

Emotionele bevrijding

Van Ingeborg Bosch verschenen eerder:

De herontdekking van het ware zelf
Illusies

De onschuldige gevangene
pri en de kunst van bewust leven

Onze liefde

Ingeborg Bosch

Emotionele bevr ijding

sai: de sleutel ligt in jezelf

 PastRealityIntegration

Uitgeverij Atlas Contact
Amsterdam/Antwerpen

© 2023 Ingeborg Bosch
© Vertaling Percy Balemans en Nannie de Nijs Bik-Plasman, onder
eindredactie van Ingeborg Bosch
Omslagontwerp Bart van den Tooren
Foto auteur Juan Roberts
Ontwerp typografie binnenwerk Wim ten Brinke
Illustraties binnenwerk Ingeborg Bosch/pri
Drukkerij cpi books, GmbH, Leck

isbn 978 90 450 5013 3
d/2023/0108/5747
nur 777

www.atlascontact.nl
www.prionline.nl



Woord van dank

Met ontroering schrijf ik dit dankwoord voor Nick en Marijke, mijn beide ouders, die nu negentig zijn. Zonder hen waren dit boek, mijn andere boeken, en pri er waarschijnlijk niet gekomen. Onze reis door dit leven is niet altijd makkelijk geweest. Hoe hoopvol en troostrijk dat de cirkel nu – zelfs al jarenlang – op een liefdevolle wijze rond mocht komen.

Mama, dank je wel voor ons pad. Dankzij jouw talent voor praten, luisteren en empathie kon ik de therapeut worden die ik nu ben. Jouw interesse, jouw vragen en alles wat je met mij deelde, hielpen mij emoties van anderen van binnenuit te begrijpen en ze ook zelf te leren verwoorden. Je warmte en gevoeligheid spoorden mij aan telkens weer verder te kijken, in te voelen en te begrijpen. Dank voor je openheid en verbinding.

Papa, dank je wel voor ons pad. Dankzij jouw niet-aflatende steun, vertrouwen en aanmoediging kon ik zelfvertrouwen ontwikkelen. Dit heeft de basis onder mijn leven gelegd. Opbouwen wat ik heb kunnen opbouwen. En het leven zien als een groots avontuur vol schoonheid en mogelijkheden. Jij leerde mij de wereld en andere mensen positief te bezien, waardoor ik vertrouwen kon ontwikkelen. Je immer constructieve instelling raakt mij nog steeds. Een dag niet geleerd, is een dag niet geleefd. Jouw motto en het mijne. Dank voor je warme hart. Ik hoop dat het ons gegeven is nog veel mooie ontmoetingen samen te hebben. Ik hou van jullie.

Dit boek is opgedragen aan:

*Ganesha's voertuig, de muis Mashika, zonder wie niets Ondersteun
zou worden,
de minister van Spirituele Zaken en Wonderen,
Heksje-weet-het-al, zonder wie niets Gezien zou worden in zijn
ware diepte,
Pippi Langkous – 'Ik denk dat ik het kan, want ik heb het nog
nooit gedaan' – zonder wie niets nieuws Gedurfd zou worden,
en ten slotte, maar zeker niet minder belangrijk, de priiraat van de
Caraïben, die de grote sprituele oorlog aan het vechten is.*

Moge Mashika, Heksje-weet-het-al, Pippi Langkous en de priiraat je inspireren en in de geest begeleiden op je reis naar emotionele bevrijding.

I n houd

Inleiding: ‘...eindelijk kon ik weer Liefde zien...’	11
1 <i>Being Stuck</i> : hoe onze waarneming ons voor de gek houdt	19
2 Emotionele bevrijding: onafhankelijk zijn van onze omgeving	44
3 <i>See Always Inside</i> (sai): de sleutel ligt binnen in onszelf	62
4 De grote verwarring: onze geest en zijn waarneming	86
5 Maya’s dans: het vast blijven houden aan onze waarneming	123
6 <i>Freedom tools</i> : hoe te leren zien wat nu wél waar is	163
7 Vreugde, liefde en verbinding	207
Epiloog	219
Literatuurverwijzingen	225
Bijlagen	227

I n l e i d i n g

‘...eindelijk kon ik weer Liefde zien...’

‘...eindelijk kon ik weer Liefde zien...’, zo vatte Jolanda, een vrouw van in de vijftig, samen wat werken aan zichzelf haar had opgeleverd. Haar woorden vormen het onomstotelijke bewijs dat ze zich, ondanks alles wat ze als kind had meegemaakt, had kunnen losmaken van haar verleden en het had verwerkt. Haar verhaal biedt hoop voor iedereen, want het laat ons zien dat het mogelijk is om zelfs de meest heftige jeugdervaringen te helen.

Ze was jarenlang misbruikt door haar stiefvader, maar het pijnlijkste was dat haar moeder dit wist en hem niet had tegengehouden. Als haar moeder op haar werk was of ergens heen moest, ging hij ongestoord zijn gang. Op zondagochtenden ‘bood’ de moeder haar dochtertje zelfs aan haar partner aan, terwijl ze zelf het ontbijt klaarmaakte. Zo hoopte ze haar partner tevreden te houden zodat hij de rest van de dag bij haar zou blijven. En dan waren er de vreselijke nachten waarin het meisje naar hun slaapkamer werd geroepen.¹

1 In tegenstelling tot wat veel mensen nog steeds denken, is seksueel misbruik van kinderen helaas niet zeldzaam. Het is een wijdverbreid probleem. Het geval van Jolanda lijkt extreem, maar de pijnlijke realiteit is dat misbruik van kinderen een wereldwijd probleem is. In de Verenigde Staten krijgt een op de vier meisjes en een op de dertien jongens te maken met seksueel misbruik (de cijfers variëren afhankelijk van het geraadpleegde onderzoek). In 91 procent van de gevallen is de dader een

Overleven door je af te sluiten voor anderen

Jolanda deelt haar eigen verhaal in bijlage 3 van dit boek. Ze is zelf bezig met een boek over haar hartverscheurende, moedige en inspirerende reis naar het heden. Een reis waarin ze zich losmaakt van de ketenen van haar angstaanjagende jeugd. Voor nu wil ik graag aangeven dat de essentie van haar manier van leven, de manier waarop ze, onbewust, had geleerd om met haar ervaringen uit het verleden om te gaan, bestond uit zichzelf afsluiten. Zoals ze het zelf zegt: 'Ik had een soort extra laag rond mezelf opgebouwd.' Deze extra laag, waarvan ze zich indertijd niet bewust was, kwam vooral tot uiting in haar houding tegenover anderen: 'Laat me alleen, laat me met rust, val me niet lastig!' Deze laag, of muur, sloot haar af van anderen, van het leven en uiteraard van zichzelf. Tijdens het grootste deel van haar volwassen leven geloofde ze dat de wereld leeg was, dat ze eigenlijk helemaal alleen was, dat ze geen enkele betekenis had en dat andere mensen, inclusief haar partner, nutteloos waren en haar niets te bieden hadden. Dat andere mensen in het gunstigste geval onverschillig tegenover haar stonden en in het ergste geval een bedreiging waren. Angstig controleerde ze elke avond zorgvuldig alle sloten op haar voordeur.

De zoektocht

In haar wanhopige zoektocht om zich niet langer zo vreselijk eenzaam en verlaten te voelen, een gevoel dat zelfs tot suïcidale gedachten leidde ('waarom zou ik totaal alleen en verlaten in een

familielid van het kind of is het iemand die het kind kent en vertrouwt (bron: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)). Elke negen minuten wordt door kinderbeschermingsorganisaties een claim van seksueel kindermisbruik bevestigd of bewezen (bron: rainn.org/statistics/children-and-teens).

lege wereld leven waar niets betekenis heeft en andere mensen in het gunstigste geval onverschillig zijn?’), keerde ze zich tot spiritualiteit. Op haar twintigste leerde ze mediteren aan de Brahma Kumaris Spirituele Academie, ze probeerde allerlei verschillende vormen van yoga uit, waaronder Witte Tantra (onderdeel van kundalini yoga), dru yoga, hatha yoga en power yoga en ze sloot zich aan bij een groep discipelen van een Indiase goeroe. Verder experimenteerde ze met reiki, quantum touch, sjamanisme en Louise Hay-affirmaties om nog enkele voorbeelden te noemen. Uiteraard probeerde ze ook allerlei therapieën, zoals gestalttherapie, familieopstellingen en hypnotherapie. Tijdens haar lange en veelzijdige zoektocht had ze mooie, zelfs miraculeuze ervaringen, wat haar bevestigde in haar geloof dat ze op de goede weg zat en vooruitgang boekte. Maar haar angst en afstand tot de wereld droeg ze helaas nog steeds met zich mee. Zo’n twintig jaar later ontdekte ze dat hoeveel haar reis haar tot dan toe ook had gebracht en haar leven zeker een stuk draaglijker had gemaakt, ze nog steeds niet had kunnen doordringen tot de ware oorzaak van haar aanhoudende nare gevoelens. Blij ik toch vastzitten in dezelfde angstige gevoelens? Na alle inspanningen en geweldige spirituele ervaringen, waren haar gevoelens nog steeds niet veranderd.

Onze onbewuste imprint

Voor mensen geldt, net als voor dieren, dat onze eerste ervaringen met onze moeder en met de wereld om ons heen, ons leren hoe het leven in elkaar zit én hoe we onze kans op overleving zo groot mogelijk kunnen maken. Dit inzicht hielp Jolanda eindelijk te ontdekken waarom ze zich altijd angstig en eenzaam bleef voelen, ongeacht hoe vaak ze mediteerde of hoe ze probeerde in het nu te leven en zich concentreerde op het welwillende universum

en de mogelijkheid dat er een liefhebbende God bestond. Hoe ze ook haar ongewenste emoties probeerde te vergeten of haar leven probeerde te visualiseren zoals ze het graag zou zien, ze behield dezelfde gevoelens van diepgewortelde angst. Ze kwam erachter dat alle pogingen om haar leven te veranderen *zonder de program-*

mering van haar onderbewustzijn te veranderen, geen echt effect zouden

hebben. Ze zou blijven geloven dat haar beeld van de wereld en van andere mensen als onverschillig of zelfs bedreigend, juist was en dat ze daarom een teruggetrokken en afgesloten leven in haar eentje zou moeten blijven leiden. Ze ontdekte dat in haar onbewuste imprint de reden, en dus ook de oplossing, te vinden was waarom alle goedbedoelde pogingen haar nog steeds niet hadden geholpen om haar leven en hoe ze zich elke dag opnieuw voelde, blijvend te veranderen. Uiteindelijk hielp het inzicht dat het haar onbewuste imprint was die zou moeten veranderen, haar op weg. Op weg naar stappen waarmee ze steeds vaker in een toestand van emotionele bevrijding zou kunnen komen. Een toestand die ze zo mooi omschreef met de woorden: ‘...eindelijk kon ik weer Liefde te zien...’

Bevrijd jezelf: we kunnen ons losmaken

Dit boek gaat over het proces om ons los te maken uit de toestand van ‘vastzitten’: Being Stuck. Veel mensen hebben allerlei methoden geprobeerd: van spiritueel (meditatie, bhakti-, jnana- en karmayoga), psychologisch (psychoanalyse, cognitieve en gedragstherapie, de nieuwe ‘Create Your Life Now’-therapieën), lichamelijk (bewuster eten, intermitterend vasten of juist niet, veganisme, sporten) tot chemisch, in de vorm van legale (antidepressiva en medicijnen tegen angst, kalmerende middelen, alcohol) of illegale drugs (ayahuasca, paddo’s, mdma, xtc, wiet). En merken dat ze toch nog steeds vast blijven zitten in hun

‘standaard’ emotionele toestand. Illegale drugs geven soms een kort, intens gevoel van verbinding met jezelf en de rest van de wereld, maar het blijven tijdelijke ervaringen waarmee we onze fundamentele programmering niet zelf kunnen veranderen. De programmering is in een soort kluis opgeslagen en verborgen: ons onderbewustzijn.

Een van mijn cliënten, een man van in de dertig, vertelde me: ‘Na een psychedelische trip die me het gevoel gaf dat er diep binnen in mij iets wezenlijks was veranderd, voelde ik hoe de ritssluiting (de persoonlijkheid) weer dichtging en me weer opsloot in mijn gebruikelijke beeld van mezelf en de wereld. Mijn overtuiging dat mijn beeld van de wereld, van anderen en van mezelf juist was, was weer teruggekeerd, alsof het in beton was gegoten. Ik herinnerde me de prachtige boodschap die ik had ontvangen nog wel, maar ik vóelde het niet meer.’ Teleurgesteld voegde hij eraan toe: ‘Er was uiteindelijk dus niets verschoven in de identificatie met mijn waarneming.’

Emotionele bevrijding

In de loop van de jaren heb ik veel persoonlijke ontwikkelingsprocessen mogen meemaken, zowel direct als via de the-rapeuten die ik opleid en superviseer. Lange tijd heb ik me afgevraagd waarom sommige mensen zich relatief snel kunnen overgeven aan het proces van emotionele transformatie, terwijl anderen steeds weer tegen dezelfde muur van gedachten en gevoelens blijven oplopen. Dit boek was oorspronkelijk bedoeld voor deze laatste groep. Het idee was om de specifieke obstakels te beschrijven en tips te geven hoe daarmee om te gaan. Tijdens het uitwerken van de ideeën voor dit boek werd mij echter duidelijk dat deze concepten en instrumenten relevant zijn voor iedereen die emotionele bevrijding wil bereiken. Dit

is een staat waarin onze emoties niet langer afhankelijk zijn van wat er om ons heen gebeurt. Deze emotionele vrijheid geeft ons niet alleen zelf meer kracht, maar helpt ook de mensen om ons heen. Zodra we de oorzaak van onze gevoelens immers niet langer op anderen projecteren, ongeacht of hun gedrag in onze ogen aangenaam of onaangenaam is, wordt het voor hen ook gemakkelijker om los te komen uit de greep van hun eigen projecties. Dit kan leiden tot een positieve spiraal in onze relaties met anderen, in plaats van dat we steeds opnieuw vastlopen in afstandelijk, vermijdend, gespannen, angstig, oordelend of zelfs boos gedrag.

De methode in dit boek – *sai, See Always Inside* – is bedoeld voor mensen die op zoek zijn naar de diepere oorzaak, de werkelijke bron van hun gevoelens. Er is moed voor nodig om de toestand van Being Stuck los te laten, zelfs als deze toestand je vasthoudt in verwarring en negatieve gevoelens zoals wraak, rancune, jaloezie, slachtofferschap. Voor veel mensen is dat nou eenmaal hun vertrouwde manier van zijn. De methode in dit boek vereist openheid, doorzettingsvermogen en eerlijkheid, maar ook de moed om de vertrouwde manier waarop je hoofd werkt los te laten, om niet langer de oorzaak van problemen en geluk buiten jezelf te zoeken en in plaats daarvan diep in jezelf op zoek te gaan naar de ware oorsprong van alles.

Opzet van dit boek

Dit boek is verdeeld in zeven hoofdstukken. Mijn advies is om het boek van begin tot eind door te lezen.

- Hoofdstuk 1 – Being Stuck: hoe onze waarneming ons voor de gek houdt geeft dagelijkse voorbeelden van hoe we vast kunnen zitten en welke invloed dit heeft op ons eigen leven en dat van de mensen om ons heen. Om uit deze staat

van Being Stuck te komen, is het allereerst belangrijk om te erkennen dat we ons in deze staat bevinden en dit niet te bagatelliseren, minimaliseren, relativeren of zelfs helemaal te ontkennen. Dat is niet altijd zo gemakkelijk als het klinkt. Het kan namelijk heel verleidelijk zijn om deze staat en de gevolgen ervan te blijven ontkennen, dan hoeven we niet naar binnen te kijken en kunnen we de wereld om ons heen de schuld blijven geven. Verder geldt dat hoe rationeler iemand is, hoe beter hij zichzelf (en anderen) ervan kan overtuigen dat hij helemaal niets ontkent. Zo vermijdt hij of zij naar binnen te kijken om op die manier door te kunnen gaan met projecteren op andere mensen en de wereld

- Hoofdstuk 2 – Emotionele bevrijding, onafhankelijk zijn van onze omgeving gaat over het doel: emotionele bevrijding. Wat is het? Hoe kan het ons helpen? Om te kunnen erkennen dat we vastzitten én toe te geven welke vaak grote prijs we hiervoor betalen, is het nodig een concreet beeld te hebben van hoe het anders zou kunnen zijn. Geen sprookjes, magische manifestaties of wonderbaarlijke genezingen, maar praktische voorbeelden van wat bereikt kan worden.

- Hoofdstuk 3 – See Always Inside (sai): de sleutel ligt binnen in onszelf. See Always Inside, afgekort tot sai, is de sleutel tot het proces om emotionele bevrijding te bereiken. Wat betekent sai? Hoe werkt het? Wat zijn de potentiële uitdagingen en mijlpalen?

- Hoofdstuk 4 – De grote verwarring: onze geest en zijn waarneming legt de cruciale rol van het begrijpen van hoe onze waarneming werkt uit en laat zien hoe we via het nauwkeurig onderzoeken van onze waarneming de inhoud van onze onbewuste programmering in detail te weten kunnen komen. Deze programmering is behoorlijk gedateerd

want stamt uit onze jeugd en ‘bederft’² ons leven, waardoor we ons eenzaam, boos, bang, gespannen of onverschillig kunnen blijven voelen, geïdentificeerd met materie en verstand in plaats van met ons hart en ziel. Het goede nieuws is dat dit kan veranderen, zodat de onbewuste programmering vóór ons gaat werken in plaats van tégen ons.

- Hoofdstuk 5 – Maya’s dans: het vast blijven houden aan onze waarneming gaat over mensen die *Extra Stuck* zijn. Sommige mensen vinden het nog veel moeilijker dan anderen om hun oordelen en vooroordelen over andere mensen en het leven te onderzoeken en los te laten. Ze zijn bijzonder sterk geneigd om te geloven dat hun eigen dikwijls wantrouwige en negatieve waarneming van anderen juist is. Daardoor blijven ze meer vastzitten dan nodig is. Maar er is een uitweg voor iedereen, zelfs voor mensen die last hebben van wat ik zal noemen *Being Extra Stuck* (bes). Ik besteed veel aandacht aan de bes-conditie. Enerzijds omdat bes in veel mensenlevens ontwrichtend werkt, transgenerationeel ook veel trauma teweegbrengt, en anderzijds omdat ik hoop dat er meer begrip voor en een uitweg uit dit lijden komt. Daarnaast zijn de oefeningen die iemand met bes kunnen helpen ook voor mensen die er niet mee worstelen behulpzaam.

- Hoofdstuk 6 – Freedom tools: hoe te leren zien wat nu wél waar is biedt praktische instrumenten in de volgorde waarin ik adviseer om ze te gebruiken. Begin met *freedom tool*

2 ‘Bederven’ is uiteraard een relatief begrip. Je zou ook kunnen zeggen dat we elke gebeurtenis die op ons pad is gekomen moesten ervaren om de persoon te worden die we nu zijn en dat dit het pad is dat onze ziel voor ons heeft gekozen zodat we, door elke gebeurtenis te ervaren en ervan te leren, de mogelijkheid hebben ons te ontwikkelen naar het volgende niveau.

(letterlijk: ‘instrumenten voor bevrijding’, hierna zal ik spreken van freedom tools) een en ga pas verder met freedom tool twee als freedom tool één niet het gewenste resultaat oplevert. Met ‘het gewenste resultaat’ bedoel ik dat je een toestand van emotionele bevrijding bereikt, waarbij emotionele bevrijding het tegenovergestelde is van vast blijven zitten in afweermechanismen of oude pijn zonder je ervan bewust te zijn dat dit te maken heeft met het verleden

- Hoofdstuk 7 – Vreugde, liefde en verbinding is een afsluitend hoofdstuk over vreugde, liefde en verbinding. Met behulp van de instrumenten uit dit boek blijkt het mogelijk om deze gemoedstoestanden steeds vaker te ervaren. Deze staat van zijn is ons natuurlijke geboorterecht. Het kan zich aan ons openbaren wanneer we ons los kunnen maken van het vastzitten in oordelende gedachten, waarnemingen en overtuigingen. In de Veda’s wordt dit *Sat Chit Ananda* genoemd.³ De letterlijke vertaling is ‘Zijn’ (*Sat*), ‘Bewustzijn’ (*Chit*), ‘Bliss’ (*Ananda*).⁴ Je zou kunnen zeggen dat *Sat Chit Ananda* een staat omschrijft waarin we volledig bewust van en verbonden zijn met ons ‘ware Zelf’. Met andere woorden: de staat die de es-

3 De Veda’s zijn voor zover bekend de oudste heilige geschriften van het hindoeïsme en zouden in India door de rishi’s (wijzen) van die tijd direct zijn ontvangen van God. De Veda’s zijn naar schatting vierduizend jaar oud en bevatten filosofieën van de puurste en hoogste wijsheid (yoga – Eenheid met God –, jnana – de *Upanishads*, de ‘*Bhagavad Gītā* – een belangrijk deel van de *Mahabharata*) tot heel nauwkeurige regels voor voeding en fysieke gezondheid (asana’s en ayurveda), maar ook instructies om ruimteschepen te bouwen, geavanceerde wiskundige formules en mantra’s voor dagelijkse spirituele beoefening.

4 De Nederlandse vertaling van het woord bliss met vreugde of gelukzaligheid is onvoldoende, dus zal ik het Engelse woord bliss gebruiken.

sentie is van wie we daadwerkelijk zijn. We zijn geen kleine, betekenisloze, verloren, eenzame ‘lastposten’, zoals veel kritische denkers ons steeds weer opnieuw laten geloven.⁵ Als we de Veda’s lezen, en je zou kunnen zeggen dat die toch enige geloofwaardigheid hebben, dan zijn we ‘premaswaruppa’s’, incarnaties van liefde. ‘Zoals een boogschutter zijn boog spant en een timmerman hout bewerkt, zo creëren de wijzen hun leven’ aldus de *Dhammapada*, een oud Indiaas epos.

Ik hoop dat dit boek je helpt om de liefde en schoonheid in jezelf en om je heen te zien. Het goede in jezelf en in anderen en het goede in het hele Leven. Dat je zult ontdekken dat Liefde overal is en met een uitgestrekte hand op je wacht tot het moment dat je haar ziet en pakt.

‘Waarom zou ik je nog meer duisternis willen geven, waar je toch al zo bang voor bent, terwijl jij het zelf bent die je leven elke dag al zo duister maakt?

Ik wil je alleen maar liefde geven’
aldus sprak het universum...⁶

Ingeborg Bosch, september 2023

5 *De meeste mensen deugen*, een verrassend boek waarin auteur en historicus Rutger Bregman (2019) laat zien hoe mensen in crisissituaties niet ten prooi blijken te vallen aan egoïstische overlevingsstrategieën, maar juist voor elkaar opkomen en elkaar helpen. Het boek bepleit een nieuw wereldbeeld op basis van deze optimistische kijk op de mensheid. Het werd door een behoorlijk aantal critici geridiculiseerd, hoewel het is gebaseerd op solide historisch onderzoek en feiten. De wereld en de mens als negatief willen blijven zien is blijkbaar een hardnekkig mechanisme.

6 Ervaring van een cliënt.

Being Stuck: hoe onze waarneming ons voor de gek houdt

Op een donkere, maanloze avond, toen ik op weg naar huis was na een bezoekje aan vrienden, zag ik een man onophoudelijk rondjes lopen onder een straatlantaarn. Hij bleef maar rond de lantaarnpaal draaien terwijl hij gespannen naar de grond staarde. Geïntregerd door dit ongebruikelijke tafereel liep ik na een paar minuten op de man af en vroeg: 'Wat bent u aan het doen, als ik vragen mag?' Hij keek verward op, alsof hij me toen pas had opgemerkt, en antwoordde kort: 'Ik ben mijn sleutels kwijt.' Hij boog zich weer voorover en ging verder met zijn rondjes. 'Maar meneer,' stamelde ik, 'waarom zoekt u hier? Hier liggen geen sleutels.' Dit keer sprak hij luid en duidelijk en op geïrriteerde toon, alsof hij mijn vraag eigenlijk te dom vond om hem te beantwoorden: 'Mevrouw, ik zoek hier naar mijn sleutels omdat hier licht is. Moet ik ze soms in het donker zoeken?'

Zitten we opgesloten in een denkbeeldige wereld?

Deze grappige anekdote, geïnspireerd op Schopenhauer, een Duitse filosoof uit de negentiende eeuw, heeft een diepere betekenis dan je op het eerste gezicht zou denken. Onthult Schopenhauer een waarheid over de menselijke aard? Zoeken we alleen naar antwoorden en oplossingen daar waar we ze kunnen 'zien'? Met andere woorden: daar waar we gewend zijn onze antwoorden te zoeken? Lopen we maar in het rond zonder iets

te vinden en blijven we toch doorgaan met het volgen van dezelfde nutteloze strategie? Schopenhauer schetst hier een beeld van de psychologische staat van Being Stuck. Being Stuck in de hoop dat we een uitweg of oplossing kunnen vinden door steeds dezelfde stappen te volgen die ons echter nog nooit iets hebben opgeleverd, simpelweg omdat we ervan overtuigd zijn dat er geen andere optie is.

Schopenhauer was een pessimist, hij geloofde dat liefde en God illusies waren en dat mensen opgesloten zitten in een betekenisloos bestaan. Laten we eens kijken in hoeverre dit idee klopt. Voelen we ons inderdaad uitzichtloos opgesloten in een denkbeeldige wereld waarin we steeds dezelfde nutteloze strategieën herhalen tot de dood erop volgt? Blijven we als hamsters in een rad maar doorrennen terwijl we nergens heengaan, alleen omdat we ‘geen andere oplossing denken te hebben’? Als dat zo is, zou je dat natuurlijk graag willen weten, zodat je zo snel mogelijk uit het hamsterwiel kunt ontsnappen. Toch? Of... niet? Laten we eens kijken naar een aantal voorbeelden van Being Stuck en de gevolgen ervan.

Hans – Alles draait altijd om jou

Neem Hans, een goed uitziende vijftiger, manager bij een groot bedrijf, goed salaris, leuke kinderen, een lieve vrouw die haar tijd zo goed en kwaad als het gaat verdeelde tussen het huishouden, de kinderen, haar werk als therapeute (haar passie) en Hans. Je zou kunnen zeggen dat Hans ‘alles’ had wat hij zich zou kunnen wensen. Maar was hij een gelukkige vader en echtgenoot? Niet echt. Of liever gezegd: echt niet. Hij dacht dat zijn vrouw Laura hem manipuleerde door zelf het meeste werk in het huishouden te doen. De tijd die ze overhield, besteedde ze aan haar eigen werk in plaats van aan hem. ‘Álles draait om jou!’ schreeuwde hij

haar toe, razend omdat hij het gevoel had dat ze hem misbruikte en verwaarloosde. Wat Laura ook zei, hoe liefdevol ze hem ook troostte en haar best deed om op allerlei manieren het tegendeel te bewijzen en te laten zien dat ze er wel degelijk voor hem was, Hans geloofde dit steeds maar voor even. Als hij in haar zachte, liefdevolle ogen keek, wist hij dat hij ongelijk had. Dat níet alles om haar draaide. Dat ze hem niet misbruikte en manipuleerde. Ze bedoelde het goed, maar ze was 'gewoon' druk met haar verantwoordelijkheden en probeerde alles zo goed mogelijk voor iedereen in het gezin te laten verlopen. Maar na een paar dagen, of soms zelfs al na een paar uur, raakte Hans weer verstrikt in zijn oordelen. Wat Laura ook deed, het leek hem nauwelijks op te vallen. Hij bleef zich maar focussen op de momenten waarop Laura er niet was. Hij zat helemaal vast in het idee dat ze hem misbruikte. Na meer dan twintig jaar in deze verdrietige achtbaan was Laura wanhopig en moe. Ze drong er bij Hans op aan dat hij in therapie zou gaan, eraan toevoegend dat ze deze achtbaan niet nog eens twintig jaar zou kunnen volhouden. Na jaren van intensieve therapie was Hans echter nog steeds niet veranderd. Op de korte momenten na die ik hierboven noemde, bleef hij vasthouden aan zijn negatieve beeld van Laura, alsof zijn leven ervan afhing. 'Ze werkt veel te veel en haar baas helpt haar daarbij door haar steeds meer te laten doen, zonder rekening te houden met mij of ons privéleven.' Hans was helemaal in de slachtofferrol gekropen. En hij was inderdaad een slachtoffer, maar niet van Laura en haar zogenaamd veeleisende baas. Hij was het slachtoffer van zijn eigen waarneming. Hans zat zo vast als maar kon in het idee dat Laura hem behandelde als een vod. Dat Hans maar volhardde in het vastzitten in zijn eigen waarneming had grote gevolgen. Om te beginnen leidde het tot voortdurende spanning in huis. Laura liep op eieren als ze hem moest vertellen dat ze buiten haar normale werkuren een spoedeisende afspraak had met een client of als ze op teambuildingweekend

ging met haar baas en haar collega's. Ze waren apart gaan slapen omdat Laura niet meer tegen de gespannen en beschuldigende energie van Hans kon, met uiteraard als gevolg dat er weinig over was van hun emotionele en fysieke intimiteit. Dit versterkte Hans' al bestaande beeld weer dat hij het slachtoffer was van het gebrek aan aandacht van zijn vrouw en dat ze uiteindelijk niet veel om hem gaf. Hij leefde in een wereld waarin hij steeds eenzamer werd, ervan overtuigd dat het niemand ook maar iets kon schelen of hij er nog wel was. Ook zijn dochters begonnen hem steeds vaker te vermijden. Hun vader was zo gespannen dat ze het gevoel hadden dat ze niet welkom waren, dus vielen ze hem maar liever niet lastig. Hans was hard op weg naar een scheiding waarbij hij alles zou verliezen.

Misschien vergis ik me?

Gelukkig had Hans' verhaal een happy end: toen zijn leven op instorten stond (zijn vrouw stond op het punt bij hem weg te gaan), was hij eindelijk in staat om te accepteren dat hij misschien ongelijk had. Dat ze misschien wél van hem hield, dat ze wel bij hem wilde blijven, dat ze gewoon haar best deed om alles in goede banen te leiden, dat hun gezin alles voor haar was maar dat ook haar werk een passie was. Hoe had hij er zelfs maar aan kunnen denken haar te willen tegenhouden al dat geweldige werk met haar cliënten te doen? In zijn pri-therapie ontdekte hij dat hij als kind was misbruikt door zijn grootvader, die bij hen in huis woonde. Bovendien werd de kleine Hans door zijn vader genegeerd, die vooral bezig was om het zijn veeleisende en theatrale echtgenote naar de zin te maken. Zijn vader deed er alles aan om te voorkomen dat zijn vrouw boos of geïrriteerd werd. Haar geëxalteerde gedrag en de onderliggende irritatie die op elk moment konden uitbarsten zorgden ervoor dat eigenlijk iedereen in het gezin met haar bezig was. Voor de kleine Hans,

helemaal alleen met zijn pijnlijke en angstige ervaringen, zat er niets anders op dan het maar allemaal te ondergaan.

In hoofdstuk 3, *See Always Inside* (sai): de sleutel ligt binnen in onszelf (pagina 60), kom ik nog terug op hoe het Hans is gelukt zich eindelijk te realiseren dat hij vastzat in zijn eigen waarneming en dat hij zelf deze eenzame wereld had gecreëerd waarin niemand van hem hield of iets om hem gaf. Het had helemaal niets te maken met Laura. Zij was hem alleen steeds meer gaan vermijden omdat hij zo venijnig, gespannen en kritisch op haar reageerde. Uiteindelijk lukte het Hans, met behulp van intensieve therapie, om de straatlantaarn van Schopenhauer los te laten en zijn sleutels net iets verderop in de straat, in het donker, terug te vinden.

Helaas heeft niet iedereen evenveel geluk als Hans. Mensen worden niet zelden gegijzeld door hun eigen waarneming van de wereld, ongeacht de prijs die ze hiervoor moeten betalen. Soms kost het ze zelfs hun leven.

Tim – Ik heb niets om voor te leven

Tim, een ogenschijnlijk extraverte, sociale dertiger met veel talenten, was opgegroeid in een gezin waar drank en *casual* seks heel normaal waren. In de ogen van zijn familie waren nuchterheid en monogame relaties iets voor saaie, burgerlijke mensen die zich aan ‘de regeltjes’ hielden en nooit eens over de schreef durfden te gaan. Ze wisten niet wat ‘echt lol maken’, zoals ze het in zijn gezin noemden, inhield. Tim wist niet beter dan dat elke avond dronken worden en seks hebben met steeds wisselende partners net zo gewoon was als een kopje koffie drinken. Zijn ouders waren gescheiden toen hij acht jaar oud was en werden daarna nog meer dan ervoor, allebei volledig in beslag genomen door hun eigen carrière.

Alleen op de wereld

Zo leerde Tim al op jonge leeftijd dat hij alleen op zichzelf kon rekenen. Dat hij alles alleen moest doen. En dat deed hij behoorlijk goed. Hij regelde zijn dagelijkse leven grotendeels zelf. Hij was twaalf toen hij voor het eerst ging liften. Hij begon 'dingen mee te nemen' uit winkels, zoals snoepgoed, tijdschriften, kleding, alles wat hij dacht nodig te hebben maar waarvoor hij geen geld had. Zijn ouders hadden niets in de gaten, ze waren te druk met hun werk. Tim begon ook al op jonge leeftijd met 'lol maken', met veel drank en seks. Na ruim twintig jaar zo te hebben geleefd, begon hij zich echter te realiseren dat hij dit niet lang meer zou kunnen volhouden. Zijn katers werden steeds erger, zijn handen begonnen te trillen en hij had het gevoel dat hij zijn grenzen niet meer aanvoelde als hij 'uit de band sprong'. Dat laatste vond hij nog het engste: dat hij kon blijven doordrinken, ongeacht hoeveel hij die dag of avond al op had.

Op een dag werd hij wakker in het ziekenhuis. Hij had zichzelf in een coma gedronken. Dat opende hem de ogen. Hij realiseerde zich dat hij op het randje balanceerde. Dat hij op een dag misschien, zonder dat hij het in de gaten had, zijn maximum zou overschrijden en niet meer wakker zou worden. Dit maakte hem zo bang dat hij in therapie ging. Tijdens deze therapie werd duidelijk dat hij ervan overtuigd was dat zijn leven betekenisloos, leeg en saai zou zijn zonder al zijn uitspattingen. Hij had geen richting in zijn leven, hij wisselde als marketingconsultant steeds van baan, hij had geen spiritueel of religieus perspectief en had ook geen serieuze relatie. De volgende daggevend was echter zijn overtuiging dat er niets meer om voor te leven zou zijn wanneer hij eenmaal nuchter was, of nog erger, als hij alleen nog maar monogame relaties zou hebben. Hij zat nog steeds vast in het idee dat het enige doel in zijn leven was om te feesten en lol te maken en dat hij niemand over zou hebben als hij hiermee zou ophouden. Hij zag de wereld als

een groot en onverschillig universum waarin je aan je lot wordt overgelaten, een wereld waarin anderen je alleen helpen als het ze zelf iets oplevert. Kortom: een vreselijke, eenzame wereld waaraan je alleen kunt ontsnappen door 'lol te maken'

Tijdens zijn therapie begonnen zijn diepgewortelde, maar tot dan toe ontkende gevoelens van wanhoop en eenzaamheid naar boven te komen. Maar het toelaten van de pijnlijke waarheid en de verdrongen gevoelens van zijn jeugd, beangstigde Tim. Het lukte hem niet om zich los te maken. Langzaam maar zeker verviel hij weer in zijn oude gewoonten. Hij bleef zijn sleutels maar zoeken rond de straatlantaarn. Met andere woorden: hij zat vast in zijn overtuiging dat er niemand voor hem was en dat er voor hem geen leven was buiten 'seks, drank en rock-'n-roll'. Hij betaalt een hoge prijs voor het krampachtig vasthouden aan dit idee. Hij verwaarloost zijn gezondheid en, misschien nog pijnlijker voor hem, hij blijft vasthouden aan het idee dat de wereld een onverschillige plek is waarin hij helemaal alleen is en niemand echt iets om hem geeft.

Annemarie – Je bent veranderd

Annemaries man, we noemen hem hier Alex, is al sinds zijn tienerjaren geïnteresseerd in spiritualiteit. Hij heeft behoorlijk wat over oosterse filosofie gelezen, heeft het boeddhisme, taoïsme en confucianisme bestudeerd en ontdekte samen met Annemarie newageworkshops toen ze allebei in de dertig waren. Ze vonden het heerlijk daar samen heen te gaan en genoten van de hartelijke, warme en verbonden energie van gelijkgestemden. Ze waren een gelukkig jong stel met een goede relatie, er allebei van overtuigd dat ze voor altijd bij elkaar zouden blijven.

Uit elkaar groeien

Maar het lot besloot anders. De newageactiviteiten verloren hun aantrekkingskracht toen Annemarie en Alex ontdekten dat hun eerste indruk onjuist was geweest. Deze mensen bleken helemaal niet zo verlicht als ze aanvankelijk hadden gedacht. Achter de schermen was er niet zelden sprake van machtsstrijd, oordelend gedrag en superioriteitsgevoel. De levensstijl vanuit 'wij zijn één, met een open hart, wij omarmen iedereen en alles wat leeft' bleek iets minder vredelievend, medelevend en open dan het er vanbuiten uit had gezien. Annemarie en Alex gingen steeds minder vaak en Annemarie was na deze teleurstelling eigenlijk helemaal niet meer geïnteresseerd in spiritualiteit. Maar Alex, die al zijn hele leven op zoek was, zette zijn spirituele zoektocht voort. Een paar jaar later bracht zijn nieuwsgierigheid hem in contact met een spirituele leraar in de jungle van Mexico. Alex was in eerste instantie sceptisch omdat hij wel erg wonderbaarlijke verhalen over deze sjamaan had gehoord, maar hij probeerde zijn oordeel terzijde te schuiven en open op onderzoek uit te gaan. Al snel had hij allerlei bijzondere ervaringen, waaronder een toestand van volledige *bliss*⁷ die een paar dagen aanhield. Alex wist dat hij had gevonden waar hij al zijn hele leven naar op zoek was. Zijn sjamaan was zo vol liefde, leerde hem dat liefde het enige was dat uiteindelijk telt in dit leven en dat liefde de weg was. Deze uitzonderlijke man straalde in de ogen van Alex een krachtige, liefdevolle energie uit zoals hij nog nooit eerder had gezien. Alex was verkocht. Hij begon elke ochtend om vijf uur te mediteren. Zijn energieniveau steeg en zijn stemming was bijna permanent vreugdevol. Hij kon zich niet beter voelen.

⁷ Gelukzaligheid komt nog het dichtst bij de term *bliss*, maar dekt ook niet geheel de lading.

Maar Annemarie voelde zich helemaal niet goed. Ze bleef tegen Alex zeggen dat hij veranderd was, dat het leek alsof ze nu met z'n drieën waren in plaats van met z'n tweeën, dat zijn leraar veel te belangrijk was geworden en veel te veel ruimte innam in hun leven. Langzaam maar zeker groeiden ze uit elkaar. Alex probeerde Annemarie uit te leggen dat ze niets te vrezen had van de nieuwe leraar, dat hij van haar hield zoals altijd tevoren. Hij probeerde haar zo veel mogelijk te betrekken in alle nieuwe ontdekkingen die hem zo fascineerden, maar niets hielp. Annemarie nam alleen maar waar dat Alex haar emotioneel in de steek aan het laten was en zag niets van al zijn voortdurende pogingen contact met haar te leggen. Ze bleef ervan overtuigd dat deze nieuwe leraar het leven van Alex aan het overnemen was en een obsessie voor hem begon te worden. De kloof kon niet meer worden gedicht. Uit deze kloof groeide een vijandige sfeer die zo intens werd dat Alex begon te vermijden met Annemarie in dezelfde ruimte te zijn. Ook sliepen ze al een tijd niet meer in hetzelfde bed. Telkens wanneer Alex een boek van zijn leraar aan het lezen was in het gezelschap van Annemarie, vond hij het omgekeerd op tafel terug wanneer hij terugkwam van het toilet. Annemarie liet geen kans onbenut om zich uit te spreken tegen Alex' nieuwe spirituele pad. Hij werd steeds ongelukkiger en trok zich vaker en vaker terug in zijn speciale meditatiekamer, een plek die heilig was voor hem.

Alex begon te vrezen voor hun relatie en stond erop dat ze samen in therapie zouden gaan. Tot zijn verrassing vond de gerenommeerde therapeut echter dat hun probleem niet zoveel voorstelde en dat het zich vanzelf wel zou oplossen, zonder therapie. Annemarie ging hier graag in mee, ze had het toch al niet zo op therapie, en na drie sessies werd hun 'relatietherapie' officieel beëindigd. Maar Annemarie bleef boos vastzitten in haar overtuiging dat Alex 'veranderd' was. Ze kon niet goed uitleggen wat ze daar precies mee bedoelde, behalve dan dat hij

nu vroeg opstond om te gaan mediteren en dat hij twee keer per jaar een week op retraite ging bij zijn sjamaan. Ze bleef bitter en met gesloten hart herhalen dat deze sjamaan veel te veel ruimte innam in Alex' leven.

Rotsvaste overtuigingen en scheiding

Niets kon haar van deze overtuiging afbrengen. En Alex kon zijn nieuwe leraar niet opgeven. Deze twee mensen, die zoveel liefde voor elkaar hadden gehad, waren niet in staat de relatie te laten slagen. Na twee jaar van steeds toenemende spanning en vijandigheid gingen Annemarie en Alex uit elkaar, waarna ze ieder hun eigen weg gingen. Ze hadden alles verloren wat ze samen hadden opgebouwd.

Onze waarnemingen en de daaruit volgende overtuigingen creëren ons leven

Hans en Laura, Tim, Annemarie en Alex. Het zijn maar enkele voorbeelden van de verstrekkende gevolgen die overtuigingen op ons leven kunnen hebben. In het slechtste geval kunnen negatieve overtuigingen ons leven, onze gezondheid en onze relaties ruïneren. In het beste geval zorgen ze ervoor dat we een alles behalve optimaal leven leiden waarin gevoelens van stress, onverschilligheid, boosheid, irritatie, oordelen, onzekerheid, schuld en angst een belangrijke rol spelen. Het is opvallend hoe vaak mensen er de voorkeur aan geven om vast te houden aan hun negatieve waarnemingen van de wereld en van de mensen om hen heen – in veel gevallen hun partner –, in plaats van zich af te vragen of zij zich zelf misschien vergist zouden kunnen hebben. Als Hans naar Laura had geluisterd toen ze tegen hem zei dat ze van hem hield en het niet eens was met zijn waarneming dat

niemand iets om hem gaf, dan hadden ze allebei minder geleden in de jaren dat ze uit elkaar groeiden. Tim had zich meer open kunnen stellen voor de mogelijkheid dat er iets was om voor te leven (en dat er wel mensen waren die om hem gaven) zonder dat hij daarvoor dronken hoefde te worden. Hij had kunnen inzien dat een vaste relatie hem verbinding, vertrouwen, empathie en liefde zou kunnen brengen, precies de dingen waar hij al zijn hele leven naar verlangde. En Annemarie en Alex zouden waarschijnlijk bij elkaar zijn gebleven als Annemarie verder had kunnen kijken dan haar pijnlijke gevoel dat zij minder belangrijk was dan de nieuwe leraar.

Waarom zijn we bereid zo'n hoge prijs te betalen? Wat is er aan de hand?

De prijs die we betalen voor Being Stuck is enorm. Toch kiezen veel mensen ervoor om vast te blijven zitten, om fanatiek te blijven volhouden dat hun beeld van de wereld en de mensen om ze heen waar is, in plaats van zich af te vragen of ze zich misschien vergist zouden kunnen hebben of ongelijk zouden kunnen hebben; een inzicht waarmee ze zich los zouden kunnen maken van hun nare emotionele staat. Als je hier rationeel naar kijkt, is het eigenlijk heel vreemd. Blijkbaar hebben we liever gelijk ook al raken we alles kwijt, dan dat we ongelijk zouden kunnen hebben en een veel gelukkiger leven zouden kunnen leiden.

Waar komt deze onlogische houding vandaan? Waarom hebben we liever gelijk, ook als dat betekent dat we negatief naar de wereld om ons heen kijken en ons afsluiten met onjuiste oordelen? Waarom communiceren we niet met elkaar en waarom stellen we ons niet open voor een mogelijk positieve uitkomst?

Voelen we ons alleen of verbonden? Leven we vanuit het ego of vanuit ons hart?

Op spiritueel niveau zou je het kunnen zien als een strijd tussen het ego en het hart. Als we vanuit het ego leven, zien we onszelf als alleen, als afgescheiden van anderen en sluiten we ons af voor hun gevoelens. Als we vanuit ons hart leven, zullen we ons vanuit empathie en verbinding verhouden tot alles wat leeft. We vóelen⁸ het persoonlijk als iemand anders pijn heeft of als iemand anders gelukkig is. Anderen doen er toe voor ons en we zijn in ze geïnteresseerd. In plaats van aan ons eigen standpunt, onze eigen overtuiging, onze eigen interpretatie van de wereld te blijven vasthouden, kunnen en willen we als we uit ons hart leven ons zonder oordeel of superioriteitsgevoel openstellen voor de meningen, gevoelens en gedachten van anderen.

Een operationele definitie van het ego:
de vijf afweermechanismen⁹
In pri¹⁰ onderscheiden we vijf verschillende afweermechanismen, vijf verschillende manieren om pijnlijke ervaringen uit onze vroege jeugd te verdringen en te ontkennen. Deze vijf

8 Gevoelens vinden plaats in het lichaam, niet in de geest. 'Ik ben blij voor haar' is een gedachte. Een warme sensatie rond het hart is een gevoel.

9 Ik leg de vijf afweermechanismen kort uit in hoofdstuk 2 (zie pagina 48 e.v.).

10 Meer hierover kun je lezen in mijn eerdere boeken waarin deze theorie en de pri-methode uitgebreid worden behandeld, met name op het gebied van opvoeding (*De onschuldige gevangene*), relaties (*Onze liefde*) en eetstoornissen (*Vrij van eetproblemen*).

afweermechanismen kunnen worden gezien als een definitie van het ego. Er wordt vaak over ‘ego’ gesproken zonder dat het begrip nader wordt uitgelegd of gedefinieerd. Mijn opvatting is dat de vijf afweermechanismen samen in feite de manier vormen waarop het ego werkt. Je zou kunnen zeggen dat onze geest ons als het ware ‘verdedigt’. Alleen hebben we deze verdediging niet meer nodig, want dat waar we onszelf onbewust tegen verdedigen, is al heel lang geleden gebeurd. In een ver verleden. Het is voorbij. En omdat we nooit meer dat kleine kind zullen zijn, kan het ons ook nooit meer overkomen. We zullen nooit meer zo machteloos zijn, zo overgeleverd aan de mensen die voor ons zorgen, zonder dat er een uitweg is. Het ontmantelen van onze afweermechanismen zodat we het heden kunnen gaan zien voor wat het werkelijk is (het doel van pri), is dus een manier om het ego te overwinnen. Dit zal automatisch leiden tot een hernieuwde verbinding met ons hart. Zo kan ons hoofd¹¹ de dienaar van ons hart worden, in plaats van dat het de baas is over onze gedachten, gevoelens en acties.

Afweermechanismen sluiten ons hart

De mensen in de hiervoor beschreven voorbeelden geloofden absoluut in hun oordeel. Dat is een activiteit van het ego. Het hart kon niets horen, want het was gesloten. Het hart is altijd gesloten als we vanuit ons ego opereren, oftewel: wanneer we ons in een van de vijf afweermechanismen bevinden. Zoals gezegd,

11 De Engelse term ‘mind’ laat zich lastig vertalen in het Nederlands. Telkens als ik eigenlijk de term ‘mind’ zou willen gebruiken zal ik nu, afhankelijk van wat het meest gepast is, de termen ‘geest’, ‘hoofd’ of ‘brein’ gebruiken.

zul je hierover meer lezen in het volgende hoofdstuk. Als ons hart gesloten is, betekent dit dat we ons niet kunnen voorstellen hoe dingen voor anderen zijn, zelfs niet voor de mensen van wie we houden. We zijn ook niet werkelijk geïnteresseerd, dus stellen we geen vragen, luisteren we niet en willen we niet werkelijk weten wat er echt in ze omgaat. We hebben het te druk met de ander te vertellen wat 'de waarheid' is en waarom de ander 'ongelijk' heeft. We oordelen en nemen soms zelfs wraak, totdat de ander 'toegeeft', schuld bekent en excuses aanbiedt. Deze 'oplossing' leidt tot ongelijkheid ('Ik had gelijk en jij had ongelijk, ik zei het toch, je luistert nooit naar me'). En daar is het ego dol op. Het ego voedt zich met deze illusie van superioriteit en kan zo sterker worden, omdat het er opnieuw van overtuigd is dat het gelijk heeft.

Vergelijk dit eens met communicatie waarbij we wel echt geïnteresseerd zijn in de gedachten en gevoelens van anderen, ook als die afwijken van onze eigen gedachten en gevoelens. We kunnen nog steeds empathie en compassie voelen voor wat anderen ervaren en interesse en respect tonen voor wat ze met ons delen. De ander het woord 'sorry' horen zeggen als koppige voorwaarde voor de vergiffenis is niet meer nodig. Begrip, verbondenheid en nabijheid nemen de plaats van deze impuls van het ego in. Het woordelijke 'sorry' als vaststelling dat de ander ongelijk had en de boosdoener was en wij zelf het onschuldige slachtoffer, kunnen we achter ons laten.

Annemarie was in haar eigen ogen de 'onschuldige omstander', het 'slachtoffer' van Alex en zijn goeroe. Hans was in zijn ogen het 'slachtoffer' van Laura die 'niets om hem gaf'. En Tim? Tim was het 'onschuldige slachtoffer' van het leven en alle 'idioten en onverschilligen' mensen in de wereld.

Het gevaar van generaliseren

Dit destructieve mechanisme kan op individueel, op sociaal en op (inter)nationaal niveau spelen. De Koude Oorlog is een duidelijk voorbeeld op internationaal niveau. Wij waren ervan overtuigd dat zij de 'slechteriken' waren en zij waren ervan overtuigd dat wij de 'boosdoeners' waren. Bij dit mechanisme wordt er in algemeenheden gedacht, in plaats van in mensen en in nuances. Dat is ook hoe een fenomeen als racisme werkt: 'Er zijn geen goede zwarte/Chinese/witte mensen' of wat dan ook. Of antisemitisme. Hitler deed mensen geloven dat de Joden ziekten verspreidden. Hitler deed mensen geloven dat Joodse personen ziekten verspreidden, een waanidee dat onderdeel was van een massaal dehumaniseringsproces dat zou leiden tot de afschuwelijke moord op zes miljoen mannen, vrouwen en kinderen, om nog niet eens te spreken van de vier miljoen homoseksuelen, Roma en Sinti en mensen met een beperking die het slachtoffer werden van de verwoestingsmachine van de nazi's. Er zijn te veel voorbeelden om op te noemen, maar het generaliseren van enkele kenmerken en die toewijzen aan de hele groep en vergeten dat een groep uit heel veel verschillende individuen bestaat, is de eerste stap op weg naar een absoluut geloof in een of andere gegeneraliseerde overtuiging. Een recent voorbeeld is wat we ook wel de Corona-oorlog zouden kunnen noemen. Nog maar weinig mensen konden rustig over hun mening, hun feiten, hun keuzen praten. Het algemene oordeel over de minderheid, de mensen die geen vaccin wilden, was vernederend (ze zouden dom en ongeïnformeerd zijn), diskwalificerend (ze luisteren niet naar de wetenschap), spottend (het zijn wappies die geloven in complottheorieën) en zelfs bedreigend (ze verdienen niet dezelfde rechten te hebben als andere burgers). Het is op z'n zachtst gezegd jammer als er geen open communicatie met wederzijds respect meer

mogelijk is, ongeacht wie er gelijk heeft. Zoals we allemaal weten, heeft dit geschil families, relaties en vriendschappen kapotgemaakt. Allemaal vanwege de diepgewortelde 'behoefte' van onze geest, van ons ego, van onze afweermechanismen om 'gelijk' te hebben.

Projectie van onze onbewuste programmering

Waar komt deze enorme behoefte om gelijk te hebben vandaan? Waarom reageren we soms zo destructief naar elkaar als er ook een andere optie is?

In de volgende hoofdstukken ga ik hier dieper op in, maar hier is alvast een voorproefje: deze rotsvastе overtuigingen zijn het resultaat van de projectie van ons onderbewuste. In plaats van ons te concentreren op de wereld om ons heen en wat daar gebeurt, projecteert onze geest de inhoud van zijn onbewuste programmering op het heden. Als we klein zijn, leren we door ervaring waar het leven om draait, waar de wereld om draait en hoe we hierin het beste kunnen overleven. Net als een klein leeuwtje, eendje of poesje van de moeder leert hoe het een prooi moet vangen, eten in het riet moet vinden of moet vluchten voor dreigend gevaar, zo krijgen ook mensenkinderen een imprint in de eerste paar levensjaren. Deze imprint, of onbewuste programmering, wordt vervolgens *de rest van ons leven* op de wereld om ons heen geprojecteerd. Die imprint is er zodat we, net als het leeuwtje, het eendje of het poesje, zo goed mogelijk kunnen overleven. Als mijn partner me vertelt dat ik haar gedrag verkeerd beoordeel, is er een goede kans dat ik geneigd zal zijn om haar niet te geloven. Ik geloof waarschijnlijk eerder in de projectie van mijn oude imprint op mijn geliefde. Haar wanhopige uitroepen, 'Ik houd van je, ik wil bij je zijn, ik heb het nu gewoon even te druk met andere dingen', dringen niet tot mijn

hart door als de projectie van mijn imprint me vertelt dat ze ‘niets om me geeft, liever weg wil en haar tijd liever doorbrengt met andere mensen’.

De red beam

Deze bevooroordeelde en verkeerde projectie is wat ik noem de *red beam* of rode lichtbundel. Het is de projectie van onze onbewuste programmering op het heden. In de volgende hoofd- stukken leg ik uit hoe we als het ware met een scherm om ons heen leven. Afgezien van dit scherm zien we dus niets. Stel je voor dat er een filmprojector in je hoofd zit die steeds opnieuw de film van de eerste paar levensjaren op dit scherm projecteert. Het enige verschil is dat de gezichten in de film van toen zijn vervangen door de gezichten van mensen die we nu om ons heen hebben. De energie, de motieven en de gevoelens die we waarnemen zijn echter die van de mensen die we tóén om ons heen hadden. We krijgen het gevoel dat de gebeurtenissen op het scherm zich buiten ons afspelen, we zien het immers om ons heen en nú plaatsvinden. Maar wat we waarnemen is een directe projectie die komt uit ons onderbewustzijn. In ieder geval zolang we nog vastzitten in de luchtspiegeling van ons ego, in waar- nemen vanuit de illusies die door onze afweermechanismen, worden gecreëerd. Ik zal meer over deze mechanismen vertellen in het volgende hoofdstuk. Echter, zolang we vastzitten in deze onbewuste projecties zullen we ervan overtuigd blijven dat we gelijk hebben: dat wat we waarnemen bûiten ons plaatsvindt, op dit moment. De waarheid is echter dat wat we waarnemen van binnenuit komt en in het verleden is gebeurd.

Hier is nog een voorbeeld (niet verstrekkende gevolgen) van Being Stuck. Dit voorbeeld liep, wonder boven wonder, goed af.

Janet – Moet ik maar gewoon toelaten dat hij me de hele dag afsnauwt?

Janet was tweeëntwintig jaar getrouwd met Peter. Zolang ze zich kon herinneren had ze zich, zodra de wittebroodsweken voorbij waren, aan hem geërgerd. Hij was altijd laat thuis, besteedde niet genoeg tijd aan haar en hun twee kinderen en als hij niet hoefde te werken ging hij vaak weg om de hond uit te laten (ze had een hekel aan dat beest, zijn beest), te tennissen met vrienden, zijn moeder te bezoeken of bleef hij gewoon laat doorwerken op kantoor. Meestal ging Janet al om acht uur naar bed met een in- teressant psychologieboek en sliep ze om negen uur. Peter kwam pas rond elf uur thuis en ging dan gewelddadige actieseries kijken op Netflix. Zij stond om zes uur op om te mediteren, hij bleef tot acht uur liggen. In het weekend deed zij de boodschappen en het huishouden en bracht ze tijd door met de kinderen. Hij ging bijna elke zaterdag naar kantoor en ging op zondag sporten. Telkens wanneer Janet de moed wist te verzamelen om hem te vertellen dat ze het niet leuk vond dat hij nooit samen met het gezin at en nooit hielp in het huishouden, werd hij boos, snauwde hij haar af en liep weg. Ze werd er gek van.

Hoe kan ik over mijn boosheid heen stappen?

Janet klaagde in onze eerste twee sessies voortdurend over haar man. Ze probeerde al jaren haar frequente gevoelens van irritatie jegens hem te overwinnen, maar omdat hij haar zo vaak afsnauwde en bijna altijd weg was, boekte ze geen vooruitgang en bleef ze boos. 'Hoe kan ik over mijn boosheid heen stappen? Moet ik maar gewoon toelaten dat hij me de hele dag afsnauwt en dat hij ons steeds opnieuw in de steek laat? Misschien is dit huwelijk gewoon gedoemd om te mislukken. Misschien ben ik te veel beschadigd in mijn jeugd.' Haar moeder verliet het gezin

toen Janet vijf jaar oud was en haar vader was dikwijls verbaal gewelddadig op de spaarzame momenten dat hij wel thuis was. Janet bracht haar jeugd voornamelijk alleen thuis door, altijd maar wachtend tot haar moeder thuis zou komen, dag na dag, maand na maand, jaar na jaar. Maar haar moeder kwam niet thuis. Een hartverscheurend verhaal.

‘Misschien zijn we gewoon te verschillend. Ik ben dol op spiritualiteit en psychologie, hij houdt van sport en auto’s. Moet ik zijn onuitstaanbare gedrag maar gewoon toelaten? Moet ik zijn agressie maar gewoon accepteren? Is dat wat je me adviseert?’ riep Janet wanhopig tegen me uit.

De red beam: mensen verlaten je of zijn onaardig tegen je

Gelukkig zag Janet tijdens onze volgende sessie in dat haar waarneming van Peter een direct resultaat was van haar onderbewust-zijn, haar onbewuste imprint, haar onbewuste programmering. Als klein kind had ze geleerd dat ‘de wereld’ bestond uit mensen die je in de steek laten (haar moeder) en er nooit zijn (haar beide ouders). En als ze er zijn, zijn ze onaardig tegen je (haar vader). Dit is de essentie van haar pijnlijke ervaringen als klein kind en is precies hoe ze haar man waarnam. De ‘film’ op het scherm om haar heen ging alleen maar over in de steek worden gelaten en verbale agressie. Dat is wat ze als kind over het leven had geleerd en dat is wat ze nu op haar echtgenoot projecteerde en dus waarnam.

Door deze ontdekking en met de instrumenten die dit boek aanreikt, lukte het Janet en Peter om hun leven ingrijpend om te gooien. Ze drinken nu elke ochtend samen koffie in bed, ze brengen de avonden samen door en kijken dan naar iets wat ze allebei leuk vinden of lezen samen in bed. Op zaterdagochtend doen ze samen het huishouden, zodat ze ’s middags en ’s avonds leuke dingen kunnen doen. Zondag is gereserveerd voor individuele

hobby's en tijd voor zichzelf, tenzij ze tijd en zin hebben om samen iets te doen. Uiteraard waren hun beide dochters, die opgroeiden te midden van een voortdurend conflict tussen hun ouders en hier zwaar onder te lijden hadden, erg blij met deze verandering. Ze wisten zich los te maken van de overtuiging dat Peter degene was die ongelijk had. Ze ontdekte haar eigen red beam. Ze was diep geraakt toen ze zich realiseerde dat Peter nog steeds van haar hield na tweeëntwintig jaar lang haar boosheid, irritatie en kritiek te hebben moeten verduren. Ze besloot een speciaal romantisch weekend te organiseren om hem te laten zien hoezeer het haar speet. Om hem te laten zien hoezeer ze zijn geduld en liefde waardeerde. Ze ziet Peter nu als de man die hij is: een zachtaardige, kalme, empathische en geduldige man. Wat een verandering.

Dit zou het motto van Janet kunnen zijn: 'Boosheid is onze vijand, vrede het beschermende schild, compassie de ware relatie, geluk de hemel en ellende de hel.'

Ze wist de boosheid en ellende waarin ze verstrikt zat om te buigen naar vreugde en compassie. Het was een hele reis. En dat is het nog steeds.

De prijs die we betalen als we vasthouden aan onze waarneming

Voordat ik dit hoofdstuk afsluit en een idee geef van hoe het leven eruit kan zien als we niet langer vastzitten maar emotionele bevrijding ervaren, wil ik graag nog een paar belangrijke cijfers noemen. Hoeveel mensen zijn het slachtoffer van hun red beam? Van hun overtuigingen over de wereld en over andere mensen? Van hun overtuiging dat hun waarnemingen waar zijn? Hoeveel mensen zitten muurvast en zouden kunnen worden geholpen als ze erachter kwamen dat hun waarnemingen misschien niet kloppen?

De recente cijfers (2017-2020) hieronder hebben betrekking op de Verenigde Staten. In bijlage 4 (pagina 243) vind je enkele statistieken voor Nederland.

Houd er rekening mee dat verschillende onderzoeken verschillende cijfers kunnen opleveren. Over het algemeen geven de officiële statistieken over geestelijke gezondheid waarschijnlijk geen compleet beeld, omdat veel mensen of zelf niet in de gaten hebben dat ze problemen hebben of het lastig vinden dit toe te geven. Hoeveel mensen voelen zich stevig genoeg om de waarheid te accepteren in plaats van zich terug te trekken in een verraderlijke ‘dis-comfortzone’ van ontkenning? Hoeveel zelfmoorden worden verbloemd doordat ze gepleegd zijn op een manier die de schijn wekt dat het een ongeluk was? Hoeveel depressieve mensen, weten niet beter en denken dat deze staat ‘gewoon bij het leven hoort’? *Life sucks and then you die.* ‘Je wordt alleen geboren en je gaat alleen dood, en verwacht niet te veel daar tussenin.’ Hoeveel mensen zijn zich bewust van hun chronische stress en angst? Hoeveel mensen lukt het om hun angst om het huis uit te gaan of contact te leggen met andere mensen, te overwinnen? Of geloven liever dat hun dagelijkse drugsgebruik geen probleem is en al helemaal geen verslaving? Als we naar de aantallen kijken, die dus een onvolledig beeld geven van de werkelijke hoeveelheid lijden, is dat op z’n zachtst gezegd enorm verdrietig.

- Depressie: 21 miljoen (8,9%)¹²
- Verslaving: 21 miljoen (8,9%)¹³
- Angststoornis: 40 miljoen (19,1%)¹⁴
- Anorexia/boulimie/eetbuien: 28,8 miljoen (9%)¹⁵

12 bron: www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression

13 bron: www.addictioncenter.com/addiction/addiction-statistics/

14 bron: <https://adaa.org/understanding-anxiety/facts-statistics>

15 bron: <https://anad.org/eating-disorders-statistics/>

- Obesitas: 70 miljoen (1,9%)¹⁶
- Suïcide: 47.511 (13,42 per 100.000)¹⁷
- Echtscheiding: 50%¹⁸
- Eenzaamheid: 58%¹⁹
- In 2019-2020 leed 20,78% van de volwassenen, oftewel meer dan 50 miljoen Amerikanen, aan een psychische aandoening.²⁰
- Elk jaar wordt bij bijna een op de vijf Amerikaanse volwassenen een psychische aandoening vastgesteld.²¹
- Bij meer dan 50% van de mensen wordt op enig moment in hun leven een psychische stoornis vastgesteld.
- 31,6% van de mensen krijgt op enig moment in hun leven te maken met een angststoornis. 42,5 miljoen Amerikaanse volwassenen lijden aan deze stoornis.²²
- In 2018 was de oorzaak van 21% van de sterfgevallen onder kinderen van 10 tot 14 jaar zelfmoord. Onder jongeren van 15 tot 19 jaar was dit 29% en onder jongvolwassenen van 20 tot 24 jaar 24%.²³
- 15,35% van de volwassenen worstelde het afgelopen jaar met drugsgebruik. Mensen met een psychische stoornis hebben twee keer meer risico op drugsgebruik dan de gehele bevolking.

16 bron: www.cdc.gov/obesity/data/adult.html

17 bron: <https://afsp.org/story/statement-suicide-rate-decreases-for-first-time-in-10-years-according-to-most-rec>

18 bron: www.wf-lawyers.com/divorce-statistics-and-facts/

19 bron: <https://newsroom.thecignagroup.com/loneliness-epidemic-persists-post-pandemic-look>

20 Bron: mha, <https://mhanational.org/issues/state-mental-health-america>

21 Bron: mha, <https://mhanational.org/mentalhealthfacts>

22 Bron: mha, <https://mhanational.org/mentalhealthfacts>

23 Bron: camh, www.camh.ca/en/driving-change/the-crisis-is-real/mental-health-statistics

- Ten minste 20% van de mensen met een psychische stoornis worstelt met drugsgebruik. Voor mensen met schizofrenie ligt dit percentage mogelijk zelfs op 50%.^{24,25}

Wat is er mis?

Waarom eten we te veel?

Waarom gebruiken we zoveel drugs?

Waarom zijn we angstig?

Waarom maken we een einde aan ons leven?

Waarom mislukken relaties?

Waarom zijn we depressief?

Waarom voelen we ons eenzaam?

Wat is er aan de hand? Is ons leven in het materiële, geprivilegieerde Westen zo ellendig? Ontbreekt er iets essentieels waarover we zelf geen controle hebben? Wat zouden we nog meer nodig kunnen hebben dan wat we al hebben? Zou het kunnen dat de belangrijkste reden voor al ons lijden en onze ontkenning ervan, in onszelf ligt? In hoe we psychisch in elkaar zitten? In onze geestestoestand? In de manier waarop onze geest functioneert?

24 Bron: camh, www.camh.ca/en/driving-change/the-crisis-is-real/mental-health-statistics

25 (overige bronnen: cdc, www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm; nami, www.nami.org/mhstats; rhihub, www.ruralhealthinfo.org/topics/mental-health)