

Inleiding

Bij verslavingen denken we al snel aan overmatig gebruik van sigaretten, alcohol of drugs, maar in wezen kun je aan van alles verslaafd zijn. Aan nagelbijten bijvoorbeeld of aan twitteren. Aan materie of aan keihard werken. Aan verliefdheid, aan goedkeuring of aan beide. Sommige mensen zijn zelfs verslaafd aan hun pijn en hun verdriet.

Jezelf bevrijden van een verslaving begint bij het besef dat niet de drank, de pijnstillers, het gokken, de porno of de zak drop die je elke dag wegkauwt het probleem is. Wat je gebruikt of doet in een mate waar je diep vanbinnen niet blij mee bent, is een middel om te ontsnappen aan de stress, de leegte, de angst en aan de overtuiging dat je een minderwaardig wezen bent. Juist dát is het probleem.

Maar vooral je diepste pijn leert je zinvolle lessen die je bewustzijn vergroten en je sterker maken. Door af te dalen in de spelonken van je ziel en de oorzaak van je lijden te ontdekken, zul je begrijpen wat werkelijk om genezing vraagt. Ieder mens biedt onderdak aan angstaanjagende monsters die we juist binnenhouden door ze stelsmatig af te wijzen. Als je accepteert dat de monsters bij jezelf en bij het leven horen, dan blijken ze heldhaftige draken te zijn die je laten zien wat geneeld moet worden.

Dit boek helpt je om je levensloop helder te krijgen en op zoek te gaan naar de verborgen pijn en schatten daarachter die vaak jarenlang hebben liggen wachten om opnieuw ontdekt te worden door de schatbewaarder zelf: jij. Het reikt je tal van inzichten en technieken aan die je in staat stellen op een gezonde manier om te gaan met de pijn uit het verleden en de obstakels waar je in de toekomst ongetwijfeld tegenaan zult lopen. Je kunt van iedere vervelende gewoonte, irritante afhankelijkheid en ongezonde verslaving genezen wanneer je dat werkelijk wenst. Bevrijd van je dwangbuis, zul je in staat zijn om te onderzoeken waar je talenten liggen, wat je wilt met je leven, wat het leven van jou wil en hoe je je licht kunt laten schijnen op deze prachtige wereld. Een wereld

die, toen jij werd geboren, nou net zat te wachten op een mens zoals jij.

In dit boek tref je diverse citaten aan. Sommige Engelse citaten heb ik bewust niet vertaald. Ik vond de Nederlandse vertaling afbreuk doen aan het origineel. Ik hoop dat je net zo van deze juweeltjes geniet als ik.

Judith van Gaalen

Ik zie mijn leven als een zich ontplooiende reeks gelegenheden om te ontwaken.

RAM DASS

Veel mensen, onder wie ook hulpverleners in de verslavingszorg, vinden dat een alcohol-, seks- of drugsverslaving een ziekte is die ongeneeslijk is. Ben je verslaafd, dan kun je maar beter uit de buurt blijven van alle verleidingen en er het beste van zien te maken. Anderen menen dat een verslaving erfelijk is. Zit verslaving eenmaal in je bloed dan ben je zo goed als zeker gedoemd om je vader achterna te gaan die net als zijn vader, ook niet van de drank kon afblijven. Dit soort overtuigingen helpen je niet bepaald verder. Ze zijn net zo vernietigend als de verslaving zelf. Bovendien wordt zo'n onheilsdiagnose al snel een *selffulfilling prophecy* waar je niet van opknapt en die zeker niet ontslaaft. Een verslaving is geen ongeneeslijke ziekte. Zelfs van de heftigste en destructiefste verslavingen zijn toch duizenden en duizenden mensen genezen. Evengoed is het zo dat zolang jij meent een ongeneeslijke verslaving te hebben, je die ook hebt. Succesvol ontslaven begint bij de overtuiging dat het je dit keer gaat lukken om voor eens en altijd los te komen van je verslaving, hoe klein maar irritant of ernstig of verwoestend die ook is. Het is miljoenen, zelfs zwaar verslaafde, mensen gelukt dus waarom zou het jou niet lukken?

Waar hebben we het over?

Een verslaving is bizar genoeg een overlevingsmechanisme én een langzame vorm van zelfdoding. De roes of kick drukt onrust, overgevoeligheid, ontevredenheid of diepgewortelde emotionele pijn of angst tijdelijk naar de achtergrond. Maar ook dan leven ongewenste emoties zich onderhuids en uiteindelijk ook daarboven uit, net zo lang totdat ze verwerkt zijn door degene die ze heeft. Tot die tijd

zijn ze in staat om je somber te maken, lusteloos, agressief, ziek en verslaafd. Verslaving werkt zo:

- Een trauma of chronische stress veroorzaakt de ‘verslavingsziekte’ (bijvoorbeeld een rotjeugd, misbruik, een ongezonde relatie, verlies van werk).
- Het onvermogen om de psychische pijn van het trauma te verwerken of om uit de stresserende situatie te breken, is een onderdeel van de ziekte en houdt haar in stand.
- De stress, rusteloosheid, irritatie, angst, onvrede, enzovoorts zijn symptomen van de ziekte.
- De verslavende substantie of bezigheid is het ‘medicijn’ om de symptomen van de ziekte niet te voelen.

Net zo min als je ziekte kunt genezen door symptomen te bestrijden, kun je een verslaving overwinnen door de eenzaamheid, onvrede, angst of pijn te onderdrukken. Genezing kan alleen plaatsvinden door de onderliggende problemen waarvan de verslaving een gevolg is, te ontdekken en op te lossen. Tegelijkertijd, en dat is vaak doodeng, zul je moeten leren je hart te volgen. Dat betekent dat je gaat doen wat je het allerliefste doet en je je talenten tot ontplooiing brengt zodat je zin geeft aan je leven.

Ieder zijn deel

Elk mens maakt in zijn leven mooie en minder mooie dingen mee. Met de mooie zijn we blij, de minder mooie wissen we liever van onze harde schijf terwijl we er, onbewust, juist lijdzaam in blijven hangen. De impact van bepaalde gebeurtenissen kan zo groot zijn, dat we de rest van ons leven immens lijden.

Ik ken een man die zich nog steeds vreselijk schuldig voelt omdat hij denkt dat de ruzie die hij twintig jaar geleden met zijn vader maakte, de hartaanval heeft uitgelokt waar de man een dag later aan overleed. Ik ken een jonge vrouw die als tiener door haar oom is misbruikt en zich afvraagt of ze zich niet beter in slobberkleding had kunnen hullen toen ze bij hem op bezoek ging. Had zij de kat niet op het spek gebonden met haar korte, strakke rok? Ik sprak met

een vrouw die door haar moeder in de steek is gelaten toen zij zeven was. De moeder werd verliefd op de liefde van haar leven en liet alles wat zij had in de steek, de kinderen inclusief. Deze drie mensen konden deze heftige gebeurtenissen niet aan, stopten de pijn weg en zochten hun heil in iets buiten henzelf om de pijn te verdoven. De man begon whisky te drinken. Eerst twee glazen per dag maar al snel een hele fles om het gevoel dat hij verantwoordelijk was voor de dood van zijn vader niet meer te voelen. Zijn huwelijk strandde, zijn carrière kwam tot stilstand en zijn kinderen waren bang voor de man die ontoerekeningsvatbaar was in beschonken toestand, en chagrijnig en nurks in nuchtere toestand. De vrouw die door haar oom werd misbruikt, ontwikkelde een eetstoornis. Ze propte zich vol met eten zodat ze van een mooie slanke meid, veranderde in een zware, ongelukkige vrouw van 125 kilo waar weinig mannen meer naar omkeken. Ze zag er tien jaar ouder uit dan ze was. Het meisje dat door haar moeder in de steek werd gelaten, begon zichzelf te snijden omdat ze zeker wist dat ze niet de moeite waard was. Waarom zou haar moeder anders vertrokken zijn? Ze moest steeds weer opnieuw letterlijk pijn lijden om de spanning van dat afschuwelijke besef kwijt te raken. Het resultaat was een beschadigd mens met een beschadigd lijf dat steeds minder goed in staat was een menswaardig leven te leiden. Ze had lange tijd geen werk, geen partner en geen kinderen omdat ze te veel gevangen zat in de pijn van het verleden.

Alles is zinvol

Het is een uitdaging om je wereld groter te maken dan een pijnlijke ervaring. Voor je het goed en wel beseft verdrink je in de niet verwerkte pijn, zoals bovenstaande voorbeelden laten zien. Toch biedt elke smartelijke gebeurtenis de mogelijkheid te groeien, en krachtiger en wijzer te worden. Het ongewenste treft ons vaak onverwachts en precies daar waar we sterker moeten worden. Problemen zijn kansen om iets wezenlijks in jezelf zoals gedrag, gevoelens of een houding, te veranderen. Je wordt door de uitdagingen die het leven je biedt, steeds opnieuw op de proef gesteld. Door die uitdagingen aan te gaan, ontwikkel en vergroot je je bewustzijn. Dat is wat het leven van ons verlangt: een steeds wijzer en mooier mens worden

door te genieten van de ups en te leren van de downs. Evengoed vraagt het heel wat moed om het nut van vervelende gebeurtenissen in te zien en er lering uit te trekken. Het is vaak makkelijker om onze kwetsuren en de vermeende saaiheid van ons bestaan weg te duwen zodat we kunnen doen alsof er niets aan de hand is en oneigenlijke troost zoeken, van wat dan ook. En hoe dieper de achterliggende pijn, hoe groter die behoefte zal zijn.

Maar door juist onze angst en pijn te voelen krijgen we de kans om krachtiger te worden want ons lijden geeft inzicht in wat geheel moet worden en wat er werkelijk toe doet. Lijden maakt het mogelijk om egocentrische patronen op te lossen. Door te lijden leer je op een andere manier naar jezelf, naar anderen, naar gebeurtenissen en de gevolgen daarvan te kijken. Juist door te lijden is groei mogelijk.

Dus niets gebeurt voor niets

In ons universum wordt alles bestuurd en bij elkaar gehouden door een ongelooflijk sterke en briljante kracht. Deze oerkracht, die sommigen God noemen, het Al, of gewoon de natuur, is overal, ieder moment werkzaam en dat altijd op een zinvolle manier. Het goddelijke kan niet niet werkzaam zijn. Zelfs niet als je er niet in gelooft. Het maakt, godzijdank, geen fouten en werkt volgens vaststaande natuur- en levenswetten. In ons bestel bestaat geen willekeur en geen toeval, geen goed en geen fout. We manifesteren als deel van het geheel aan de buitenkant wat er binnenin ons leeft. Tegelijkertijd worden we door de eerder genoemde wetten gestuurd, en dan vooral door de wet van oorzaak en gevolg. Deze wet dicteert dat alles met elkaar en zinvol verbonden is; elke actie heeft automatisch een reactie tot gevolg en geen reactie kan bestaan zonder een voorafgaande actie.

Elke gebeurtenis dient een doel waarvan we op dat moment meestal geen idee hebben. Dat geldt zeer zeker ook voor vervelende gebeurtenissen.

Wie een hoge mate van geluk en voorspoed kent, heeft geleerd om de grip op het leven los te laten en er volledig op te vertrouwen dat wat er ook gebeurt goed is, ook als dat schijnbaar 'slecht' is. Als

je het vertrouwen hebt dat alles wat je overkomt, het beste is dat je kan overkomen, wordt je leven prettiger ongeacht wat je meemaakt.

Een utopie? Echt niet. Het is een kwestie van inzicht, een inzicht dat iedereen kan opdoen, hoewel slechts weinigen er naar leven. Het omgekeerde is vaker het geval: leven vanuit angst, wantrouwen en de behoefte aan controle. Omdat je dan simpelweg tegen de stroom inzwemt, lijkt het leven je te overspoelen. Afgesneden van de levensstroom leef je zo vanuit een beperkt perspectief waardoor je met geen mogelijkheid het licht kunt zien dat je in werkelijkheid bent. Door jezelf vast te klampen aan je lijden en te geloven dat wat je overkomt slecht is of een kwestie van pech, zal dat lijden en de controle die daaruit voortvloeit je meer en meer verstikken zodat een gelukkig leven steeds verder weg lijkt. Daardoor voel je je nog ellendiger en krijg je de bevestiging dat het leven je een loer probeert te draaien, ook al ben je zelf degene die een schijnbaar vervelende gebeurtenis de macht geeft om je het leven moeilijk te maken, en die situatie laat voortbestaan. Als je gebeurtenissen als 'slecht' bestempelt, zie je de parels over het hoofd die je juist verder kunnen helpen op je levensweg.

Het is misschien moeilijk om de gedachte toe te laten dat je leven voor een groot deel bepaald wordt door de keuzes die je maakt, keuzes die dus voor een groot deel onbewust zijn. Net zoals je in een kledingzaak je kleding uitzoekt op basis van je smaak, zo maak je dagelijks allerlei keuzes die passen bij je overtuigingen, hoe je jezelf ziet en hoe je in het leven staat. De gebeurtenissen die daaruit voortvloeien, leren je precies wat je nodig hebt voor je persoonlijke ontwikkeling en bewustwording. Het universum en je wijze zelf hebben nog nooit fouten gemaakt en zullen er alles aan doen om jou wakker te schudden als dat nodig is. Met symptomen zoals een vervelende huiduitslag, labiliteit, apathie, irritatie, een gevoel van onrust of een ongezonde afhankelijkheid. Door te begrijpen wat er gebeurt en waarom het gebeurt zul je uiteindelijk in staat zijn te stoppen met hetgeen je uit balans brengt en ziek maakt. Het is de kunst om de taal van je lichaam en geest te begrijpen en er naar te luisteren in plaats van naar iets buiten jezelf te grijpen dat je afleidt van je levenspijn.

Jij bepaalt

Je hebt dus je eigen leven gecreëerd, al deed je dat vooral onbewust. De omstandigheden waarin je leeft, je bezittingen en de mensen die je om je heen verzameld hebt, zijn voor een belangrijk deel het gevolg van de gedachten die je had, de beslissingen die je nam, de beelden die je voor je zag en de wensen die je als spiritueel wezen door al je levens heen geformuleerd hebt. Ook de tegenslagen in je leven heb je op een bepaalde manier zelf geschapen. Dit onbewuste, negatieve scheppingsgedeelte stamt meestal uit je jeugd en weerspiegelt de dynamiek tussen jou en je ouders. Het onbegrensde vertrouwen dat je als kind in jezelf en in het leven had, liep vroeg of laat averij op doordat je ouders en anderen je afkeurden, belachelijk maakten of zelfs in de steek lieten. Als gevolg daarvan ontwikkelde je de overtuiging dat je niet goed was zodat je jezelf als een minderwaardig schepsel begon te zien en jezelf gedeeltelijk terugtrok. Dat voedt je schuldgevoel, zelfhaat, negatieve gedachten en overtuigingen.

Maar het leven zit ingenieus in elkaar. We trekken steeds opnieuw situaties aan die op die van vroeger lijken. Sta maar eens stil bij je eigen leven of bij dat van mensen die je goed kent. Hoe vaak vallen we niet over de onhebbelijkheden van onze partner omdat die ons herinneren aan bepaald gedrag van onze vader of moeder? Hoe vaak trekken we niet mensen aan die exact onze negatieve overtuigingen weerspiegelen of onze angsten vergroten? Ik ken een man die vindt dat het gros van de mensen ernstig grensoverschrijdend gedrag vertoont. Of hij objectief bekeken gelijk heeft doet er niet toe, zijn waarheid wordt steeds bevestigd, en wel zo dikwijls dat het ergens best lachwekkend is. Zo wordt hij opvallend vaak gesneden op de snelweg en treft hij in het verkeer regelmatig agressieve mensen die – zonder duidelijke redenen – hun middelvinger laten zien, zijn parkeerplek inpikken of zelfs met opgeheven vuist uitstappen. Hij heeft geregeld ruzie met de leerkrachten van zijn kinderen omdat hij vindt dat hij als ouder onheus bejegend wordt. Laatst kreeg hij ruzie met iemand die over zijn schouder meekeek toen hij geld pinde, en nog diezelfde dag reed volgens hem een vrouw expres haar boodschappenkarretje tegen zijn enkels in de rij bij de kassa,

zonder zich te verontschuldigen. ‘Zie je nou wel’, zegt hij dan verontwaardigd, ‘het is toch niet normaal hoeveel idiote mensen zich steeds maar weer willen laten gelden en letterlijk over mijn grenzen heen gaan?’

Het mooie is natuurlijk dat de meeste mensen nooit in dit soort situaties verzeild raken. Dat is ook nergens voor nodig want zij hebben niet de overtuiging dat mensen voortdurend hun grenzen overschrijden. Op dit specifieke gebied hebben zij dus niets te leren. Deze man wel. Hij heeft als gevolg van zijn opvoeding een allergie ontwikkeld voor grensoverschrijdend gedrag. Net zoals iemand met een pollenallergie overdreven sterk reageert op bijvoorbeeld berkenpollen, reageert deze man overdreven sterk op grensoverschrijdend gedrag of op gedrag dat erop lijkt. Zo trekt hij precies aan wat bij zijn overtuiging past zodat hij steeds opnieuw oefenmateriaal gepresenteerd krijgt en zo de kans om deze gevoeligheid te transformeren en te genezen.

Het zit prachtig in elkaar. Het leven presenteert ons datgene waarmee we aan de slag moeten, net zo lang totdat we volmondig kunnen zeggen dat we blij zijn met wie we zijn en met hetgeen we mochten leren. Hoe lastig ook, het aangaan van de terugkerende uitdagingen in ons leven, is de effectiefste manier om het script uit onze jeugd te herschrijven; dat is wat het leven van ons verlangt.

Pluk geluk

We zijn ons vaak niet bewust dat wat werkelijk waarde heeft gratis is en wat er werkelijk niet toe doet geld kost (en als we er te veel belang aan hechten, ook ons geluk). Geluk schuilt in menselijke waarden die vanuit het hart gevoeld of getoond worden. Juist die innerlijke waarden, zoals liefde, vriendelijkheid en mededogen, verrijken de geest en het leven waarmee ze in aanraking komen. De weg naar binnen, naar de verlangens van onze ziel en naar de liefde in ons hart, is de weg die leidt naar geluk. De weg naar buiten, die ons wordt gewezen door onze behoeftige zintuigen, loopt vroeg of laat dood. Laten we ons te veel door deze zintuigen leiden, dan lopen we het risico verzwolgen te worden door hun verleidingen en hopeloos te verdwalen.

Geluk is onlosmakelijk verbonden met ons vermogen vertrouwen te hebben in de levensstroom. Vertrouwen, loslaten en liefdevol gedrag helpen ons het contact te herstellen met het Zelf dat niets anders wil dan zichzelf ontplooien.

Werkelijk geluk komt van binnenuit. Het is verbonden met de manier waarop we gebeurtenissen interpreteren. Het idee dat je gelukkiger zou zijn als mensen niet zich niet zo irritant zouden gedragen, als je zoon beter zijn best zou doen op school, als je meer geld zou hebben of in een land zou leven waar de zon altijd schijnt, is een illusie. Zolang je gelooft dat de oorzaak van je angst en je pijn buiten je ligt, zul je nooit vrede en vreugde ervaren maar vasthouden aan je grieven, hoe rijk je verder ook bedeed bent. Het gaat niet om 'daar buiten' maar om onze houding 'vanbinnen' ten opzichte van wat buiten plaatsvindt. Als je denkt dat jij anderen gelukkig moet maken of dat anderen jou gelukkig kunnen of moeten maken, dan kom je bedrogen uit. Hoe meer je je bemoeit met het leven van een ander en hoe meer je een ander jouw leven laat bepalen, hoe verder je verstrikt raakt in een oneigenlijk leven en die ander ook. Jij alleen bent verantwoordelijk voor je eigen geluk. Jij alleen bepaalt wat je doet, hoe je reageert op situaties en hoe je leven zich ontvouwt. Jij bent het centrum van jouw wereld, en, ook al voelt het misschien niet zo, er één mee. Jij zou zelf het fundament moeten zijn onder je eigen leven. Door een ander (mede-)verantwoordelijk te houden voor je fundering, geef je een deel van je eigen verantwoordelijkheid en daarmee van je kracht weg. Wil je gelukkig zijn? Dan zul je de verantwoording moeten dragen voor de kwaliteit van je eigen leven, hoe beroerd anderen jou ook behandeld hebben.

Wat voor geluk geldt, geldt net zo goed voor ongeluk. Problemen zijn er in overvloed en kunnen je leven, als je er niet je hoofd en je hart bij houdt, volledig verwoesten. Veel mensen denken dat het probleem ergens daar buiten is, maar nee, juist deze gedachte is het grote probleem. Jij creëert je problemen zelf. Niet expres natuurlijk, maar onbewust, om de lessen te leren die je helpen om je bewustzijn te vergroten. Daarnaast kies je deels onbewust voor ongeluk door een gebeurtenis als 'slecht' of 'pech' te labelen en daar allerlei verhalen omheen te bouwen die een eigen leven gaan leiden. Het ervaren

van geluk of ongeluk is dus direct verbonden met je gemoedstoestand en je vermogen om gebeurtenissen als zinvol en groeizaam te beschouwen. Je geest beïnvloedt wat je bent en hoe je je voelt.

Natuurlijk raken we allemaal wel eens in situaties verzeild waarin we geluk of juist ellende ervaren, maar het is vooral de manier waarop we tegen een gebeurtenis aankijken die bepaalt of we die als positief of negatief ervaren. We weten vaak pas achteraf wat de zegeningen zijn van hetgeen ons overkomt. Wat in eerste instantie negatief lijkt, blijkt vaak een aanmoediging te zijn om nieuwe wegen in te slaan. Het kan een opstap zijn naar een nieuw levensdoel, een nieuwe liefdesrelatie of een vruchtbaar contact. De kosmos heeft alles tot in het kleinste detail op een fantastische manier georkestreerd. Alles wat de mensheid nodig heeft, is aanwezig. Alles wat een mens nodig heeft, is aanwezig. Alles wat jij nodig hebt, is aanwezig. Je zult veel meer van het leven kunnen genieten als je inziet dat alles zinvol is en dat veranderingen nodig zijn om het leven te continueren. Kies niet langer voor angst maar voor liefde, ongeacht de situatie. Als je in vol vertrouwen durft mee te stromen met het leven, je kracht durft te voelen, je hart leert te volgen en je talenten durft te ontwikkelen, dan is er geen haar op je hoofd die behoefte heeft aan een ongezone levensstijl.

Als je een beetje loslaat, zul je een beetje geluk kennen.

Als je veel loslaat, zul je veel geluk kennen.

Als je alles loslaat, zul je vrij zijn.

JACK KORNFELD