

*Dr. Wayne W.*



**DYER**



**NIET MORGEN,  
MAAR NU**

Naar een nieuwe kijk op jezelf,  
naar een completer functioneren

## **Over het boek**

Naar een nieuwe kijk op jezelf, naar een completer functioneren

Volgens dr. Wayne Dyer hebben we allemaal een 'mentale achilleshiel' bewust of onbewust. Hierdoor vallen we vaak terug in onproductief gedrag, waardoor we nooit werkelijk gelukkig of succesvol worden. Wayne Dyer leert ons in dit boek hoe we deze zwakheden kunnen opsporen en hoe we kracht en inspiratie kunnen vinden zonder belemmerd te worden door onze kwetsbare plekken.

Veel mensen hebben vaak het gevoel geen controle te hebben over hun gevoelens of reacties. Dyer leert ons in dit boek het heft in eigen hand te nemen en ons gedrag niet te laten bepalen door moeilijke situaties. We moeten beter luisteren naar onze eigen behoeften en verlangens en ons minder zorgen maken over wat anderen denken. Pas dan zullen we echt onafhankelijk zijn en kunnen we ten volle van het leven genieten.

## **Over de auteur**

Dr. Wayne Dyer heeft wereldwijd zijn naam gevestigd als de psychotherapeut met de heldere inzichten, de begrijpelijke woordkeus en de praktische adviezen. Ondanks zijn moeilijke jeugd, die hij doorbracht in weeshuizen en bij pleeggezinnen, heeft hij zijn dromen waar weten te maken en behoort hij al meer dan dertig jaar tot de top van de inspirerende en spirituele leiders. *Niet morgen, maar nu* veranderde het leven van miljoenen mensen.

**Van dezelfde auteur**

Willen is kunnen

De tien geheimen van succes en innerlijke rust

De kracht van verandering

Wijze woorden

Inspiratie

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken.

Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:

[www.facebook.com/Levboeken](http://www.facebook.com/Levboeken).

Dr. Wayne Dyer

# Niet morgen, maar nu

Naar een nieuwe kijk op jezelf,  
naar completer functioneren



Oorspronkelijke titel  
Your Erroneous Zones  
© 1976 Dr. Wayne Dyer  
Vertaling  
Riet Leijten  
© 2007 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

ISBN 978 90 229 9287 6  
NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voorzover het maken van reprografische veeelvoudingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

# Inhoud

Inleiding – een persoonlijke verklaring 11

**1 Leid je eigen leven 17**

Geluk en je eigen IQ 18

Kiezen hoe je je voelen wilt 20

Leren niet ongelukkig te zijn: een moeilijke opdracht 24

Keuze: je uiteindelijke vrijheid 26

Gezondheid boven ziekte verkiezen 27

Het vermijden van immobiliteit 29

Het belang van leven bij het actuele moment 31

Groei tegenover onvolkomenheid als motivering 34

**2 Eerste liefde 37**

Liefde: een voorstel tot definitie 38

Eerste stap: accepteer jezelf 41

Houden van je lichaam 42

Het kiezen van een meer positief zelfbeeld 44

Jezelf accepteren zonder te klagen 48

Eigenliefde tegenover eigendunk 50

De voordelen van het niet houden van jezelf 50

Enige lichte oefeningen in eigenliefde 52

**3 Je hebt hun waardering niet nodig 57**

Historische factoren van de behoefte aan waardering 59

Gezinsboodschappen die aansturen op waardering zoeken 60

Boodschappen van school die aansturen op waardering zoeken 63

Andere boodschappen die aansturen op waardering zoeken 65

Waardering zoeken met vleien naar buiten leiden. Stapje voor stapje 69

Enige voorbeelden van typisch waardering zoekend gedrag 70

- De beloningen van waardering zoeken 72
- Een blik op de geweldige ironie van waardering zoekend gedrag 74
- Enkele strategieën tegen het waardering zoeken als een behoefte 75
  
- 4 Breken met het verleden 81**
  - Een typische lijst van 'ik ben's' 83
  - Hoe die 'ik ben's' zijn ontstaan 84
  - Tien typische 'ik ben'-categorieën en hun neurotische beloningen 86
  - De 'ik ben'-cirkel 89
  - Enkele strategieën om je te bevrijden van het verleden en je 'ik ben's' 91
  - Enkele slotgedachten 93
  
- 5 Schuldgevoelens en tobberijen: allebei zinloos 95**
  - Een nauwkeuriger blik op schuld 96
  - Onderscheid maken tussen schuldgevoelens en leren door het verleden 97
  - De oorsprong van schuldgevoelens 98
  - Typische schuldproducerende categorieën en reacties 100
  - Schuld verbonden met partner of echtgenoot 102
  - Schuldgevoelens gewekt door kinderen 103
  - Schuldgevoelens gewekt door school 103
  - Schuldgevoelens verbonden met de Kerk 104
  - Andere institutionele schuldproducenten 104
  - Schuldgevoelens verbonden met seks 106
  - De psychologische voordelen van schuld kiezen 107
  - Enkele strategieën om schuld uit te bannen 108
  - Een nauwkeuriger blik op tobben 112
  - Typisch tobgedrag in onze cultuur; je tobijs 114
  - De psychologische voordelen van willen tobben 117
  - Enkele strategieën om tobben te elimineren 119
  - Tot slot nog enkele gedachten over schuld en tobben 121
  
- 6 Het onbekende verkennen 123**
  - Openstaan voor nieuwe ervaringen 124

- Starheid contra spontaniteit 126
- Vooroordeel en starheid 127
- De val van 'altijd een plan hebben' 127
- Zekerheid: interne en externe variëteiten 129
- Prestatie als zekerheid 130
- Perfectionisme 132
- Enkele typerende gedragsvormen van 'vrees voor het onbekende' 134
- Het psychologische systeem dat deze gedragingen ondersteunt 137
- Enkele strategieën om het onbekende te gaan verkennen 138
- Enkele slotgedachten over de angst voor het onbekende 142
  
- 7 De barrière van de conventie doorbreken 143**
  - Interne tegenover externe controle 144
  - Twee uitersten van hetzelfde extern gerichte gedrag 147
  - De goed/verkeerdval 148
  - Besluiteloosheid als neveneffect van het denken in goed/verkeerd 150
  - De dwaasheid van moeten en behoren 151
  - Etiquette als een 'je moet' 152
  - Blinde gehoorzaamheid aan regels en wetten 153
  - Verzet tegen cultuurdwang en tradities die je negatief beïnvloeden 155
  - Enkele typische 'moet'-gedragsvormen 157
  - Een blik op de algemene voordelen van moedwilligheid 160
  - Enkele strategieën om sommige van je 'moetens' kwijt te raken 162
  - Enkele slotgedachten over moetgedrag 166
  
- 8 De val van gerechtigheid 169**
  - 'Het is niet eerlijk!', de slagzin van ondoelmatige relaties 171
  - Jaloezie en de 'roep om gerechtigheid' 172
  - Enkele typische uitingsvormen van de 'roep om gerechtigheid' 174
  - Enkele psychologische voordelen van je 'roep om gerechtigheid' 176
  - Enkele strategieën om af te komen van het gerechtigheids-principe 178



- 9 **Een eind maken aan het uitstellen – nu** 181
  - Hopen, wensen en misschien 182
  - Passiviteit als levensstrategie 182
  - Hoe uitstel werkt 183
  - Mensen van het woord en mensen van de daad 185
  - De criticus 185
  - Verveling: een neveneffect van uitstellen 186
  - Enkele typische vormen van ‘uitstel’-gedrag 186
  - Redenen om te blijven uitstellen 188
  - Enkele technieken om een einde te maken aan dit ‘uitstel’-gedrag 189
  
- 10 **Verklaar je onafhankelijk** 193
  - De afhankelijkheidsval in de opvoeding en in het gezin 194
  - Afhankelijkheid en onafhankelijkheid in het gezin 197
  - Psychologische afhankelijkheid en huwelijkscrisissen 199
  - Een typisch huwelijk 200
  - Je wordt behandeld zoals je anderen leert jou te behandelen 204
  - Afhankelijkheid en onafhankelijkheid kwekend gedrag 206
  - De psychologische compensatie van afhankelijkheid 207
  - Een plan om jezelf van afhankelijkheid te bevrijden 208
  
- 11 **Afrekenen met woede** 213
  - Gevoel voor humor 217
  - Enige algemene oorzaken van woede 217
  - De vele gezichten van woede 219
  - Het beloningssysteem, geconstrueerd om voor woede te kiezen 220
  - Enkele strategieën om woede uit te bannen 222
  
- 12 **Portret van iemand die alle probleemgebieden heeft geëlimineerd** 225

Register 239

De hele theorie van het universum is feilloos op  
één enkel individu gericht, namelijk op jou.

WALT WHITMAN

## Inleiding – een persoonlijke verklaring

Een spreker wilde een groep alcoholisten voor eens en voor altijd duidelijk maken dat alcohol een verderfelijk kwaad is. Voor hem op het spreekgestoelte had hij twee schijnbaar identieke glazen met een heldere vloeistof staan. Hij deelde mee dat het ene glas zuiver water bevatte en dat het andere gevuld was met pure alcohol.

Hij liet een wormpje in het ene glas vallen. Het wormpje waarop nu alle blikken waren gericht, zwom wat rond, zocht de kant op en kroop tenslotte omhoog naar de rand van het glas. Toen nam hij dezelfde worm en liet hem in het glas alcohol vallen. De worm loste voor ieders ogen op. ‘Welnu,’ zei de spreker. ‘Wat is de moraal?’ Achter in het vertrek zei iemand met heldere stem: ‘Als je alcohol drinkt, krijg je nooit wormen.’

Dit boek krioelt van de ‘wormen’. Dat wil zeggen, je kunt erin lezen wat je lezen wilt wanneer je blijft uitgaan van je eigen normen, meningen, vooroordelen en je persoonlijke levensgeschiedenis. Zelfvernietigend gedrag en de manier waarop die neiging te overwinnen is, zijn netelige onderwerpen. Je kunt met je hand op je hart wel verklaren dat veranderen juist iets is wat je graag wilt maar uit je gedrag blijkt vaak iets anders. Veranderen is moeilijk. Als je bent zoals de meeste mensen zal elke vezel in je zich verzetten tegen het moeizame karwei gedachten te gaan uitbannen waarop je zelfvernietigende gevoelens en gedragingen zijn gebaseerd. Maar ondanks de ‘wormen’ geloof ik dat je dit boek met plezier zult lezen. Ik vind het een plezierig boek! En ik heb het met plezier geschreven.

Hoewel ik niet geloof dat geestelijke gezondheid een onderwerp is dat men luchtig hoort te behandelen, ben ik evenmin de mening

toegedaan dat het een humorloze aangelegenheid dient te zijn, doorspekt met vakjargon. Ik heb geprobeerd ingewikkelde uiteenzettingen te vermijden, voornamelijk omdat ik niet geloof dat 'gelukkig zijn' een ingewikkelde toestand is.

Geestelijk gezond zijn is een natuurlijke toestand, en de middelen om geestelijk gezond te worden liggen binnen ieders bereik. Ik geloof dat een juiste combinatie van hard werken, helder denken, humor en zelfvertrouwen de uitgangspunten zijn voor een doelmatiger leven. Ik geloof niet in fantasierijke formuleringen, of historische excursies in je verleden die aan het licht brengen dat je bijvoorbeeld 'te streng zindelijk gemaakt bent' en dus iemand anders verantwoordelijk is voor je ongelukkig zijn.

Dit boek wil je een plezierige methode aan de hand doen om gelukkig te worden; een methode die gebaseerd is op verantwoordelijkheid voor en verbondenheid met jezelf, met daarbij levenslust en het verlangen dat te zijn wat je op dit moment verkiest. Het is een ongecompliceerde methode die uitgaat van het gezond verstand. Als je een gezond, gelukkig menselijk wezen bent, betrap je je misschien op de gedachte: dit boek had ik ook wel kunnen schrijven. Je hebt gelijk. Je hebt geen jarenlange ervaring als psychotherapeut of een titel in de psychologie nodig om de principes van effectief leven te begrijpen. Die leer je niet in een klaslokaal of uit een boek. Je leert ze door je betrekken te weten bij je eigen geluk en daaraan te werken. Dit is iets waar ik zelf elke dag aan werk, terwijl ik tegelijkertijd anderen help eenzelfde keus te maken.

Elk hoofdstuk van dit boek is geschreven alsof het een therapie-uur was. Ik heb voor deze opzet gekozen om je het grootste aantal mogelijkheden te bieden om jezelf te helpen. Een bepaald probleemgebied of een bepaald zelfvernietigende gedrag wordt opgespoord en de historische omstandigheden in onze cultuur (en daardoor in jou) worden onderzocht. Mijn bedoeling is je te helpen begrijpen *waarom* je verstrikt zit in dit zelfvernietigende probleemgebied. Vervolgens worden specifieke gedragingen die voortkomen uit dit probleemgebied gedetailleerd uiteengezet. De gedragspatronen die besproken worden zijn alledaags en kunnen volkomen acceptabel lijken maar staan in feite je eigen geluk in de weg. In dit boek komen geen voorbeelden voor van ernstig emotioneel gestoorde patiënten, maar uitsluitend de dagelijkse neurotische signalen die we allemaal uitzenden. Na een blik

op de gedragingen die rechtstreeks voortkomen uit dit probleemgebied gaan we de redenen onderzoeken *waarom* je vasthoudt aan gedrag dat je niet gelukkig maakt. Dit vereist onderzoek van het psychologische fundament dat je hebt opgebouwd om in het zelfvernietigende gedrag te blijven volharden in plaats van het op te geven. Bij dit onderdeel wordt getracht vragen te beantwoorden als: ‘Wat win ik bij mijn gedrag?’ en ‘Waarom ga ik ermee door als het schadelijk voor me is?’

Als je elk probleemgebied onderzoekt, zul je ongetwijfeld merken dat telkens wanneer de ‘voordelen’ besproken worden deze grote overeenkomst vertonen. Je zult ontdekken dat de redenen om te volharden in neurotisch gedrag binnen alle probleemgebieden tamelijk eensluidend zijn. In wezen komt het erop neer dat het veiliger is te volharden in een aangeleerde reactie, zelfs als die zelfvernietigend is. Bovendien kun je door je probleemgebieden intact te laten, voorkomen dat je veranderen moet en verantwoordelijkheden op je zult moeten nemen. Het hele boek door zul je op deze voordelen van veiligheid en zekerheid stuiten. Je zult gaan inzien dat je psychologische fundament fungeert als een soort scherm tegen zelfverwijt en de kans op verandering verre van je houdt. Het feit dat je om een en dezelfde reden volhardt in veel zelfvernietigende gedragingen maakt de kans op totale groei minder waarschijnlijk. Schakel deze redenen uit en je bent je probleemgebieden kwijt.

Elk hoofdstuk besluit met een paar praktische strategieën om zelfvernietigend gedrag uit te schakelen. Deze methode wordt ook in de therapie gebruikt; dat wil zeggen, de moeilijkheid onderzoeken en nagaan waar deze aan de oppervlakte komt, het bespreken van het zelfvernietigende gedrag, inzicht in het ‘waarom’ van het gedrag en een concrete strategie om het probleemgebied uit te schakelen.

Zo nu en dan zal het je misschien opvallen dat ik met mijn methode nogal eens in herhalingen verval. Dat is dan een goed teken, een teken van effectief denken. Ik ben al veel jaren therapeut. Ik weet dat effectief denken – dat denken waardoor zelfvernietigend gedrag kan veranderen – niet gebeurt gewoon omdat er iets is gezegd. Een inzicht moet herhaald, herhaald en nog eens herhaald worden. Alleen wanneer het volledig geaccepteerd en begrepen is, ga je je gedrag veranderen. Om deze reden moet in dit boek telkens weer op bepaalde thema’s gehamerd worden, net zoals dit telkens opnieuw gebeurt in een reeks therapie-uren.

Twee centrale thema's lopen als een rode draad door dit boek. Het eerste is: je kunt een keuze maken wat je emoties betreft. Begin je leven te onderzoeken in het licht van de keuzen die je hebt gemaakt of niet hebt gemaakt. Hiermee neem je zelf de volle verantwoordelijkheid voor wat je bent en hoe je je voelt. Gelukkiger en effectiever worden zal betekenen: je meer bewust worden van de keuzen die je kunt maken. *Je bent de som van je keuzen* en ik durf te stellen dat je met een zekere mate van motivatie en inspanning kunt worden wat je wilt.

Het tweede thema van dit boek is: het beleven van je actuele momenten. Dit is een uitdrukking die vaak zal opduiken. Dit is nodig, wil je je probleemgebieden elimineren en je eigen geluk creëren. Er bestaat maar één ogenblik waarin je iets ervaren kunt en dat is *nu*; toch wordt veel tijd verdaan met piekeren over het verleden en de toekomst. Je heden omzetten in totale zelfvervulling is de toetssteen van effectief leven, en in feite is al het zelfvernietigende gedrag een poging om in een andere tijd dan in het heden te leven.

Keuze en leven bij het moment, dat wordt bijna op elke bladzijde van dit boek benadrukt. Wanneer je dit boek aandachtig leest, zul je jezelf al gauw vragen gaan stellen die nooit eerder bij je zijn opgekomen. 'Waarom zit ik me juist nu op te winden?' en 'Hoe kan ik mijn actuele momenten effectiever gebruiken?' zijn vragen die iemand zich stelt die zich van zijn probleemgebieden afwendt en naar zelfvertrouwen en geluk toe werkt.

Dit boek eindigt met een korte schets van iemand die alle probleemgebieden achter zich heeft gelaten en die eerder in een intern dan extern gecontroleerde emotionele wereld leeft. De nu volgende vijftwintig vragen zijn bedoeld om na te gaan in hoeverre je al voor geluk en zelfvervulling hebt gekozen. Bekijk de vragen zo objectief mogelijk en taxeer jezelf en hoe je je actuele momenten beleeft. 'Ja' betekent dat je jezelf in de hand hebt en effectief je keuzen maakt.

1. Geloof je dat je geest van jou is? (Hoofdstuk 1)
2. Heb je je eigen gevoelens onder controle? (Hoofdstuk 1)
3. Ben je meer van binnenuit dan van buitenaf gemotiveerd? (Hoofdstuk 7)
4. Heb je geen behoefte aan de goedkeuring van anderen? (Hoofdstuk 3)
5. Stel je je eigen gedragsregels op? (Hoofdstuk 7)

6. Ben je vrij van het verlangen naar gerechtigheid en eerlijkheid? (Hoofdstuk 8)
7. Kun je jezelf zonder klagen aanvaarden? (Hoofdstuk 2)
8. Ben je vrij van heldenverering? (Hoofdstuk 8)
9. Ben je meer iemand van de daad dan een criticus? (Hoofdstuk 9)
10. Verwelkom je het mysterieuze en onbekende? (Hoofdstuk 6)
11. Kun je het vermijden jezelf in absolute termen te beschrijven? (Hoofdstuk 4)
12. Kun je te allen tijde van jezelf houden? (Hoofdstuk 2)
13. Kun je op eigen benen staan? (Hoofdstuk 10)
14. Heb je je losgemaakt van alle afhankelijke verhoudingen? (Hoofdstuk 10)
15. Is er in je leven geen plaats voor het schuld zoeken bij en schuld geven aan anderen en omstandigheden? (Hoofdstuk 7)
16. Ben je vrij van schuldgevoelens? (Hoofdstuk 5)
17. Kun je het vermijden je zorgen te maken over de toekomst? (Hoofdstuk 5)
18. Kun je liefde geven en ontvangen? (Hoofdstuk 2)
19. Kun je in je leven verlamdende woede vermijden? (Hoofdstuk 11)
20. Heb je talmen en dralen als levensstijl overwonnen? (Hoofdstuk 9)
21. Heb je geleerd effectief te falen? (Hoofdstuk 6)
22. Kun je je spontaan, zonder dat je een plan hebt, vermaken? (Hoofdstuk 6)
23. Kun je humor waarderen en creëren? (Hoofdstuk 11)
24. Word je door anderen behandeld zoals je door hen behandeld wilt worden? (Hoofdstuk 10)
25. Ben je meer gemotiveerd door je mogelijkheid tot groei dan door de drang je onvolkomenheden te verbeteren? (Hoofdstuk 1)

Op elk ogenblik in je leven kun je de keuze maken ja te zeggen op alle bovengenoemde vragen, als je bereid bent veel van dat ‘moet’ en dat ‘hoort’ te herroepen dat je in je leven hebt aangeleerd. De feitelijke keus is: wil je persoonlijk vrij worden of geketend blijven aan de verwachtingen die anderen van je hebben.

Een vriendin van me, Doris Warshay, schreef nadat ze een lezing van me had bijgewoond een gedichtje voor me dat ze *New Directions* noemde:

*I want to travel as far as I can go,  
I want to reach the joy that's in my soul,  
And change the limitations that I know,  
And feel my mind and spirit grow;*

*I want to live, exist, 'to be',  
And hear the truths inside of me.\**

Ik vertrouw erop dat dit boek je zal helpen je te ontdoen van alle 'wormen' of oogkleppen die je afhouden van heerlijke nieuwe ervaringen en dat het ertoe zal bijdragen je eigen nieuwe richtingen te ontdekken en te kiezen.

\* Ik wil reizen zover ik kan gaan,  
Ik wil de vreugde vinden die in mijn ziel ligt,  
En de beperkingen doorbreken die ik ken,  
En mijn geest en gedachten voelen groeien;

Ik wil leven, bestaan, 'zijn',  
En de waarheden in mij verstaan.



# 1 Leid je eigen leven

*De essentie van grootheid is het vermogen om persoonlijke vervulling te kiezen in omstandigheden waarin anderen krankzinnigheid kiezen.*

Kijk eens achterom. Je zult een voortdurende metgezel zien. Noem hem bij gebrek aan een betere naam Je Eigen Dood. Je kunt deze bezoeker vrezen of hem tot je eigen persoonlijk voordeel gebruiken. De keus is aan jou.

Daar de dood een eeuwigdurend gegeven is en het leven adembenemend kort, moet je jezelf eens afvragen: 'Moet ik dingen laten die ik eigenlijk doen wil?' 'Moet ik mijn leven leven zoals anderen dat van mij verlangen?' 'Is bezit vergaren belangrijk?' 'Is je afzijdig houden de beste manier van leven?' Er is alle kans dat je antwoorden in een paar woorden kunnen worden samengevat: Leef... Wees jezelf... Geniet... Heb lief.

Je kunt, vruchteloos, je dood vrezen, of je kunt hem gebruiken om te leren effectief te leven. Luister naar Tolstojs Iwan Iljitsj die op de grote nivelleerder wacht en nadenkt over een verleden dat geheel door anderen werd beheerst, een leven waarin hij zich geheel ondergeschikt heeft gemaakt aan een systeem.

'En als mijn hele leven nu eens verkeerd is geweest?' De gedachte kwam bij hem op dat wat tevoren volkomen onmogelijk had geleken, namelijk dat hij zijn leven niet had geleefd zoals hij had behoren te doen, uiteindelijk wel eens waar kon zijn. De gedachte kwam bij hem op dat zijn nauwelijks waarneembare impulsen, die hij onmiddellijk had onderdrukt, wel eens echt konden zijn en de rest vals. En zijn beroepsbezigheden, en de indeling van zijn leven en dat van zijn gezin, en zijn sociale en ambtelijke interesses, waren misschien allemaal vals.

Hij probeerde dit alles voor zichzelf te verdedigen en plotseling voelde hij hoe zwak het was wat hij verdedigde. Er viel niets te verdedigen...

De volgende keer dat je wikt en weegt, wanneer je je afvraagt of je al of niet het heft van je leven in handen zult nemen, een eigen keus zult maken, stel jezelf dan eens deze belangrijke vraag: 'Hoe lang zal ik dood zijn?' Met dat eeuwige perspectief voor ogen, kun je nu je eigen keus maken en het getob, de angst, de vraag of je het al of niet veroorloven kunt en de schuldgevoelens overlaten aan degenen die wel het eeuwige leven hebben.

Als je dergelijke stappen niet gaat ondernemen, staat je te wachten dat je je hele leven zult leiden zoals anderen zeggen dat je leven moet. Omdat je verblijf op aarde maar zo kort is, moet het op zijn minst aangenaam voor je zijn. Kortom, het is jouw leven; doe ermee wat jij wilt.

## **Geluk en je eigen IQ**

Je eigen leven in handen nemen houdt in: afrekenen met enkele heersende mythen. Een van de belangrijkste hiervan is het idee dat intelligentie wordt afgemeten aan je capaciteit om ingewikkelde problemen tot een oplossing te kunnen brengen; om te kunnen lezen, schrijven en rekenen op een bepaald niveau; en om abstracte vergelijkingen snel te kunnen oplossen. Bij deze visie op intelligentie worden formeel onderwijs en boekengeleerdheid gezien als de ware maatstaven voor zelfvervulling. Het moedigt een soort intellectueel snobisme aan dat tot enkele demoraliserende resultaten heeft geleid. We zijn gaan geloven dat iemand die meer diploma's heeft, die een kraan is in de een of andere tak van onderwijs (wiskunde, natuurkunde), die een uitgebreide vocabulaire heeft, een geheugen voor oppervlakkige feiten, of die snel leest) 'intelligent' is. Toch zitten de psychiatrische inrichtingen vol met patiënten die alle mogelijke diploma's hebben én met patiënten die geen enkel papiertje bezitten. De juiste barometer voor intelligentie is een effectief, gelukkig leven, elke dag opnieuw en elk moment van elke dag.

Als je gelukkig bent, als je uit elk moment haalt wat eruit te halen valt, dan ben je een intelligent mens. Problemen oplossen is een

nuttige bijkomstigheid voor je geluk, maar als je weet dat het je niet gegeven is een bepaalde moeilijkheid op te lossen en je kunt toch geluk voor jezelf kiezen, of minstens weigeren voor ongelukkig zijn te kiezen, dan ben je intelligent. Je bent intelligent omdat je het beslissende wapen bezit tegen de grote *zenuwinstorting*.

Misschien verbaast het je te horen dat er niet zoiets als een zenuwinstorting bestaat. Zenuwen storten niet in. Snij iemand open en zoek de ingestorte zenuwen. Je zult ze niet vinden. 'Intelligente' mensen krijgen geen zenuwinstorting omdat ze zichzelf in de hand hebben. Ze weten hoe ze geluk boven depressiviteit kunnen kiezen, omdat ze weten hoe ze met de problemen in hun leven moeten omgaan. Let op, ik zeg niet de problemen *oplossen*. Hun intelligentie meten ze niet af aan hun capaciteit om het probleem op te lossen, maar eerder aan hun capaciteit om gelukkig en waardevol te blijven, of het probleem nu opgelost wordt of niet.

Je kunt aan jezelf als echt intelligent gaan denken op basis van hoe je je wenst te voelen onder moeilijke omstandigheden. De levensstrijd is voor ieder van ons ongeveer hetzelfde. Iedereen die met andere menselijke wezens in willekeurig welk sociaal verband betrokken is, heeft soortgelijke moeilijkheden. Meningsverschillen, conflicten en compromissen horen bij het mensenleven. Ook geld, oud worden, ziekte, sterfgevallen, natuurrampen en ongelukken zijn allemaal gebeurtenissen die voor alle menselijke wezens problemen scheppen. Maar sommige mensen slaan zich er goed doorheen, weten verlamme neerslachtigheid en ongelukkig zijn ondanks dergelijke gebeurtenissen te vermijden, terwijl anderen bezwijken, apathisch worden of een zenuwinstorting krijgen. Degenen die problemen erkennen als een onderdeel van het menselijk leven en geluk niet afmeten aan aanwezigheid van problemen, zijn de meest intelligente mensen die we kennen; en ook de zeldzaamste.

Leren jezelf totaal onder controle te hebben, zal een geheel nieuw denkproces vereisen, een proces dat moeilijk kan blijken omdat te veel krachten in onze maatschappij samenspannen tegen individuele verantwoordelijkheid. Je moet vertrouwen op je eigen capaciteit om emotioneel te voelen wat je verkiest te voelen, op welk tijdstip in je leven ook. Dit is een radicaal denkbeeld. Je bent waarschijnlijk opgegroeid met het geloof dat je je eigen emoties niet onder controle kunt houden; dat woede, angst en haat, evenals liefde, extase en vreugde dingen

zijn die je overkomen. Een individu beheerst die dingen niet, hij accepteert ze. Wanneer droevige gebeurtenissen plaatsvinden, moet je je natuurlijk bedroefd voelen en maar hopen dat zich gauw een gelukkige gebeurtenis voordoet zodat je je weer goed kan gaan voelen.

## Kiezen hoe je je voelen wilt

Gevoelens zijn niet gewoon emoties die je overvallen. Gevoelens zijn reacties die je verkiest te hebben. Als je je emoties beheerst, hoef je geen zelfvernietigende reacties te kiezen. Als je eenmaal geleerd hebt dat je kunt voelen wat je verkiest te voelen, ben je op weg naar ‘intelligentie’: een weg die geen zijpaden kent die naar een zenuwinstorting leiden. Deze weg zal nieuw zijn omdat je een bepaalde emotie eerder zult zien als een keuze dan als iets onvermijdelijks. Dit is de kern van persoonlijke vrijheid.

Je kunt de mythe van het niet onder controle hebben van je emoties met logica doorprikken. Door het gebruik van een eenvoudige syllogisme (een formulering in de logica die bestaat uit een major premisse, een minor premisse en een conclusie gebaseerd op de overeenkomst van de twee premissen) kun je beginnen aan het proces om jezelf onder controle te krijgen, verstandelijk zowel als emotioneel.

### *Logisch syllogisme*

MAJOR PREMISSE: Aristoteles is een man.  
 MINOR PREMISSE: Alle mannen hebben gezichtshaar.  
 CONCLUSIE: Aristoteles heeft gezichtshaar.

### *Onlogisch syllogisme*

MAJOR PREMISSE: Aristoteles heeft gezichtshaar.  
 MINOR PREMISSE: Alle mannen hebben gezichtshaar.  
 CONCLUSIE: Aristoteles is een man.

Het is duidelijk dat je er bij logica voor zorgen moet dat je major en minor premissen overeenkomen. In het tweede voorbeeld zou Aristoteles een aap of een mol kunnen zijn. Hier volgt een logische redenering die voor altijd het idee kan uitschakelen dat je je eigen emotionele wereld niet in je macht hebt.

MAJOR PREMISSE:	Ik kan mijn gedachten beheersen.
MINOR PREMISSE:	Mijn gevoelens vloeien voort uit mijn gedachten.
CONCLUSIE:	Ik kan mijn gevoelens beheersen.

Je major premisse is duidelijk. Je hebt de macht te denken wat je in je hoofd wilt laten opkomen. Als je zo maar iets te binnen ‘schiet’ (je verkoos dat iets naar binnen te laten komen, hoewel je misschien niet weet waarom), heb je nog altijd de macht om het te verdrijven en daarom beheers je nog steeds je geestelijke wereld. Ik kan tegen je zeggen: ‘Denk aan een roze antilope,’ en je kan er een groene van maken of een aardvarken, of gewoon aan iets heel anders denken als je dat wilt. Alleen jij hebt het voor het zeggen wat als een gedachte je hoofd mag binnenkomen. Als je dit niet gelooft, beantwoord dan eens de volgende vraag: ‘Als je je gedachten niet beheerst, wie beheerst die dan wel?’ Is het je echtgenoot of je baas of je moeder? En als *zij* je gedachten beheersen, zorg dan dat ze therapie krijgen en jij bent ogenblikkelijk genezen. Maar je weet wel beter. Jij en jij alleen beheerst je denkapparaat (met uitzondering van extreme hersenspoelingen of gedragsexperimenten die buiten je leven vallen). Je gedachten zijn van jezelf, uitsluitend van jou, je kunt ze voor je houden, veranderen, mededelen of erover nadenken. Niemand anders kan in je hoofd binnendringen en jouw gedachten kennen zoals jij die ervaart. Je beheerst inderdaad je eigen gedachten, en je kunt je hersenen gebruiken als je daartoe beslist.

Over je minor premisse valt nauwelijks te debatteren als je onderzoeksresultaten en je eigen gezonde verstand laat spreken. Je kunt geen gevoel (emotie) hebben zonder eerst een gedachte te hebben ervaren. Neem je hersens weg en je mogelijkheid om te ‘voelen’ is uitgevaagd. Een gevoel is een fysieke reactie op een gedachte. Als je huilt, of bloost, of hartkloppingen krijgt of willekeurig welke van die eindeloze reeks emotionele reacties, heb je eerst een signaal van je denkcentrum ontvangen. Wanneer je denkcentrum beschadigd of uitgeschakeld is, kun je geen emotionele reacties meer ervaren. Bij bepaalde stoornissen in de hersenen kun je zelfs geen lichamelijke pijn meer voelen, en dan zou je je hand letterlijk boven een gasvlam kunnen branden zonder ook maar iets van pijn te voelen. Je weet dat je, wanneer je je denkcentrum uitschakelt, geen gevoelens in je lichaam kunt ervaren. Je minor premisse is dus waar. Elk gevoel dat je hebt, werd voorafgegaan door een gedachte en zonder hersens kun je geen gevoelens hebben.

Ook je conclusie is onvermijdelijk. Als je je gedachten beheerst, en je gevoelens voortkomen uit je gedachten, dan ben je in staat je eigen gevoelens te beheersen. En je heerst over je gevoelens door aan de gedachten te werken die eraan voorafgingen. Eenvoudig gezegd, je gelooft dat dingen of mensen je ongelukkig maken, maar dat is niet juist. Je maakt jezelf ongelukkig door de gedachten die je hebt over de mensen of dingen in je leven. Een vrij en gezond mens worden houdt noodzakelijk in *anders* te leren denken. Als je eenmaal je gedachten kunt veranderen, zullen ook nieuwe gevoelens naar boven komen, en heb je de eerste stap ondernomen op de weg naar persoonlijke vrijheid.

Laten we om het syllogisme meer praktische inhoud te geven het geval Cal nemen, een jonge ambtenaar die zich eindeloos kwelt met de gedachte dat zijn baas hem stom vindt. Cal voelt zich erg ongelukkig omdat zijn baas geen hoge dunk van hem heeft. Maar als Cal niet wist dat zijn baas hem stom vindt, zou hij dan nog ongelukkig zijn? Natuurlijk niet. Hoe zou hij zich ongelukkig kunnen voelen om iets wat hij niet weet? Daarom maakt wat zijn baas denkt of niet denkt hem niet ongelukkig. Wat Cal denkt maakt hem ongelukkig. Bovendien maakt Cal zich ongelukkig door zichzelf voor te houden dat wat iemand anders denkt belangrijker is dan wat hij zelf denkt.

Dezelfde logica is van toepassing op alle gebeurtenissen, voorvallen en gezichtspunten. Iemands dood op zich maakt je niet ongelukkig; je kunt niet ongelukkig zijn voor je weet dat iemand gestorven is, dus is het niet de dood op zich maar wat je jezelf over deze gebeurtenis aanpraat. Orkanen zijn op zich niet deprimerend; depressiviteit is iets uniek menselijks. Als je gedeprimeerd raakt door een orkaan, vertel je jezelf dingen die je gedeprimeerd maken. Dat wil niet zeggen dat je jezelf voor de gek moet houden en van een orkaan moet gaan genieten, maar vraag jezelf af: 'Waarom zou ik depressiviteit verkiezen? Helpt het me om meer doelmatig op te treden?'

Je bent opgegroeid in een cultuur die je geleerd heeft dat je niet verantwoordelijk voor je gevoelens bent, hoewel de syllogistische waarheid is dat je het altijd bent geweest. Je hebt een reeks gezegdes geleerd om jezelf tegen het feit te verdedigen dat je je gevoelens wel degelijk beheerst. Hier volgt een korte lijst van dergelijke uitspraken die je telkens weer gebruikt. Bekijk de boodschap die ze uitzenden.

- ‘Je kwetst mijn gevoelens.’
- ‘Het is jouw schuld dat ik er de pest in heb.’
- ‘Ik kan er niets aan doen dat ik het zo voel.’
- ‘Ik ben gewoon kwaad, vraag me niet waarom.’
- ‘Ik word ziek van hem.’
- ‘Ik heb hoogtevrees.’
- ‘Je maakt me verlegen.’
- ‘Ze maakt me gewoon opgewonden.’
- ‘Je hebt me openlijk voor schut gezet.’

De lijst is in feite eindeloos. Elk gezegde heeft de ingebouwde boodschap dat jij niet verantwoordelijk bent voor hoe je je voelt. Nu gaan we de lijst accuraat herschrijven, zodat deze het feit weerspiegelt dat je wel verantwoordelijk bent voor hoe je je voelt en dat je gevoelens voortspruiten uit de gedachten die je over iets hebt.

- ‘Mijn gevoelens zijn gekwetst door dat wat ik mezelf wijs maakte over jouw reacties op mij.’
- ‘Ik maak mezelf beroerd.’
- ‘Ik kan er wel iets aan doen hoe ik me voel maar ik heb besloten overstuur te raken.’
- ‘Ik heb besloten kwaad te worden, omdat ik doorgaans anderen met mijn kwaadheid manipuleren kan, omdat zij dan denken dat *ik* hen in mijn macht heb.’
- ‘Ik maak mezelf ziek.’
- ‘Ik praat mezelf aan dat ik hoogtevrees heb.’
- ‘Ik vind mezelf verlegen.’
- ‘Ik wind mezelf op wanneer ik in haar buurt ben.’
- ‘Ik zette mezelf voor schut door jouw mening over mij belangrijker te vinden dan die van mezelf, en door te geloven dat anderen hetzelfde dachten.’

Misschien geloof je dat de punten van de eerste lijst opmerkingen zijn die in feite weinig te betekenen hebben, gewone uitdrukkingen die in onze cultuur clichés zijn geworden. Als dat je redenatie is, vraag jezelf dan eens af waarom de beweringen van de tweede lijst geen clichés zijn geworden. Het antwoord ligt in onze cultuur die het denken van de eerste lijst leert en de logica van de tweede lijst afremt.

De boodschap is glashelder. Jij bent degene die verantwoordelijk is voor hoe je je voelt. Je voelt wat je denkt, en je kunt over alles anders leren denken: als je besluit dat te gaan doen. Vraag jezelf af of ongelukkig, terneergeslagen of gekwetst zijn wel degelijk de moeite waard is. Begin dan grondig de gedachten te onderzoeken die tot dergelijke verlammeende gevoelens leiden.

### **Leren niet ongelukkig te zijn: een moeilijke opdracht**

Het is niet gemakkelijk om anders te gaan denken. Je bent gewend aan een bepaald gedachtepatroon en de verlammeende gevoelens die er het gevolg van zijn. Het kost heel wat inspanning om de denkgewoontes af te leren die je je tot nu toe hebt aangewend. Geluk is gemakkelijk, maar leren om niet ongelukkig te zijn is soms moeilijk.

Geluk is een natuurlijke toestand voor een menselijk wezen. Jonge kinderen vormen hiervan een duidelijk bewijs. Moeilijk is het alle ‘dat hoort zo’s’ en ‘dat moet zo’s’ af te leren die je in het verleden zijn geleerd. Het heft van je leven in eigen hand nemen begint met bewustwording. Steek een waarschuwende vinger tegen jezelf op als je zinnen zegt als: ‘Hij kwetst mijn gevoelens.’ Realiseer je wat je doet op het moment dat je het doet. Nieuw denken eist van je dat je je het oude denken bewust wordt. Je bent gewend geraakt aan mentale patronen die de oorzaak van je gevoelens buiten jezelf leggen. Je hebt duizenden uren gestoken in het versterken van dergelijke gevoelens, en je zult de balans in evenwicht moeten brengen met duizenden uren van nieuw denken, denken dat uitgaat van verantwoordelijkheid voor je eigen gevoelens. Dat is moeilijk, verdraaid moeilijk, maar het is beslist geen reden om het niet te doen.

Denk terug aan de tijd dat je auto leerde rijden. Je had het gevoel dat je voor een onoverkomelijk probleem werd geplaatst. Drie pedalen en slechts twee voeten om ze te bedienen. Je werd je eerst de ingewikkeldheid van de opdracht bewust. De koppeling langzaam op laten komen, het gaat te snel, een schok, gaspedaal intrappen terwijl je geleidelijk de koppeling op laat komen, rechtervoet voor de rem, maar de koppeling moet weer ingetrapt worden, weer een schok. Een miljoen seintjes: steeds maar denken en je hersens gebruiken. Wat doe ik? *Bewustzijn*, en dan na duizend keer proberen, fouten, nieuwe pogingen,



komt de dag dat je in je auto stapt en wegrijdt. Geen geaarsel en geen *denken* meer. Autorijden is een tweede natuur geworden, en hoe leerde je dat? Met veel moeilijkheden. Heel veel denken op elk moment, herinneren, onthouden en ploeteren.

Je weet hoe je je geest moet ordenen wanneer het erop aankomt lichamelijk opdrachten uit te voeren, zoals je handen en voeten te coördineren om een auto te besturen. Het proces is, hoewel minder bekend, identiek in de emotionele wereld. Je hebt de gewoonten die je nu hebt doordat je ze je hele leven hebt versterkt. Je wordt automatisch ongelukkig, kwaad, gekwetst, gefrustreerd omdat je lang geleden geleerd hebt zo te denken. Je hebt je gedrag geaccepteerd en nooit geprobeerd het te veranderen. Maar je kunt leren niet ongelukkig, kwaad, gekwetst of gefrustreerd te zijn net zoals je deze zelfvernietigende emoties hebt aangeleerd.

Je hebt bijvoorbeeld geleerd dat een bezoek aan de tandarts een nare ervaring is, die met pijn te maken heeft. Je hebt het altijd onplezierig gevonden en je hebt je zelfs dingen aangepreerd als: 'Ik haat die boor.' Maar dit zijn allemaal aangeleerde reacties. Je zou de hele gebeurtenis eerder voor dan tegen je kunnen laten werken door er een plezierige, opwindende ervaring van te maken. Je zou, als je werkelijk besloot je hersens te gebruiken, aan het geluid van de boor een prachtige seksuele ervaring kunnen vastkoppelen en elke keer dat het geluid opduikt, zou je je geest kunnen trainen om het heerlijkste orgasme van je leven op te roepen. Je zou heel wat anders kunnen denken over dat wat je gewend was pijn te noemen, en besluiten voortaan iets nieuws en plezierigs te voelen. Het is heel wat opwindender en bevredigender de wereld van je eigen gebit te beheersen dan te blijven vasthouden aan de oude beelden en de behandeling te dulden.

Misschien ben je sceptisch. Misschien zeg je: 'Ik kan denken wat ik wil, maar ik voel me nog steeds doodongelukkig als hij begint te boren.' Denk dan terug aan de rijlessen. Wanneer *geloofde* je dat je auto kon rijden? Een gedachte wordt een geloof wanneer je er herhaaldelijk aan werkt, niet wanneer je het maar een keer probeert en je van je eerste mislukte poging de reden maakt om het op te geven.

Zelf het heft in handen nemen vraagt meer dan gewoonweg nieuwe gedachten op maat proberen. Het eist van je dat je je vastberaden voorneemt gelukkig te worden en elke gedachte die een verlamdend ongelukkig zijn oproept, tart en vernietigt.

## Keuze: je uiteindelijke vrijheid

Als je nog steeds gelooft dat je niet zelf kiest ongelukkig te zijn, tracht je dan deze gang van zaken eens voor te stellen. Elke keer dat je ongelukkig wordt, ben je onderworpen aan een behandeling die je onplezierig vindt. Misschien zit je in je eentje voor lange tijd opgesloten in een kamer of, omgekeerd, opgesloten in een propvolle lift waar je dagenlang moet staan. Je kunt verstoken zijn van eten en drinken of gedwongen worden iets te eten wat je juist afschuwelijk vindt. Of misschien word je gemarteld, lichamenlijk gemarteld door anderen, niet geestelijk gemarteld door jezelf. Stel je voor dat je aan een van deze straffen werd onderworpen tot je afrekende met je gevoelens van ongelukkig zijn. Hoe lang denk je dat je je eraan blijft vastklampen? Alle kans dat je ze snel onder controle hebt. Het probleem is dus niet of je je gevoelens onder controle kunt krijgen, maar of je het wilt. Wat moet je verduren voor je een dergelijke keus gaat maken? Sommige mensen worden nog liever krankzinnig dan dat ze proberen hun gevoelens onder controle te krijgen. Anderen geven het gewoon op en leiden een leven vol ellende omdat de hoeveelheid medelijden die hun ten deel valt groter is dan de beloning van gelukkig zijn.

Het punt hier is dat je kunt kiezen voor geluk of minstens kunt kiezen niet ongelukkig te zijn op elk willekeurig moment van je leven. Misschien is het een verbluffend idee, maar een idee dat je zorgvuldig moet overdenken voor je het verwerpt, want verwerpen betekent jij zelf opgeven. Verwerpen betekent geloven dat iemand anders en niet jezelf de leiding over je heeft. Maar kiezen om gelukkig te worden is soms gemakkelijker dan sommige dingen die dagelijks je leven verwarren, te blijven verduren.

Net zoals je vrij bent om gelukkig boven ongelukkig zijn te verkiezen, zo ben je in de ontelbare alledaagse gebeurtenissen vrij om zelfvervullend gedrag boven zelfvernietigend gedrag te kiezen. Als je auto rijdt, bestaat er alle kans dat je herhaaldelijk in een file terechtkomt. Word je dan boos, scheld je op andere automobilisten, ga je vitten op je medepassagiers, laat je alles en iedereen onder je gevoelens lijden? Rechtvaardig je je gedrag door te zeggen dat je nu eenmaal de kriebels van het verkeer krijgt en dat je je niet beheersen kunt in een verkeersopstopping? Als dat zo is, ben je eraan gewend geraakt bepaalde facetten van jezelf en de manier waarop je aan het verkeer deelneemt gewoon

te vinden. Maar als je nu eens besloot anders te denken? Als je nu eens besloot je geest op een meer zinnige manier te gebruiken? Het zal tijd kosten maar je kunt een andere, nieuwe denkwijze leren, je kunt gewend raken aan nieuw gedrag waaronder misschien fluiten, zingen, een bandrecorder aanzetten om een paar brieven in te spreken, zelfs jezelf dwingen om tot tien te tellen voor je woedend wordt. Je hebt daarmee niet geleerd van verkeersopstoppingen te houden maar je hebt wel geleerd, eerst erg langzaam, nieuwe gedachten in de praktijk te brengen. Je hebt besloten je niet meer onbehaaglijk te voelen. Je hebt besloten langzaam en geleidelijk oude en zelfvernietigende emoties te vervangen door gezonde, nieuwe gevoelens en emoties.

Je kunt beslissen elke ervaring aangenaam te vinden en er een uitdaging van te maken. Saaie bijeenkomsten en vergaderingen vormen een vruchtbaar terrein voor nieuwe gevoelens. Wanneer het je de keel uithangt, kun je je geest opwindend laten werken, door het gespreksonderwerp te veranderen met een kleine opmerking, of door in gedachten het eerste hoofdstuk van je roman te schrijven, of door een plan uit te werken waarmee je aan dergelijke aangelegenheden in de toekomst kunt ontkomen. Je geest actief gebruiken betekent de mensen en gebeurtenissen taxeren die je de grootste moeilijkheden geven en dan beslissen hen voortaan met een nieuwe mentale inspanning voor je te laten werken. Als je je in een restaurant altijd opwindt over de slechte bediening, bedenk dan eerst waarom je nu juist boos wordt omdat iets niet verloopt zoals je het graag wilt. Je bent te waardevol om je door iemand overstuurt te laten maken, vooral niet door iemand die in je leven zo onbelangrijk is. Bedenk dan een strategie om de situatie te veranderen, vertrek, of wat dan ook. Maar raak niet alleen maar van streek. Laat je hersens voor je werken, en ten slotte zul je de heerlijke gewoonte hebben niet overstuurt te raken als er iets misloopt.

## **Gezondheid boven ziekte verkiezen**

Je kunt ook beslissen bepaalde lichamelijke kwaaltjes uit te schakelen die niet terug te voeren zijn op een organische afwijking. Enige algemene fysieke kwalen, die vaak geen fysiologische oorsprong hebben, zijn onder andere hoofdpijn, rugpijn, maagzweren, verhoogde bloeddruk, huiduitslag en krampen.

Ik heb eens een cliënt gehad die beweerde dat ze al vier jaar lang elke ochtend hoofdpijn kreeg. Elke ochtend wachtte ze om kwart voor zeven tot de pijn op kwam zetten en nam dan haar tabletten in. Ze hield al haar vrienden en medewerkers er precies van op de hoogte hoeveel ze leed. De cliënt werd in overweging gegeven dat ze die hoofdpijn wel eens kon willen en het in feite had gekozen als een middel om aandacht te trekken, als een middel om sympathie en medelijden op te wekken. Er werd haar ook in overweging gegeven dat ze leren kon dit niet te willen en dat ze moest oefenen de hoofdpijn van een punt midden op haar voorhoofd te laten verschuiven naar haar slaap. Ze begon te leren dat ze de hoofdpijn onder controle kon krijgen doordat ze de pijn naar een andere plaats kon verleggen. De eerste ochtend werd ze om half zeven wakker en lag in bed op haar hoofdpijn te wachten. Toen die kwam, kon ze die naar een andere plaats in haar hoofd *denken*. Ze had iets nieuws voor zichzelf gekozen en uiteindelijk gaf ze het kiezen van hoofdpijn helemaal op.

De bewijzen stapelden zich op ter ondersteuning van de stelling dat mensen zelfs ziektes als tumoren, griep, jicht, hartkwalen, 'ongelukken' en veel andere kwalen, waaronder kanker, kiezen die altijd zijn gezien als iets wat mensen gewoon overkomt. Bij de behandeling van ten dode opgeschreven patiënten beginnen sommige onderzoekers te geloven dat de patiënt helpen de ziekte in geen enkele vorm te willen, een middel kan zijn om de inwendige moordenaar uit te roeien. Sommige culturen behandelen pijn op deze manier: door een volledige beheersing van de hersenen maken zij van zelfcontrole een synoniem van hersencontrole.

Van onze hersenen die samengesteld zijn uit tien biljard werkende deeltjes, is de opslagcapaciteit groot genoeg om elke seconde tien nieuwe feiten te accepteren. Voorzichtig geschat kunnen de menselijke hersens een hoeveelheid informatie opslaan gelijk aan honderd biljoen woorden, bovendien weten we dat we allemaal slechts een fractie van deze opslagruimte gebruiken. Je draagt waar je ook heen gaat een machtig instrument met je mee en je zou er fantastisch gebruik van kunnen maken op een manier waarop je tot op heden nooit hebt gedacht. Houd dat voor ogen terwijl je dit boek doorwerkt en nieuwe manieren van denken probeert te zoeken.

Zeg niet te vlug dat ziekte willen onzin is. De meeste doktoren kennen patiënten die een lichamelijke ziekte hebben gekozen die geen

fysiologische oorzaak heeft. Het is niet ongewoon dat mensen op mysterieuze wijze ziek worden wanneer ze met moeilijke omstandigheden worden geconfronteerd, of ziekte weten te vermijden wanneer ziek zijn op een gegeven moment eenvoudig ‘onmogelijk’ is en ze dus de gevolgen, misschien de koorts, weten uit te stellen tot het grote evenement voorbij is, en dan pas in elkaar klappen.

Ik heb een zesendertigjarige man gekend die gevangenzat in een ondraaglijk huwelijk. Hij besloot op 15 februari zijn vrouw de 1e maart te verlaten. Op 28 februari kreeg hij 40 graden koorts en hevige braakaanvallen. Dit patroon herhaalde zich; elke keer dat hij een datum vaststelde, kreeg hij griep, of raakte zijn maag van streek. Hij maakte wel degelijk een keus. Het was gemakkelijker ziek te zijn dan de schuldgevoelens, angst, schande en de onzekerheid onder ogen te zien van een scheiding.

Luister naar de reclameboodschappen die we op de televisie zien en horen.

‘Ik ben makelaar... U kunt zich dus de spanningen en de hoofdpijn die mijn vak meebrengen wel voorstellen. Maar deze tabletten helpen.’ Boodschap: je kunt niet verwachten in bepaalde beroepen (onderwijzers, bedrijfsleiders, ouders) je gevoelens onder controle te houden, vertrouw dus op iets anders dat het voor je doet.

We worden dag in, dag uit met dergelijke boodschappen gebombardeerd. De inhoud is duidelijk. We zijn hulpeloze stumperds die iemand of iets anders nodig hebben om de zaken voor ons te regelen. ONZIN. Alleen jij kunt je lot verbeteren of jezelf gelukkig maken. Het is aan jou de macht over je eigen geest te nemen en dan gevoelens en gedragspatronen te oefenen op de manier die jij verkiest.

## **Het vermijden van immobiliteit**

Wanneer je je mogelijkheden voor het kiezen van geluk overweegt, houd dan het woord immobiliteit in gedachten, als de indicatie voor negatieve emoties in je leven. Je gelooft misschien dat woede, vijandigheid, verlegenheid en dergelijke gevoelens op bepaalde ogenblikken goed zijn en dus wil je ze niet kwijt. Je toetssteen moet zijn de mate waarin je op de een of andere manier door dat gevoel immobiel wordt.

Immobiliteit kan variëren van totale passiviteit tot lichte besluiteloosheid en gearzel. Weerhoudt je woede je ervan iets te zeggen, te

voelen of te doen? Als dat zo is, ben je immobiel. Weerhoudt je verlegenheid je ervan mensen te ontmoeten die je wilt leren kennen? Als dat zo is, ben je immobiel en mis je ervaringen waar je recht op hebt. Helpen haat en jaloezie je een maagzweer te kweken of je bloeddruk te verhogen? Weerhouden ze je ervan doelmatig te werken? Kun je niet slapen of vrijen door een negatief gevoel dat je plotseling overvalt? Dat zijn allemaal tekenen van immobiliteit. *Immobiliteit*: een toestand, hoe licht of ernstig ook, waarin je niet functioneert op het niveau waarop je dat graag zou willen. Als gevoelens tot een dergelijke toestand leiden, hoef je niet verder naar een reden te zoeken om ze kwijt te willen.

Hier volgt een lijstje van voorbeelden van immobiliteit. De gevallen variëren van licht tot zwaar.

### **Je bent immobiel wanneer...**

je niet liefdevol tegen je man/vrouw en kinderen kunt praten hoewel je dat wilt.

je niet aan iets kunt werken wat je interesseert.

je niet vrijt maar het wel zou willen.

je de hele dag in huis blijft zitten piekeren.

je geen golf of tennis speelt of andere plezierige activiteiten laat schieten, om een knagend gevoel dat je niet kwijt kunt raken.

je je niet aan iemand kunt voorstellen die je aantrekkelijk lijkt.

je het vermijdt met iemand te praten hoewel je beseft dat een simpel gebaar jullie relatie zou verbeteren.

je niet kunt slapen omdat je je ergens zorgen over maakt.

je door je woede niet helder kunt denken.

je iets beledigends zegt tegen iemand van wie je houdt.

je gezicht zenuwachtig vertrekt, of je zo nerveus bent dat je niet functioneert zoals je graag zou willen.

Immobiliteit is een veelvoorkomend verschijnsel. Praktisch alle negatieve emoties leiden tot een zekere mate van immobiliteit, en dit alleen al is een gegronde reden om ze geheel uit je leven te bannen. Misschien denk je aan gelegenheden waarin een negatieve emotie lonend is, zoals een boze stem opzetten tegen een klein kind om te benadrukken dat je niet wilt dat het op straat gaat spelen. Als die boze stem gewoon een middel is om dit te beklemtonen en als het helpt, dan heb je een gezonde strategie ontwikkeld. Wanneer je echter tegen anderen schreeuwt

niet om een standpunt te onderstrepen, maar omdat je inwendig van de kook bent, dan heb je jezelf geïmmobiliseerd, en wordt het tijd aan nieuwe keuzes te gaan werken die je zullen helpen je doel – je kind van de straat te houden – te bereiken zonder gevoelens te ondergaan die nadelig voor jezelf zijn. (Meer over woede vind je in hoofdstuk 11.)

## Het belang van leven bij het actuele moment

Een manier om immobiliteit, hoe licht ook, te bestrijden is leren te leven bij het moment. Leven bij het moment, in aanraking komen met je ‘nu’, is de kern van doelmatig leven. Wanneer je erover nadenkt, bestaat er feitelijk geen ander ogenblik waarin je leven kunt. Het nu is het enige wat er is, en de toekomst is niet meer dan een ander ogenblik om te beleven wanneer het komt. Eén ding is zeker: je kunt het pas beleven wanneer het zich voordoet. Het probleem hier is echter dat we leven in een cultuur die het nu veronachtzaamt. Spaar voor de toekomst. Denk aan de gevolgen. Wees geen hedonist.\* Denk aan morgen. Maak plannen voor je pensionering.

Het vermijden van het nu is bijna een ziekte in onze cultuur en we zijn gewoon geconditioneerd om het heden voor de toekomst op te offeren. Consequent doorgezet offeren we met deze instelling niet louter de vreugde van het heden op, maar schakelen we de mogelijkheid tot geluk voor altijd uit. Wanneer de toekomst aanbreekt wordt deze het heden en dat heden moeten we gebruiken om ons voor te bereiden op de toekomst. Geluk wordt iets voor morgen en dus ongrijpbaar.

De ziekte van het ontlopen van het moment neemt vele vormen aan. Hier volgen vier typische voorbeelden van dergelijk ontwijkend gedrag.

Mevrouw Sally Forth besluit een boswandeling te gaan maken om van de natuur en van het heden te genieten. In het bos laat ze haar geest afdwalen naar alles wat ze eigenlijk thuis moest doen. De kinderen, de boodschappen, het huis, de rekeningen, is alles in orde? Op andere ogenblikken laat ze haar gedachten dwalen over alles wat ze

\* Hedonisme: leer dat zinnelijk genot het richtsnoer van 's mensen handelen behoort te zijn en het hoogste goed is."

straks als ze thuiskomt nog moet doen. Daar gaat het heden, opgeslokt door verleden en toekomst, en de zeldzame gelegenheid voor het genot dat de actuele momenten haar in die natuurlijke omgeving konden schenken, gaat verloren.

Mevrouw Sandy Shore gaat naar zee en brengt haar hele vakantie zonnebadend door: niet omdat ze het zo heerlijk vindt de zon op haar lichaam te voelen, maar bij voorbaat genietend van wat haar vrienden thuis wel zeggen zullen wanneer ze prachtig bruin terugkomt. Haar geest is bij een toekomstig moment, en wanneer dat toekomstige moment aanbreekt, zal ze het betreuren dat ze niet meer naar het strand terug kan gaan om van de zon te genieten. Wanneer je denkt dat de maatschappij een dergelijke houding niet bevordert, bekijk dan eens de slagzin van een fabriek van zonnebrandolie: 'Jaloerse blikken zullen u straks thuis volgen als u dit product gebruikt.'

Meneer Neil N. Prayer heeft moeilijkheden met zijn potentie. Wanneer hij samen met zijn vrouw is, beleeft hij het heden niet, zijn gedachten zijn ergens anders, hij laat ze afdwalen naar een gebeurtenis in het verleden of de toekomst, en zijn heden gaat ongemerkt voorbij. Wanneer hij er ten slotte in slaagt zich op het heden te concentreren en begint te vrijen, beeldt hij zich in dat ze iemand anders is, terwijl zij eveneens fantaseert over haar afwezige minnaar.

Meneer Ben Fishen leest een studieboek en doet zijn uiterste best er met zijn gedachten bij te blijven. Plotseling ontdekt hij dat hij drie bladzijden heeft gelezen terwijl zijn geest op geestelijke excursie was. Hij heeft geen enkel idee opgenomen. Hij vermeed de leerstof die op die bladzijden werd aangeboden zelfs terwijl zijn ogen zich op elk woord concentreerden. Hij nam letterlijk aan het leesritueel deel, terwijl de actuele momenten opgeslorpt werden door gedachten aan de film van gisteravond of door zorgen over het tentamen van morgen.

Het actuele moment, de kostbare tijd die altijd bij je is, kun je het allerbeste ervaren wanneer je er je geheel aan durft overgeven. Geniet met volle teugen van elk moment en schakel het verleden dat voorbij is en de toekomst die te zijner tijd zal aanbreken uit. Grijp het moment van nu als het enige wat je hebt. En onthoud: wensen, hopen en betreuren zijn de meest gebruikelijke en gevaarlijke tactieken om het heden door je vingers te laten glippen.

Vaak leidt het vermijden van het heden tot idealisering van de toekomst. Op het een of andere miraculeuze ogenblik in de toekomst



zal het leven veranderen, zullen alle stukjes op hun plaats vallen en zul je het geluk vinden. Wanneer die speciale gebeurtenis aanbreekt – een promotie, een huwelijk, een kind, een examen – dan begint het leven in alle ernst. Meestal zal de gebeurtenis waarnaar je uitziet een teleurstelling worden. Het zal nooit opleveren wat je je ervan had voorgesteld. Denk eens terug aan die eerste seksuele ervaring. Na al dat wachten geen record-orgasme, geen totale overrompeling, maar eerder een spottend je afvragen waarom iedereen zich er zo druk over maakte, en misschien het gevoel van: ‘Is dat nu alles?’

Wanneer een gebeurtenis niet aan je verwachtingen blijkt te voldoen, kun je natuurlijk je depressie te boven komen door weer te gaan idealiseren. Laat die vicieuze cirkel niet je levensstijl worden. Doorbreek die nu met een strategie om te komen tot leven bij het moment.

Reeds in 1903 gaf Henry James in *The Ambassadors* dit advies:

Leef wat u leven kunt; het is een fout dit na te laten. Het doet er niet zo erg toe wat u feitelijk doet, zo lang u maar leeft. Het is immers alles wat u hebt... Wat men verliest, verliest men, maak u wat dat betreft niets wijs... Het juiste ogenblik is *elk* ogenblik dat men het geluk heeft te leven... Leef!

Als je terugkijkt op je leven, op de manier waarop Tolstojs Iwan Iljitsj het deed, zul je tot de ontdekking komen dat je zelden spijt hebt van iets wat je hebt gedaan. Datgene wat je niet hebt gedaan, zal je eerder kwellen. De boodschap is daarom duidelijk. Doe het! Ontwikkel waardering voor elk moment van het heden. Grijp elke seconde van je leven en geniet ervan. Sla je eigen actuele momenten hoog aan. Ze op een zelfvernietigende manier gebruiken betekent dat je ze voor altijd kwijt bent.

Het thema van leven bij het moment verschijnt op elke bladzijde van dit boek. De mensen die weten hoe ze dat moment moeten grijpen en uitbuiten, zijn de mensen die een vrij, effectief en bevredigend leven hebben gekozen. Het is een keuze die elk van ons kan maken.

## Groei tegenover onvolkomenheid als motivering

In je streven naar een zo gelukkig mogelijk en bevredigend mogelijk leven, kun je je laten leiden door twee motieven. Het eerste, meer algemene motief is proberen je onvolkomenheden, je tekortschieten aan te vullen, het tweede, gezondere soort motief wordt groeimotivatie genoemd.

Wanneer je een stuk rots onder een microscoop legt en het zorgvuldig bestudeert, zul je merken dat het nooit verandert. Maar als je een stuk koraal onder diezelfde microscoop legt, zul je opmerken dat het groeit en verandert. Conclusie: koraal leeft, rots is dood. Hoe kun je een levende van een dode bloem onderscheiden? De levende bloem groeit. Het enige bewijs van leven is groei! Dit geldt ook voor de psychologische wereld. Als je groeit, leef je. Als je niet groeit, kun je net zo goed dood zijn.

Je kunt je beter laten leiden door een verlangen naar groei dan door een drang om je tekortkomingen goed te maken. Wanneer je erkent dat je altijd kunt groeien, veranderen, beter en groter kunt worden, dan is dat genoeg. Wanneer je besluit immobiel te worden of pijnlijke emoties te ondergaan, dan heb je een beslissing om niet te groeien genomen. Groeimotivatie betekent je levensenergie gebruiken voor groter geluk, wat totaal anders is dan vinden dat je jezelf verbeteren moet omdat je gezondigd hebt of omdat je op de een of andere manier onvolmaakt bent.

Een gevolg van groeimotivatie is persoonlijk meesterschap over elk actueel moment van je leven. Meesterschap betekent dat je over je lot beslist; je bent geen streber of iemand die zich naar de wereld schikt. Integendeel, jij maakt uit wat jouw wereld voor je zal zijn. George Bernard Shaw drukte dit in *Mrs. Warren's Profession* als volgt uit:

De mensen voeren wat ze zijn altijd terug op de omstandigheden. Ik geloof niet in omstandigheden. De mensen die vooruitkomen in het leven zijn de mensen die actief de omstandigheden zoeken die ze willen en als ze die niet vinden, ze maken.

Maar denk aan wat in het begin van dit hoofdstuk is gezegd. Het is mogelijk de manier waarop je denkt, of voelt, of leeft te veranderen maar het is nooit gemakkelijk. Laten we aannemen dat je werd gezegd

dat je over een jaar een moeilijke opdracht moet kunnen vervullen, zoals de honderd meter lopen binnen de vijftien seconden, of een volmaakte gehoekte sprong van de hoogste duikplank maken en dat je geëxecuteerd zou worden als het je niet lukte, dan zou je een rigoureuus schema opzetten en zou je dag in, dag uit op elk onderdeel oefenen tot het tijdstip aanbrak om de proef af te leggen. Je zou zowel je lichaam als je *geest* trainen omdat je geest je lichaam zegt wat het doen moet. Je zou oefenen, oefenen en nog eens oefenen en nooit toegeven aan de verleiding te verslappen of op te geven. En je zou de prestatie leveren en dus je leven redden.

Dit gefantaseerde verhaaltje is natuurlijk bedoeld om je op iets te wijzen. Niemand verwacht zijn lichaam in een handomdraai te kunnen trainen en toch verwachten velen van ons dat onze geest met een dergelijke bereidwilligheid reageert. Wanneer we nieuw mentaal gedrag proberen te leren, verwachten we dat we het maar één keer hoeven te proberen en dat het dan ogenblikkelijk een deel van ons is geworden.

Als je werkelijk vrij van neuroses wilt zijn, een persoonlijk bevredigend leven wilt leiden en je eigen keuzes wilt maken, als je werkelijk wilt bereiken dat je alle actuele momenten gelukkig kunt zijn, dan zul je je even rigoureuus moeten toeleggen op het afleren van het zelfvernietigende denken waaraan je tot nu toe gewend was als je zou doen op het leren van een moeilijke lichamelijke prestatie.

Om je deze zelfvervulling eigen te maken, zul je eindeloos moeten herhalen dat je geest werkelijk van jou is en dat je in staat bent je eigen gevoelens te beheersen. De rest van dit boek is een poging om je te helpen je persoonlijke doeleinden te bereiken door in allerlei toonaarden de thema's te herhalen: je kunt kiezen, en je actuele momenten zijn je gegeven om ervan te genieten: als je besluit het heft van je eigen leven in handen te nemen.