

Inleiding

In *Er gaat niets verkeerd* vind je een aanpak in zes stappen die je de weg wijst naar wat je ten diepste wilt en wat je geboorterecht is: geluk. Daarmee doel ik op geluk in de zin van betekenis geven aan je leven, je bestemming vinden en volgen en de regie nemen over je denken.

Triggers – gebeurtenissen die negatieve gedachten en gevoelens over jezelf activeren – kunnen dat geluk soms hardnekkig en langdurig in de weg staan. Met de 6-stappenmethode die ik in dit boek presenteer, leer je je triggers temmen door de overtuigingen die je ongelukkig maken aan een onderzoek te onderwerpen. De zes stappen vormen daar een recept voor. Je moet, nee, je kunt er zelf mee aan de slag, als je daarvoor kiest tenminste. Want dat is wel de allereerste stap. Wie wil smullen van een appeltaart, heeft niet genoeg aan een goed recept, maar moet bijvoorbeeld ook een schort omdoen, appels schillen en deeg maken. Beide zijn nodig: een goed recept én aan het werk gaan.

De zes stappen kunnen zonder al te veel moeite onder je huid kruipen en ik wens je toe dat dat jou ook gaat overkomen. Dan krijg je, net als ik zelf heb mogen ervaren, je contraproductieve patronen en depressieve gedachten onder de duim. Die zullen je altijd opnieuw te grazen willen nemen, maar dan weet je tenminste wat je tevoorschijn kunt halen. Dat doe ik ook nog steeds, want ook ik heb een buitengewoon slim ego. Als ik het werk ook maar even laat versloffen, zit ik zo weer waar ik niet wil wezen: in de put. Maar doe ik het werk, dan ben ik ook zo weer terug bij mijn geluksgevoelens.

Heb je genoeg van je ongeluk? Wil je, ongeacht wat er in je leven gebeurt, toch duurzaam een diep gevoel van geluk ervaren? Dan biedt deze methode je een kleine portie van het juiste dagelijkse huiswerk om vrede en geluk ook binnen jouw handbereik te brengen.

Ik schrijf dit boek voor iedereen die zelf de regie wil houden over zijn of haar geluk. En voor mensen die er genoeg van hebben om hun geluk uit te besteden aan iets of iemand anders. Voor mensen die niet voelen dat ze van zichzelf houden. Of dat niet mogen voelen van zichzelf. Voor mensen die vergeten zijn dat liefde oneindig is en dat je die ieder moment, zo vaak je wilt, eindeloos kunt uitdelen. Daarom zou ik dit boek graag uitdelen op middelbare scholen en aan studenten meegeven voordat ze hun eerste baan in stappen. Ook schuif ik het in gedachten – en wie weet wel hier en daar in het echt – in het trouwboekje van jong geliefden. Want ook al zit niemand daarop te wachten: gedoe in relaties komt er toch, vroeg of laat. Voor je het weet struikel je over communicatieproblemen en tegenvallers, zowel op je werk als privé. En dan is het echt heel fijn om te weten wat je kunt doen: de zes stappen toepassen. Pas je ze toe, dan ga je merken: ook al gaat er van alles mis, er gaat niets verkeerd. Want ik sta zelf aan het roer. Let maar op.

De 6-stappenmethode die ik geleerd heb van Diederik Wolsak, mijn leraar en goede vriend in Costa Rica, is een compilatie van inzichten die allang bestaan. De methode, die zich voor een belangrijk deel baseert op *Een cursus in wonderen*, beschrijft een helder proces, dat je leert dat je gevoelens bepaald worden door je gedachten en dat, als je erachter komt welke overtuigingen daaronder liggen, je de baas over je gevoelens kunt worden. De methode is zo ontworpen dat je niet per se andere mensen nodig hebt. Je kunt zelf je eigen gedachten leren ‘vangen’ en je kunt jezelf ieder moment weer vergeven dat je je hebt laten meeslepen door die gedachten. Dat het vaak zo moeilijk is om je beter te gaan voelen,

komt maar door één ding: verslaving. Verslaving aan oude patronen en stroeve, hardnekkige gedachten. Het was even oefenen (nou ja, even ...) maar het is me gelukt om de verslaving aan mijn slachtofferschap te overwinnen. Met de zes stappen. Dat gaat jou ook lukken. Het klinkt heftig: verslaafd zijn maar ik realiseer me dat, voordat ik met de zes stappen aan het werk ging, het klopte. Ik was werkelijk verslaafd aan mijn zielige gevoelens. Dus mijn lichamelijke hormonale systeem was daar geheel op ingesteld geraakt. De negatieve overtuigingen over mezelf zijn inmiddels zo goed als gesmolten. En ook al steken ze de kop weer op, dan ze smelten iedere keer opnieuw als ik heftige triggers onder ogen wil zien en dan de zesde, cruciale stap toepas.

Iets nieuws onder de zon?

Ja en nee. De filosoof Spinoza, de boeddhisten en stoïcijnen, moderne neurowetenschappers en mensen die mediteren en yoga beoefenen, zullen hier niet vreemd van opkijken. In de zes stappen die ik beschrijf zit kennis en ervaring van al die wijsheid, van wijsgeren en van de wetenschap. Er zal dus veel herkenning zijn. Wat het nieuw maakt is de vormgeving: de volgorde, de compactheid en het ritueel. Die combinatie maakt dat de 6-stappenmethode echt uniek is. Andere methoden hebben me niet zo veel gebracht als deze. Met de zes stappen doorbreek je die hardnekkige vicieuze cirkel ... als je ze tenminste toepast! *The proof of the pudding is ... doen!*

Inspiratiebronnen

Behalve Diederik Wolsak, die *Een cursus in wonderen* dagelijks in de praktijk brengt en nagenoeg uit zijn hoofd kent, is de Amerikaanse Lisa Natoli, die ik online heb leren kennen, een inspiratiebron voor me. Diverse keren heb ik haar veertigdagenprogramma gevolgd, dat zij vanuit de Cursus heeft ontwikkeld en online

aanbiedt. Ze neemt je aan de hand en leidt je in twintig minuten per dag door haar uitgebalanceerde programma. Heel behulpzaam, ook of juist als je eigenlijk hebt opgegeven dat geluk voor jou is weggelegd. Als ervaringsdeskundige zonder enige opsmuk, vertelt ze helder en liefdevol hoe je je kunt bevrijden van al die verslavende gedachten die jou gevangenhouden in je ongeluk en onvrede.

Naast deze twee mensen is Els Thissen in mijn leven een anker en inspiratiebron. Haar workshops zijn iedere keer een feest omdat ze als geen ander de feiten tevoorschijn haalt, die laat spreken en feilloos de flauwekul uit de interne dialoog van haar cursisten vist. Als ik workshops geef, staan deze drie mensen achter me. Ik doe het zelf, maar ik hoef het niet alleen te doen. Net als jij.

Heb je over alles een oordeel? En zie je die alleen?

Zo denken is een illusie, want oordelen zijn nooit waar. Laat je ze los, dan ben je vrij.

Grüss Gott! (Ik groet de god in jou)

Stap 1: Dit vind ik niet leuk

De scheve stoeptegels waar je over valt. Die blik in de ogen van je partner als hij de deur achter zich dichtslaat. De blauwe envelop. Een advies in plaats van een arm om je heen. Weer een sollicitatieafwijzing. Net ontdekt overspel.

Het leven is er vol van: triggers. De hele dag door. Op de weg, in de trein, op school, op je werk, in je relatie, bij je ouders. Een trigger is een vergaarbak van alles wat je gevoel van geluk of liefde of vreugde of rust of vrijheid verstoort. Voel je je niet goed? Baal je ergens van? Lig je te tobben in je bed? Voel je je ongelukkig? Zegt iemand iets naars en ben je van streek? Voilà, triggers en de gevolgen daarvan.

‘Dit vind ik écht niet leuk!’ is een typische reactie op een trigger. ‘Wát een belachelijke manier van doen!’ is er ook een. Op onbenullige dingen kun je heftig reageren en op ingrijpende gebeurtenissen vanbuiten heel kalm. Triggers kunnen allerlei vormen aannemen: van kleine gewaarwordingen van een wenkbrauw die wordt opgetrokken, tot een schreeuwend persoon aan de andere kant van de balie. Er lijkt geen tijd te zitten tussen de trigger en de reactie: de reactie is er direct. Het is een onwillekeurig, niet te beïnvloeden patroon waarin je reactie zit opgesloten. Iedereen heeft zo zijn eigen favoriet die op een van de drie voorkeuzenders staat afgesteld: eropaf gaan, op de loop gaan, of verstijfd blijven zitten. Het zijn reacties vanuit onze oudste hersenen: het reptielenbrein. Ik sluit me af. Weg ermee, hoofdschuddend een oordeel vellen en dan gauw aan iets anders denken. Zo

snel mogelijk kwijtraken of negeren. De gebeurtenis triggert mijn neiging om er van weg te bewegen. En dat gaat ogenschijnlijk automatisch.

Triggers all over

Triggers houden zich niet aan kantoortijden. Zowel overdag als 's nachts menen ze me te moeten bestoken. Ook dromen kunnen triggers zijn. Triggers van buiten, triggers van binnen. Ook krijg ik triggers vanuit mijn onderbewustzijn, waar ik me van afvraag hoe die daar terecht komen. Triggers zijn er altijd en overal. Ik heb lang gedacht dat hun doel was om me te pesten, of dat ik ze verdiende. Een trigger in de context van dit boek, veroorzaakt altijd ergens pijn: in je gevoel, je hart, in je buik of ergens anders in je lijf. Of triggers veroorzaken een heftige emotie: angst, verdriet, boosheid en alle varianten daarop. Misschien herken je sommige triggers niet als zodanig omdat het gevoel dat erdoor wordt aangeraakt, al continue in je aanwezig is. Daardoor denk je dat deze triggers er onlosmakelijk bij horen en dat dit heel normaal is. Voor een deel is dat ook zo: het is helder dat bepaalde triggers altijd zullen opspelen. En verder denk je mogelijk dat het de bedoeling is dat ze je geluk verpesten. Dus ben je geneigd te luisteren naar anderen die je vertellen dat dit nu eenmaal zo is en dat zij daar precies zo mee worstelen en dat je dus niet moet zeuren, oké? Het leven is nu eenmaal geen lolletje. Leg je er maar bij neer.

Uit je default-programma

Een terugkerend vervelend gevoel duidt dus op een trigger. Al is het maar een heel kleine trigger en ben je eraan gewend. Welnee, niks gewend, je bent eraan verslaafd. Je beschouwt dit ongemak als normaal. Je kunt echter besluiten om te leren zo'n trigger als neutraal feit te zien en hem los te koppelen van je gevoelens. En mooier nog: je kunt besluiten de trigger te verwelkomen als een

gelegenheid om te leren hoe je je beter kunt gaan voelen. Dat is een keuze. De trigger is er, maar jij kunt kiezen hoe je daarmee omgaat. Sinds ik geleerd heb hoe ik anders op triggers kan reageren – wat me nog lang niet altijd lukt trouwens – is mijn weerstand tegen triggers aanmerkelijk afgenomen. Nu zeg ik: er gaat niets verkeerd. En doe mijn huiswerk.

Tot nu toe heb jij op jouw manier met je triggers gedeald, misschien door er linksom of rechtsom omheen te gaan, ze te ontkennen of ze weg te stoppen. Of misschien geloof je heilig dat nare gevoelens nu eenmaal bij je horen en zie je jezelf, als je eerlijk bent, vervelend doen tegen je partner, kinderen of collega's. Leg je de oorzaken van je onbestemde, boze of depressieve gevoelens bij een ander? Draai het dan eens om: zij bedoelen het toch niet verkeerd? Er is toch niemand op uit om jou willens en wetens dwars te zitten? Ja, ik geef toe, het is wel een mindshift, als ik zeg dat je je terugkerende triggers beter met open armen kunt ontvangen.

Anders kijken

Ik heb lang gedacht dat de oorzaak van mijn ongelukkige of ellendige gevoel kwam door iets of iemand van buiten. Ik weet nu zeker dat dat niet zo is. Dat is nooit zo. De eerste vragen die ik van Diederik kreeg toen ik aankwam in El Cielo in Costa Rica, waren: 'Ben je bereid om anders te kijken? Ben je bereid om te leren hoe je dezelfde triggers in je voordeel kunt gebruiken? Hoe zou het zijn als het je zou lukken om triggers als lesstof te zien?' Het duurde even, maar uiteindelijk heb ik volmondig 'ja' gezegd. (AU! Ik moest toegeven dat ik het heel lang verkeerd had gezien! AU!)

Iedere trigger speelt zich af in het hier en nu, maar de reactie, het gevoel, is *altijd* een herhaling van de reactie op een vroegere actie. Een trigger roept iets ouds wakker, ook al wil je dat op dit moment nog niet geloven.

Je hebt misschien wel tweehonderd triggers per dag. Gebeurtenissen of uitspraken die direct iets met je doen. Zaken die je niet leuk vindt. Iets wat je even raakt of iets waar je compleet van ondersteboven bent. Een verhaal dat je hoort, een ongeluk dat je meemaakt, iemand die onverwacht iets heel vervelends tegen je zegt, een opdracht die niet doorgaat, een telefoontje dat er is gestolen, een windvlaag, *you name it*. Iets onbenulligs of iets groots, maar altijd iets wat jouw innerlijke rust verstoort.

Je hebt je ongetwijfeld weleens afgevraagd of en hoe je invloed op je reacties kunt uitoefenen. Lastig, omdat je reactie er zo snel is. Het punt is dat je gevoelens en denkpatronen als het ware verslaafd zijn aan die triggers. Jouw lijf, verslaafd aan de hormonen en neurohormonen die al jaren door je heen stromen in reactie op de gebeurtenissen in je leven? Ja. Kun je dat even aannemen? Nou, dat is een mooi begin. Als je bereid bent dat te zien, heb je al een hele slag te pakken.

Hoe zit het?

Wat het ook maar is dat je ooit hebt meegemaakt, het is gebeurd. Niets aan te doen, niets aan terug te draaien. Maar over alles, ja echt over alles, kun je anders gaan denken en dus anders gaan voelen. Het is nooit te laat om nieuwe keuzes te maken waardoor je je nu en voor de rest van je leven beter gaat voelen. Het is mogelijk oude gebeurtenissen die tot op de dag van vandaag pijnlijke herinneringen oproepen, zo te transformeren dat ze als sneeuw voor de zon verdwijnen en wegblijven. En als je er dan aan terugdenkt, is het met een soort weemoed: Ach ja, dat is ooit gebeurd, maar het kan me niet meer raken. Alsof je naar een film kijkt.

Nu, als volwassene, heb je de keuze om je verhaal te herzien. Sluit je ogen eens even en vraag jezelf af: is er écht iets verkeerd gegaan? Nee toch? Je bent er nog. Sadder and wiser? Of wiser and more

happy? Je kunt ervoor kiezen om verantwoordelijkheid te nemen voor een herinterpretatie van hetgeen je vroeger overkomen is. De ervaringen die je als kind hebt meegemaakt en die een imprint hebben achtergelaten, zijn precies wat het zijn: inprentingen. En dus per definitie niet de ‘waarheid’ over jou. Grote kans echter dat je deze inprentingen en impliciete boodschappen wel tot waarheid hebt gemaakt. Gelukkig is dat geen in steen gebeitelde tekst. Die tekst is vervangbaar. Maar omdat je er al jaren naar hebt geluisterd en je je innerlijke dialoog erop bent gaan afstemmen, kan het zijn dat je bent gaan denken dat dit verhaal is wie je bent. Maar: dat is niet zo. Jij hebt ooit onbewust een ‘persona’ gekozen, je bent in dat spoor blijven denken, je bent de bijbehorende verhalen gaan geloven en je daarmee gaan identificeren. Ik kan me nog goed herinneren dat ik mijn verhaal, vol met slachtoffertekst, heb gekoesterd met het idee: als mensen dát horen, dan zullen ze wel met mij te doen hebben. En dan werd ik op mijn wenken bediend: ‘Ach meid, wat heb jij het moeilijk!’ Als ik nu ergens naartoe ga, trek ik bij de achterdeur mijn schoenen uit en laat ik mijn verhalen daar ook achter. Het zou kunnen dat mijn schoenen gestolen worden, maar mijn verhalen? Die liggen er nog. Daar is niemand in geïnteresseerd. Het goede nieuws is dus dat je ieder moment opnieuw kunt kiezen: Wat vertel je over jezelf? Wat antwoord je als jou gevraagd wordt: ‘Wie ben jij?’

Zelfbeeld

Iedereen heeft een beeld van zichzelf. Al of niet expliciet. Al of niet onder woorden te brengen. Wie denk jij dat je bent? Je bent een doener of een perfectionist. Je bent een lezer of je bent lui. Je bent al onrustig of opgewonden als je wakker wordt. Je wilt niet gestoord worden voor de koffie. Je gaat niet zomaar op de bonnefooi ergens heen, want je weet maar nooit. Misschien ben je vol vertrouwen of naïef. Je antwoordt: ‘Zo zit ik nu eenmaal in elkaar.’ Of: ‘Ik heb geen idee wie ik ben, ik doe maar wat.’