgen ervan, die al zo snel zo enorm duidelijk worden, niet serieus zou moeten nemen.

En qua *evidence-based* onderdeel van wat ik in dit boek beschrijf: ik heb de afgelopen jaren met hónderden mensen gewerkt, waarvan een groot deel al snel nieuwe inzichten en een ander levensperspectief kreeg. Er zaten ook flink wat ronduit magische transformaties tussen van klanten die heel snel wakker werden

en hun leven compleet nieuw hebben ingericht, zelfs als ze vlak daarvoor nog een uitzichtloos bestaan hadden.

Over het algemeen kan ik zeggen dat het vaak al vrij snel 'landt', dat er al snel een eerste moment van wakker worden plaatsvindt, en mensen van daaruit spelenderwijs verder komen, met nieuw optimisme en hoop die soms al jaren vervlogen leek. Een diep (niet-intellectueel) inzien hoe de menselijke ervaring werkt, zorgt direct voor een onmiskenbaar vrij en licht gevoel, dat je vanzelf herkent als het je overkomt.

Alhoewel het zeker niet in 100% van de gevallen direct en per definitie snel werkt (maar goed, is er een therapie die wél dat resultaat biedt of zelfs in de búurt komt?), is er vrijwel geen 'mentale aandoening' die ik niet voorbij zag komen die vrij snel minder werd, terwijl de levenskwaliteit van mensen in rap tempo steeg. Het komt zelden voor dat klanten niet al snel het effect voelen van de ruimte die ontstaat bij het wakker worden. Als ik heel eerlijk ben, zijn de resultaten en het effect van wakker worden ronduit verbazingwekkend en diep inspirerend, keer op keer op keer. Helemaal als je gewend bent dat trajecten in de zorg niet zelden jaren duren (ik heb met mensen gewerkt die soms al vijftien jaar – af en aan – bij een psychiater of psycholoog liepen) en vaak ook nog gepaard gaan met inzet van zware medicijnen.

Voor mij wordt het steeds normaler, en het vertrouwen dat ik heb in het zelfherstellende vermogen van mijn klanten neemt continu toe. Het is absoluut niet zo dat ik blasé word van de inzichten die veel mensen hebben of dat al die transformaties me niet meer intens raken of niet heel erg vrolijk en nederig maken: ik vind het na een paar jaar gewoon logisch dat mensen zich veel beter gaan voelen als ze wakker worden. Maar als je écht weet dat iedereen mentaal gezond is, maar dit op de een of andere manier vergeten of kwijt is en verstrikt is geraakt in oeverloos gepieker en getob (met een enorme impact op hun welzijn, mentaal én fysiek), ga je vanzelf met heel veel overtuiging elk traject in. Ik zeg altijd maar zo 'Als duizend heel

slimme wetenschappers de kont van een paard bestuderen om haar kiespijn te bestrijden, zal de oplossing waar ze mee komen nooit echt effectief zijn'.

## **‘Waarom weet niet iedereen dit?’**

*Inzien dat we altijd alleen voelen wat we denken, en niet rechtstreeks wat er in ons leven gebeurt (niet de file, maar ons denken over de file), werkt enorm bevrijdend. De mensen die dit inzien en speelsgewijs integreren, ervaren meer ruimte, raken minder snel van slag, maken zich minder druk en hebben veel meer begrip voor anderen – omdat ze nu eindelijk snappen waarom mensen doen wat ze doen!*

Heel vaak komt dan op een gegeven moment de vraag naar boven ‘Waarom hoor je hier nooit iemand over?’, of zelfs ‘Waarom weet niemand dit?!’ En dat is logisch, maar eigenlijk niet correct. Iedereen weet dit. Alleen zijn de meeste mensen zich er niet van bewust.

Iedereen weet dat hij of zij de ene dag met een intens rotgevoel en diepe haat naar dat ‘klote stoplicht!’ kan staren, en de andere dag juist totaal niet. Iedereen weet dat hij zich vaak genoeg druk heeft gemaakt om iets wat uiteindelijk niet gebeurde – en tóch blijven we het hardnekkig doen. Iedereen weet dat die ene telefoon of auto of partner waar we ooit zo enorm naar verlangden en waar we heel veel van verwachtten, na een tijdje veel van de oorspronkelijke glans en opwinding verliest, en niet meer zo speciaal en bijzonder voelt als in het begin (toen we er nog een ander, spannend en meestal niet heel reëel verhaal over hadden).

Dus, ja, iedereen heeft er heel directe ervaring mee. Maar de meeste mensen zien de lijn niet, doorzien het mechanisme niet en worden nooit definitief wakker, omdat gedachten en emoties nu eenmaal zo onvoorstelbaar hypnotiserend en persoonlijk lijken te zijn, en de hele wereld perfect ingericht is op de illusie dat het vanbuiten naar binnen werkt (dus: ons gevoel is zogenaamd een directe reactie op omstandigheden,

niet een vertaling ervan die juist vanbinnen plaatsvindt en die we vervolgens om ons heen denken te zien).

Elke vorm van ellende op aarde wordt veroorzaakt door emoties, door zelfbedachte grenzen en verschillen, en de diepgevoelde noodzaak om die denkbeeldige dingen met hand en tand te verdedigen. Oorlogen gaan om stukken aarde die we ons op zeker moment op totaal willekeurige wijze hebben toegeëigend (denkbeeldig), waar we bepaalde mensen niet willen hebben omdat ze anders zijn (denkbeeldig) en waar we ons dus makkelijk geprovoceerd (denkbeeldig) en bang (denkbeeldig) voelen.

Het ligt voor de hand om te beweren dat we allemaal verschillend zijn. Er zijn heel veel unieke fysieke verschijningen, met heel veel soorten gedrag. Maar dat we elkaar daarop afrekenen en aanspreken en veroordelen, dat we (totaal arbitrair) onderscheid maken en dat vervolgens gebruiken om het leven van anderen kapot te maken, is een intellectueel probleem. Of, laat ik het anders zeggen: misschien is het wel een van de gevaarlijkste 'mentale ziektes' die er bestaan. Zolang verschillen beschouwd worden als maatstaf voor hoe belangrijk of de moeite waard je bent, en zolang ze niet gewaardeerd worden als uniek en bijzonder fenomeen, zullen we elkaar de hersenen inslaan (al dan niet digitaal), verketteren (al dan niet digitaal) of gevangen zetten. Daarom is het zo belangrijk dat meer mensen wakker worden, en zien dat we allemaal in de ban zijn van zelfverzonnen verhalen, in de greep van onze emoties, en dat we daaraan kunnen ontsnappen als we helder worden.



**TIJD OM  
TE GAAN  
LEVEN**

# Altijd nieuw

Ooit was ik chronisch ongelukkig. Ik wist niet beter. Was altijd bang, altijd onzeker, altijd in de war en boos. En ik deed het grotendeels zelf. Een van de dingen die ik me nog heel goed kan herinneren uit die jaren, is mijn enorme krampachtigheid ten opzichte van gevoelens van blijdschap en tevredenheid en vertrouwen.

Op de een of andere manier heb ik heel lang gedacht dat het riskant was om me goed te voelen. Alsof er een geluksreservoir was dat kon leegraken door uitbundig gebruik. Alsof het slecht voelen (dat onvermijdelijk zou volgen, en vast heel snel) veel ellendiger zou zijn als ik genoot van de spaarzame fijne momenten, omdat het contrast zo groot zou zijn, omdat ik veel dieper en harder kon vallen als ik eerst hoog was geklommen. Alsof het ronduit fout en onverantwoord was om onbezorgd te leven, zelfs voor een half uur, en ik op die manier een *shitstorm* aan ellende over me zou afroepen – als een soort straf voor mijn roekeloos gelukkige gedrag.

Alsof ik maar beter kon wennen aan chronische tegenslag, en daarom vrijwel non-stop mijn onrust en paniekerigheid voedde. Alsof ik erbij gebaat was om me maar standaard waanzinnig kut te voelen, vóór het leven zou besluiten dat het weer even genoeg was geweest met de pret, en de teleurstelling te groot zou zijn om te dragen.

Alsof het nooit anders zou zijn dan zwaar. En als iemand me in die lange, lange periode van mijn leven vroeg hoe het met me ging, was ik standaard gereserveerd en terughoudend, alsof ik zo het immer wankele evenwicht een beetje kon bezweren, alsof ik de periodes tussen mijn depressies maar het best kon overbruggen met lichte wanhoop en wantrouwen, met één been in angst en onzekerheid. Ik was eigenlijk *all-out* ellendig, altijd, en had een ernstig wantrouwen ten opzichte van de momenten dat de mist oploste en de zon ging schijnen. Zó bang dat het

omarmen van tevredenheid en welzijn en liefde achteraf bestraft zou worden met een lange periode van uitzichtloosheid. Ik was doodsbang om gelukkig te zijn, en daarom creëerde ik de hel. Gek genoeg zag ik destijds niet dat elk uurtje geluk op zichzelf stond, en dat ervan genieten geen consequenties had voor de toekomst, zoals ik diep vanbinnen verwachtte ('Ah, je zit aan je quotum, tijd om je even een paar maanden op feelgood-rantsoen te zetten vriend, tijd voor ellende!').

Ik zag niet dat tevredenheid en vertrouwen van nature zijn ingebouwd in wie we zijn, en dat het nooit kan opraken maar slechts vertroebeld wordt door onze klauwende, grijpende, angstige gedachten over het leven. Ik had niet door dat onder die schijnbaar onverwoestbare laag van verdriet en mislukking en schaamte, een gezond en liefdevol hart klopte. Ik wist niet dat het leven intrinsiek oké is, dat IK oké ben, en dat elke minuut een nieuwe is, een verse, vol potentie, vol kansen op een ongekende ervaring, groei en perfect getimede levenslessen. Ik had nog niet begrepen dat ik liefde bèn, en dat geen enkele situatie me dieper kan raken dan op het niveau van een vluchtige anekdote over mijn leven.

Geluk was er altijd voor me geweest, áltijd, geduldig wachtend in de luwte tot ik de controle eindelijk een keer zuchtend liet varen en achterover zou vallen in de dikke, beschermende, voedende deken die leven heet.

Ik gaf me over.

Ik gaf me over en besloot me minder te bemoeien met hoe het moest lopen en hoe ik het wilde. Ik leerde het onverwachtse verwelkomen en het ingewikkelde liefhebben, ik leerde naar binnen te gaan en te ontdekken dat onder de angstige, wankele constructie die ik had aangezien voor wie ik ben, onkwetsbaarheid schuilde. En dat het nooit anders was geweest.

Zo ontstond een moeitelozer, wakkerder aanwezigheid. Gevoelens van rust en kracht, van nieuwsgierigheid en vertrouwen, vormden langzaam maar zeker de warme achter-

grond van alles wat ik deed en doe. En tegenwoordig, als ik me goed voel, dan voel ik me goed, en als ik me kut voel, is dat wat het is. Heel helder, heel simpel. Ik geniet als ik geniet, en ben nauwelijks meer bezig met het moment dat het minder zal zijn, of ooit is geweest. Weet ik veel wanneer, hoe erg, hoe lang? Ik zie wel, ik voel wel: tegen die tijd heb ik het antwoord dat dan nodig is. Want ook dat is nooit echt meer een probleem.

Er is maar weinig zo aanstekelijk als iemand met een opgeruimd, helder hoofd. We vóelen het gewoon als een ander helemaal niets van je nodig heeft, als iemand aanwezig is en niet op zoek is naar een specifieke versie van jou. Alsof het Zelf zich herkent in de ander, en alle betrokkenen tijdelijk extra uit hun hoofd haalt. Het proces van wakker worden betekent veel meer dan een beetje leuker met problemen omgaan, wat leuker voor de dag komen, een leukere baan of leukere partner krijgen en leukere dingen verzamelen. Het zorgt voor een significante toename van bewustzijn, opvallende verlichting van het denken én meer aanwezigheid, en dat is geen geinig cosmetisch verschilletje met hoe het daarvoor was, maar resulteert in leven op een compleet ander niveau. En dat blijft gebeuren.

Terwijl ik die laatste zinnen schrijf, hoor ik ergens achterin mijn hoofd 'Nou, dat is nogal een stevige belofte, vriend!', en ik glimlach. Nog maar een jaar of vier geleden zou ik het snel en geruisloos veranderd hebben, kleiner gemaakt, maar ik heb inmiddels té veel dagelijkse wonderen zien gebeuren om het te willen minimaliseren.

Keer op keer ontmoette ik uit het niets de juiste mensen (ook al was dat aanvankelijk vaak helemaal niet duidelijk) die me verder konden helpen in mijn carrière of mijn persoonlijke leven. Ontelbare malen leidde mijn intuïtie me langs heikele momenten en door onduidelijke situaties. Ik werd veel creatiever en mijn zelfvertrouwen groeide terug naar een krachtig, natuurlijk niveau. Gebeurtenissen die ik niet voorzien had kwamen aan

de lopende band op mijn pad en brachten me prachtige klussen, hulp bij mijn boeken, nieuwe liefdes, unieke klanten en perfecte coaches in allerlei vormen. Het is net alsof er een aantal jaar geleden een magische dominosteen is gevallen, en ik getuige ben van iedere nieuwe steen die wordt omgeduwd, altijd precies op het juiste moment en altijd met verrassende ontwikkelingen en kansen.

Dit is echt. Wakker worden is *the real deal* en niet voorbehouden aan een handjevol gelukkigen, en dus kan ik met volle overtuiging zeggen dat het je leven compleet zal veranderen, op een manier die je je letterlijk niet kunt voorstellen. Kijk maar hoe het zich vanaf nu ontvouwt. Blijf nieuwsgierig en zie hoe er stukje bij beetje meer ruimte ontstaat, meer lucht komt, en alles lichter en simpeler wordt. Het begint bij het eerste kleine barstje in het idee dat de wereld altijd jouw gevoel heeft bepaald, en daarna is er geen houden meer aan.

De wereld is er voor jou, en van jou.

Grijp 'm.



## **Andere boeken van Marnix Pauwels:**

**Vrij** (over onze verkrampte en hypnotiserende relatie met wat we denken en hoe we lichter kunnen leven)

**Leg dat #@!ding nou 'ns weg!** (hét handige en leerzame boekje over schermverslaving)

**AHA!** (een unieke en liefdevolle methode voor iedereen die van bepaalde hardnekkige gewoontes af wil)

**Iedereen is mooi** (gedichten)

**Goed genoeg** (korte verhalen)

**Morris en Veronica en het ABC der Grote Woorden**  
(fabels voor grote en kleine mensen met illustraties van Linda Rusconi)

Vrij is verschenen bij uitgeverij Lucht; de volgende boeken bij uitgeverij Water, en *Morris en Veronica en het ABC der Grote Woorden* bij uitgeverij Vrij.

Alle boeken van Marnix zijn online te bestellen via bol.com en andere reguliere bestelsites, waaronder die van je plaatselijke boekwinkel (en die is best blij met bestellingen). Kijk voor meer informatie op [www.uitgeverijwater.nl](http://www.uitgeverijwater.nl), [www.uitgeverijlucht.nl](http://www.uitgeverijlucht.nl), [www.uitgeverijvrij.nl](http://www.uitgeverijvrij.nl) of op [www.marnix.nl](http://www.marnix.nl).

