

Het verborgen leven

Kijk in de juiste richting en je ziet dat de hele wereld een tuin is.

– Frances Hodgson Burnett

Iedereen heeft drie levens: publiek, privé en verborgen. Het verborgen leven hoort bij het hart, daar waar de werkelijke motieven spelen – je ultieme wensen. Wie de moed heeft om het verborgen leven te onderzoeken, is in staat de diepste motivering ter discussie te stellen. Ben je bereid die motivering opnieuw te formuleren – je leven af te stemmen op de kernprincipes van waarachtig succes?

Het verborgen leven is de sleutel tot primair succes.

In New York City zag ik op Broadway het toneelstuk *The Secret Garden*. Dat toneelstuk was voor mij vooral aangrijpend omdat mijn moeder net was overleden.

Het is een musical over een jong meisje in India dat aan het begin van het verhaal haar vader en moeder aan cholera verliest. Ze gaat bij haar oom in een groot Engels landhuis wonen, een ouderwets, romantisch huis. Wanneer het rusteloze meisje de landerijen rondom het huis gaat verkennen, ontdekt ze de ingang naar de magische, verborgen tuin, een plek waar alles mogelijk is.

Als ze de tuin voor het eerst betreedt, lijkt alles dood. Dat geldt ook voor haar neefje, een bedlegerige jongen, en haar oom, die achtervolgd wordt door de herinnering aan zijn mooie vrouw die in het kraambed stierf. In overeenstemming met de natuurwetten en principes plant het meisje plichtsgetrouw zaadjes en brengt zo de tuin opnieuw tot leven. Als de zon de wortels verwarmt en de tuin tot bloei komt, zorgt ze in slechts één seizoen voor een grote verandering in de hele familiecultuur.

In de vele jaren dat ik doceer en train, heb ik verschillende van zulke transformaties meegemaakt. Ze werden teweeggebracht door proactieve mensen die zich in hun verborgen, privé- en publieke leven naar de principes van succes richtten.

Toen ik de volgende dag weer naar huis ging om op mijn moeders begrafenis te spreken, refereerde ik aan *The Secret Garden*, omdat voor mij en voor vele anderen het thuis van mijn moeder de verborgen tuin was waarin ik even kon ontsnappen en me kon laven aan haar positieve bevestiging. Zij vond alles aan haar kinderen goed, en al het goede was mogelijk.

De drie levens

In ons publieke leven worden we gezien en gehoord door collega's, partners en anderen die tot die kring behoren. In ons privé-leven is er meer intieme interactie met echtgenoten, gezinsleden en goede vrienden. Het verborgen leven maakt deel uit van die andere twee.

Het verborgen leven is de drijvende kracht achter die andere twee levens. Veel mensen brengen nooit een bezoek aan hun verborgen leven. Hun publieke en privéleven worden vooral voorgeschreven door wie er om hen heen zijn en wat er gebeurt, of door druk vanuit de omgeving. Ze leren dus nooit die unieke gift van zelfbewustzijn gebruiken – de sleutel tot het verborgen le-

ven, waarin je naast jezelf kunt staan en observeren wie je bent.

Er is moed voor nodig om het verborgen leven te verkennen, omdat mensen zich eerst weg van de sociale spiegel moeten begeven – de reflectie van henzelf die weerkaatst wordt door de maatschappij, maar die weinig te maken heeft met het innerlijk. Ze raken gewend aan het beeld in die sociale spiegel. En maar al te vaak vermijden ze zelfonderzoek en verdoen ze tijd in een vacuüm van dromerij of rationalisatie. In zo'n toestand is er weinig gevoel voor identiteit, veiligheid of zekerheid.

Het verborgen leven hoort bij het hart, daar waar de werkelijke motieven spelen – je ultieme wensen.

Onderzoek je motieven

Belangrijke beslissingen in het leven neem ik wanneer ik mijn verborgen leven binnentreed en me afvraag: 'Wat denk ik? Wat vind ik juist? Wat zouden beweegredenen moeten zijn?' Op zulke momenten dwaal ik door mijn verborgen leven en kies ik een motivering. 'Wacht eens even,' zeg ik dan tegen mezelf. 'Het is mijn leven. Ik kan kiezen hoe ik mijn tijd en energie gebruik. Ik kan kiezen of ik 's ochtends opsta en lichaams oefeningen doe. Ik kan kiezen boos te worden of niet. Ik kan kiezen of ik me wil verzoenen met deze persoon of niet. Ik kan zelf beweegredenen kiezen.'

Een heel bijzondere vrucht van het verborgen leven is het vermogen om motivering bewust te kiezen. Alleen als je werkelijk zelf beweegredenen kunt kiezen, kun je een eigen leven leiden. Alles vloeit voort uit beweegredenen en motivering – ze zijn de wortels van onze diepste verlangens. De vraag is welke beweegredenen we in ons leven het belangrijkste vinden.

Als ik te maken krijg met een frustrerende of verwarrende situatie, treed ik eerst binnen in mijn verborgen leven. Daar kijk ik

naar mezelf en stel de vraag: ‘Leef ik naar de juiste principes, of laat ik me leiden door de eisen van secundair succes?’ Naarmate ik leer proactief te zijn in het verkennen van mijn verborgen leven, boor ik zelfbewustzijn aan, verbeeldingskracht en geweten, en is er de vrije wil om mijn eigen beweegredenen te kiezen.

Wie bijvoorbeeld met een carrière bezig is, denkt misschien: ‘Wat is nu mijn echte motivering?’ N. Eldon Tanner, voorzitter van de Legislative Assembly van de staat Alberta in Canada, zei ooit: ‘Al die keren dat ik een belangrijke beslissing over mijn carrière moest nemen, keek ik wat er in mijn hart leefde en stelde mezelf de vraag of ik werkelijk bereid was belangrijke zaken voor te laten gaan. Zou ik in staat zijn aan mijn prioriteiten vast te houden?’ Hij zei: ‘Ik bleef met die vraag worstelen totdat ik eruit was.’ Wanneer hij eenmaal de beslissing genomen had, bekeek hij zijn nieuwe benoeming en zei: ‘Als dit meewerkt aan de doelen die me na aan het hart liggen, dan accepteer ik deze benoeming.’ Iedereen in het land had groot respect voor hem.

Ik ontmoette deze grote man toen ik in een commissie zat die een nieuwe voorzitter van een universiteit moest voordragen. Toen ik zijn kantoor binnentrad, kwam hij achter zijn bureau vandaan, liep eromheen, ging naast me zitten en zei: ‘Wat vind je dat ik moet begrijpen?’ Hij luisterde aandachtig en oprecht en zei toen: ‘Je moet weten dat ik je erg respecteer.’ Het heeft een grote indruk op me gemaakt.

Mensen die regelmatig hun verborgen leven verkennen en hun beweegredenen onderzoeken, weten beter wat er in anderen omgaat. Ze versterken anderen en bevestigen hun gevoel van eigenwaarde en identiteit.

Een gezond verborgen leven is in vele opzichten goed voor het privé- en publieke leven. Als ik bijvoorbeeld een speech voorbereid, lees ik hardop een geliefde tekst die me inspireert, omdat dat helpt om mijn eigen beweegredenen te verduidelijken. Ik heb dan geen behoefte meer aan indruk maken. Mijn enige wens is te die-

nen. En als ik naar een publieke bijeenkomst ga met die motivering, dan voel ik een groot zelfvertrouwen en innerlijke rust. Ik voel meer liefde voor de mensen en voor mijn authentieke zelf.

Leidinggevendens die ik geadviseerd heb, vertellen me: ‘Dit is de eerste keer in vele, vele jaren dat ik echt naar mezelf gekeken heb. Het lijkt alsof ik mezelf voor de eerste keer heb gezien, en ik heb besloten dat mijn leven er voortaan anders uit gaat zien. Ik zal proberen vast te houden aan mijn werkelijke overtuiging.’ Met de jaren hebben veel mensen me geschreven: ‘Jouw principes hebben een groot verschil gemaakt. Ik had er eigenlijk nooit over nagedacht, maar nu weerklinken ze in me.’ Dat is omdat deze principes een plek hebben gekregen in hun verborgen leven.

En toch vliegen de dagen voorbij en staan we vaak niet lang genoeg stil om ons verborgen leven binnen te treden, de verborgen tuin waarin we meesterwerken kunnen creëren, grote waarheden kunnen ontdekken en ieder aspect van ons publieke en privéleven kunnen versterken.

Een gezond verborgen leven is de sleutel tot primair succes.

Alleen als je werkelijk je eigen beweegredenen kunt kiezen, kun je een eigen leven leiden. Alles vloeit voort uit beweegredenen en motivering – ze zijn de wortels van onze diepste verlangens. De vraag is welke beweegredenen we in ons leven het belangrijkste vinden.

Zelfbevestiging

De sleutel tot een gezond verborgen leven is zelfbevestiging. Het belangrijkste onderdeel van communicatie is het bevestigen van jezelf en van anderen.

Een goede zelfbevestiging heeft vijf kenmerken:

- Ze is persoonlijk, dat wil zeggen dat ze in de eerste persoon is geschreven.

- Ze is eerder positief dan negatief, dat wil zeggen dat ze bevestigt wat goed en rechtvaardig is.
- Ze is in de tegenwoordige tijd gesteld, dat wil zeggen dat ze nu van toepassing is, in ieder geval in potentie.
- Ze is visueel, dat wil zeggen dat mensen ze duidelijk kunnen zien met hun geestesoog.
- Ze is emotioneel, dat wil zeggen dat je er sterke gevoelens over hebt.

De volgende twee voorbeelden laten zien hoe deze vijf principes van bevestiging werken.

OVERREACTIE. Stel, een ouder reageert te sterk op geknoeide melk en wil dit verbeteren. Hij besluit dus met wijsheid, liefde, standvastigheid, eerlijkheid, geduld en zelfbeheersing te reageren op stressvolle situaties. Hij schrijft dit besluit op in de vorm van een bevestiging:

‘Het is voor mij heel bevredigend (emotioneel en persoonlijk) om bij vermoeidheid, stress, druk of teleurstelling (visuele omstandigheid) te reageren (tegenwoordige tijd) met zelfbeheersing, wijsheid, standvastigheid, geduld en liefde (positief).’

UITSTELLEN. Stel, iemand wil haar uitstelgedrag verbeteren. Omdat ze dwangmatig zaken uitstelt en crises moet managen, kiest ze als gewenst gedrag controle over zaken hebben, bij de tijd zijn en door waarden geleid worden. Haar bevestiging luidt: ‘Het is heel bevredigend en stimulerend om baas over mezelf te zijn, om mijn eigen lot in handen te hebben door de tijd te nemen voor het maken van een plan, dat uit te voeren en aan anderen te delegeren.’

De kracht van zelfbevestiging

Norman Cousins, de auteur van *Anatomy of an Illness* en *Human Options*, liet zien hoe krachtige bevestiging sluimerende emotionele krachten in mensen vrijmaakt. Nog geen week nadat hij weer thuis was van een boottocht, ontdekte Cousins dat hij zijn nek, armen, handen, vingers en benen nauwelijks kon bewegen. In het ziekenhuis werd geconstateerd dat hij aan een ernstige ziekte van het bindweefsel leed. Zijn dokter vertelde hem: ‘De kans op volledig herstel is één op vijfhonderd.’

Eerst liet Cousins zijn dokter en het ziekenhuis hun gang gaan. Hij kreeg medicijnen voorgeschreven – veel te veel. Hij werd getest – routineus en vaak overbodig. Al deze medische procedures en de ongunstige diagnose gaven Cousins veel stof tot nadenken. ‘Het werd me duidelijk,’ schreef hij later, ‘dat als ik die ene op de vijfhonderd wilde zijn, het me geraden was meer te zijn dan een passieve toeschouwer.’

Hij was bekend met onderzoek naar de slechte effecten van negatieve emoties op het lichaam, en hij vroeg zich af: ‘Zouden positieve emoties dan ook positieve effecten hebben? Is het mogelijk dat liefde, hoop, geloof, lachen, vertrouwen en de wil om te leven therapeutische waarde hebben?’

Redenerend dat als het negatieve waar is, het positieve ook waar moet zijn, formuleerde Cousins een plan voor het oproepen van positieve emoties. In dat plan maakte hij gebruik van medische bronnen, hulp van professionals, gelach en de liefde van zijn gezin. Hij verliet het ziekenhuis, reserveerde een kamer in een hotel, huurde zelf verpleegkundige hulp in en keek naar films van de Marx Brothers en naar comedy’s. Tien minuten diep lachen vanuit de buik, ontdekte hij, stelde hem in staat om twee tot drie uur pijnvrij te slapen – de eerste keer in maanden. Hij ontdekte dat de geest een wandelende zelfapotheek is.

Week na week werd Norman Cousins sterker. Jaar na jaar ver-

beterde zijn mobiliteit. Sommigen vonden dat zijn inspanningen niets te maken hadden met zijn herstel en dachten dat hij toch wel hersteld zou zijn, ook als hij niets gedaan had, of dat hij simpelweg profiteerde van zelf toegediende placebo's. Desondanks gelooft Cousins dat zijn experiment heeft bewezen dat voorstellingsvermogen en de wil om te leven enorme krachten in mensen kunnen losmaken.

Drie nuttige oefeningen

De volgende drie oefeningen hebben mij altijd erg bij zelfbevestiging geholpen.

1. GEBRUIK ONTSPANNINGSTECHNIEKEN OM BEVESTIGING TE VERANKEREN. Zelfbevestiging werkt niet effectief in de drukte van alledag. De geest en het lichaam moeten vertragen. Door te leren ontspannen kunnen we leren vertragen. Wanneer we in een diep ontspannen toestand zijn, worden de hersengolven heel traag; de hersenen zijn dan zeer ontvankelijk. Door visuele en emotionele bevestigingen kunnen we ideeën en beelden diep in onszelf verankeren. De uitdaging is natuurlijk te leren ontspannen.

Er bestaan vele ontspanningstechnieken. Een van de beste is om bewust spiergroepen aan te spannen en dan weer te ontspannen. De theorie achter deze techniek is dat als je een spier kunt aanspannen, het logisch is dat je deze ook kunt ontspannen. Een andere techniek is geestelijk te ontspannen door jezelf als een slappe pop te zien. Of je visualiseert dat alle spieren slap en lang worden. Zie jezelf voor je geestesoog heel zwaar worden vanaf je voeten, omhoog via je benen, dan naar je romp en je armen, je nek, je rug en je gezicht.

In de schemering – voordat je opstaat en vlak voordat je gaat

slapen – zijn de hersengolven veel trager. Dat is het moment om het brein te programmeren, omdat het onbewuste dan het meest ontvankelijk is. Het principe van ontspanning met betrekking tot bevestiging heb ik bij mijn eigen kinderen toegepast en dat gaf geweldige resultaten.

2. PAS HERHALING TOE OM SUCCES TE GARANDEREN. Als je bevestiging wilt gebruiken om verandering te bewerkstelligen of je voor te bereiden op een toekomstige gebeurtenis, dan moet je die bevestiging steeds opnieuw beleven. Zeg het, zie het, voel het. Maak het een deel van jezelf. Vergeet niet dat je jezelf programmeert. Je overschrijft de scripts die al in je systeem aanwezig zijn. In plaats van te leven naar de scripts die door ouders, vrienden, de maatschappij, de omgeving of genetica zijn ingegeven, bevestig je; je leeft naar de nieuwe zelfgekozen scripts. Door bevestiging te herhalen, zul je groeien en veranderen.

3. GEBRUIK VERBEELDINGSKRACHT EN VISUALISATIE OM VERANDERING TE ZIEN. Voor elke bevestiging geldt: hoe meer details je ziet met je geestesoog, en hoe helderder en levendiger de details, hoe minder je die bevestiging als een toeschouwer beleeft en hoe meer je haar als deelnemer ervaart. Het gaat dan om dingen zoals de kleur van de vloerbedekking, de vloer onder je blote voeten als je ontbijt maakt, de geopende agenda op het bureau, het schoolrapport van je dochter. Hoe meer zintuigen je gebruikt bij het visualiseren van verandering, hoe groter de kans dat je een nieuw levensscript kunt schrijven. De meeste mensen negeren deze creatieve kracht. We leven te veel vanuit herinneringen en te weinig vanuit verbeeldingskracht – te veel vanuit wat is of is geweest en niet genoeg vanuit wat kan zijn. Het lijkt op vooruitrijden door in de achteruitkijkspiegel te kijken.

Bij programma's voor bemande ruimtevluchten is het doorbrengen van vele uren in een vluchtsimulator een belangrijk on-

derdeel van de training van astronauten. Zij trainen en programmeren hun geest en lichaam om taken te verrichten in situaties die geen mens nog heeft ervaren. Toen de astronauten in de ruimte met nieuwe uitdagingen te maken kregen, presteerden ze ongelooflijk goed omdat ze die gesimuleerd hadden. Verbeeldingskracht en creativiteit hadden de mentale beelden van gebeurtenissen die in de toekomst zouden plaatsvinden mogelijk gemaakt.

We leven te veel vanuit herinneringen en te weinig vanuit verbeeldingskracht – te veel vanuit wat is of is geweest en niet genoeg vanuit wat kan zijn. Het lijkt op vooruitrijden door in de achteruitkijkspiegel te kijken.

Hun geest, niet gehinderd door conventionele beperkingen, was flexibel, aangepast, ongehinderd – werkelijk creatief en innovatief.

Gebruik dagelijks de kracht van zelfbevestiging in de verborgen tuin, om zo je eigen betekenisvolle leven te laten groeien.

Toepassing & advies

- Overweeg een persoonlijk dagboek bij te houden, zodat je de vooruitgang op het pad naar primair succes kunt volgen. Veel adviezen in dit boek stimuleren je om je gedachten op te schrijven en je plannen op papier te zetten.
- Schrijf in het persoonlijke dagboek de antwoorden op de volgende vragen:
 - Op welke manier heb je secundair succes nagestreefd ten koste van primair succes?
 - ‘Wat vind ik juist? Wat zijn mijn diepste morele overtuigingen? Hoe moet ik mijn leven leiden?’ Schrijf op wat je over jezelf ontdekt.
 - Een van de heerlijkste vruchten van de ‘verborgen tuin’ is het vermogen om bewust de eigen beweegredenen te kie-

zen. Welke zou je anders willen? Leg de beste motivering vast en beschrijf wat je kunt doen om deze in praktijk te brengen.

- Kijk naar de stappen die nodig zijn om een goed zelfbevestigingsstatement te schrijven. Schrijf het script op dat je jezelf meestal voorhoudt. Herschrijf nu dat script. Wat kun je over jezelf positief bevestigen? Wat is goed of zelfs geweldig aan jou en aan de bijdrage die je zou kunnen leveren?