

DR. SHEFALI

# RADICAAL ONTWAKEN



*Zet je pijn om in kracht  
Omarm je waarheid  
Leef vrij*





## De erosie van de ziel

*Als een zwaard in een schede blijft haar glans verborgen  
Als een boog in een pijlenkoker blijft haar kracht onzichtbaar  
Als een erwt in een peul blijft haar waarde klein  
Als een dier in een kooi wacht ze op toestemming om  
te worden bevrijd  
Als een vlinder in een cocon komt ze alleen tevoorschijn  
als ze uit haar oude huid is ontpopt*

Ik wist dat ik in de problemen zat toen ik me met de auto in een I greppel aan de kant van de weg bevond, terwijl ik geen enkele herinnering had aan hoe ik daar was beland. Ik was achter het stuur in slaap gevallen en mijn auto was op slechts enkele centimeters afstand van een boom tot stilstand gekomen. Uitgeput door het opvoeden van mijn peuter terwijl ik tegelijkertijd probeerde te promoveren zonder de hulp van familie of oppas, had ik mezelf volledig opgebrand. De schok deed me ontwaken. Ik kon amper ademen en mijn hele lichaam beefde. Trillend en verward was ik wel in staat om mijn auto weer op de weg te krijgen. Gelukkig was niemand gewond geraakt. Zelfs mijn auto had geen schrammetje.

Het voorval deed me stilstaan bij een ander soort ongeval, iets wat al lange tijd vanbinnen bij mij aan de gang was: de ernstige schade die ik aan mijn ziel had toegebracht.

De erosie van de ziel is een gradueel proces; langzaam en sluipend. Er worden stukjes van ons innerlijk wezen af gehaald, iets wat onherroepelijk leidt tot de dood van wat wij kennen als onze ware

ik. Het is een ziekte die begint in onze jeugd en zich snel verspreidt, vooral bij vrouwen. De symptomen zijn onder andere verlies van macht, authenticiteit, mening en visie. De erosie van de ziel is in wezen een vernietiging van onze innerlijke kennis. Elke keer dat we onderdrukken wie we echt zijn, werken we mee aan de erosie van onze kostbaarste schat: onze kern.

Laat me een voorbeeld geven. Trista, een van mijn cliënten, herinnert zich hoe ze, toen ze ongeveer vier jaar was, per ongeluk haar favoriete pop stukmaakte. Deze pop had ze naar zichzelf vernoemd en ze zorgde ervoor alsof het haar kind was. Ze herinnert zich dat ze ontroostbaar was en urenlang huilde. Haar vader, die erg streng was, zei tegen haar dat ze moest ophouden met huilen. Als ze dat niet deed, zou ze een pak slaag krijgen. Daardoor moest ze nog harder huilen.

Toen ze aan tafel nog steeds zat te snikken, verloor haar vader zijn geduld. Hij maakte de rest van haar pop kapot en gooide de stukken in de prullenbak. Trista was geschokt door zijn woede en ze weet nog hoe verbouwereerd ze was. ‘Het was alsof hij mij in stukken had gebroken en me in de vuilnisbak had gegooid. Ik wilde huilen en schreeuwen. Ik wilde hem zelfs slaan en kapotmaken, maar in plaats daarvan stond ik als aan de grond genageld. Er was niemand die me hielp. Er was niemand die me troostte. Voor het eerst in mijn leven besepte ik wat het betekende om te worden verlaten. Hij gooide niet alleen mijn dierbare pop weg, hij gooide ook mijn complete gevoel van veiligheid en eigenwaarde weg. Ik kon hem en mijn moeder nooit meer op dezelfde manier vertrouwen.’ Vanaf dat moment besepte ze dat ze haar ware ik moest verbergen. Daardoor heeft ze een muur rondom zichzelf opgetrokken.

Ook al is Trista nu in de veertig, ze vindt het nog steeds moeilijk om haar innerlijke wereld en gevoelens duidelijk te maken. Zowel haar man als haar kinderen klagen vaak dat ze zich niet met haar verbonden voelen omdat ze te hard en te star is. Dat geldt vooral voor haar tienerzoon Matt. Hij maakt bijna elke dag ruzie met haar, waardoor ze voor therapie bij mij terechtkwam. Pas nadat ze veel dingen had verwerkt, begreep ze hoe haar verdedigingsmechanis-

men uit haar jeugd – emotionele terugtrekking en onderdrukking van emoties – nu haar vermogen om een band te krijgen met haar zoon in de weg zaten.

Trista herhaalde letterlijk de patronen uit haar kindertijd en had zelfs een aantal van de manieren van haar vader overgenomen. Als Matt zijn gevoelens uitte, reageerde Trista kritisch en streng. Nu begreep ze waarom. Hij deed haar denken aan hoe ze zelf was als kind, het meisje dat door haar vader werd gestraft. Als ze zag dat hij emotioneel was, interpreteerde ze dat als een zwakte en nam ze zijn gevoelens niet serieus, net zoals ze zelf niet serieus was genomen. Terwijl ze zich bewust werd van haar herinneringen aan vroeger, begonnen de wonden uit haar kindertijd te helen en daardoor stelde ze haar hart open voor haar zoon.

In het begin vecht onze echte ik om te overleven. Onze ik protesteert luid, zo hard zelfs dat we er misselijk van worden. Omdat we hem blijven negeren, verstomt het protest zodanig dat het nog slechts gefluister is. Terwijl de jaren de herinnering aan het bestaan ervan uitwissen, verdwijnen de klaaglijke kreten ten slotte helemaal.

Dit verlies van de ‘ik’ is universeel. We hebben allemaal de pijn ervan gevoeld. Terwijl onze authenticiteit afneemt, blijft er slechts een diepe innerlijke krater over die gevuld is met een chaotische kakofonie die elk deel van ons leven infecteert. Dit komt op allerlei verraderlijke en schijnbaar onbeduidende manieren naar buiten, zoals:

auto's die van de weg raken  
black-outs door te veel alcohol drinken  
eetstoornissen  
voortdurend uitgeput zijn  
zelftwijfel en zelsabotage  
zinloze banen  
gemiste deadlines  
rekeningen die je vergeet te betalen  
lusteloosheid en apathie  
verwarring en zelfhaat

niet in contact staan met je emoties en je terugtrekken voortdurend boos en geïrriteerd zijn, en nog veel meer

Mijn hachelijke ongeluk schudde me wakker. Het maakte me niet alleen duidelijk dat ik van koers was geraakt op de weg, maar ook dat ik de weg was kwijtgeraakt wat betreft de reden dat ik hier op aarde was. Wie was ik? Wie was ik geworden in de hectische tijd waarin ik probeerde te promoveren en tegelijkertijd moeder en echtgenote wilde zijn? Waarom had ik toegestaan dat wie ik echt was op deze manier werd vernietigd en weggegooid?

Ik was zo goed in het verbergen van mijn innerlijke leven dat niemand wist dat ik emotioneel ontwricht was en op instorten stond. Mijn vernislaagje bekwaamheid was schitterend aangebracht en bedekte zo mijn innerlijke chaos en het feit dat ik niet in balans was. Ik had een masker van enorme deskundigheid en succes op. Tenslotte had ik jarenlang gewerkt aan het creëren van dit uiterlijke personage en nu was het geperfectioneerd.

De dood van wie we oorspronkelijk zijn betekent voor ons allemaal dat deze wordt vervangen door een personage dat we meestal het ego noemen, oftewel onze onechte ik. We beseffen amper dat we een heel leven creëren op basis van een leugen, en dat heeft ernstige emotionele gevolgen voor de jaren erna.

## De rol van het ego

Het ego ontstaat door zelfverloochening. Het bloeit op als de innerlijke ik wordt genegeerd, ontkend, onderdrukt en bijna vernietigd ten gunste van een kracht van buitenaf. Meestal is dit de stem van anderen, vooral die van onze dierbaren, de cultuur waarin we opgroeien of overtuigingen die tot onze verbeelding spreken.

Niemand die ik ken heeft weten te ontsnappen aan het vervangen van hun authentieke ik door een bepaalde rol, het masker waarachter hun echte ik grotendeels sluimert. Dit overkomt meisjes vaker vanwege de allesomvattende patriarchale samenleving waarin we

leven, terwijl jongens vaak gewoon jongens mogen zijn. Meisjes worden echter al vroeg in hun leven getraind om in een starre voorgeschreven rol te passen.

Wij vrouwen zijn zo geconditioneerd om elk spoor van wie we innerlijk echt zijn uit te wissen om te voldoen aan wat onze ouders en onze cultuur willen dat we zijn, zodanig zelfs dat we ons hier niet bewust van zijn. Soms voelen we wat gerommel binnen in ons dat naar boven komt als ontevredenheid of een woede-uitbarsting, maar dat doen we af als een 'bui' of we schrijven onze irritatie toe aan een probleem. We gaan voorbij aan onze innerlijke verscheurdheid die diepe kloven in ons leven creëert.

De meeste mensen groeien op tot volwassenen die zich niet bewust zijn van de verkeerde manieren die we hebben aangeleerd om onze behoefte aan liefde en waardigheid te bevredigen. Als we toevallig worden wakker geschud, zoals ik toen ik met de auto van de weg reed, lopen we er vaak van weg voordat we er ook maar over peinen om onze oude manieren te veranderen. Dingen blijven zo bij het oude onder het mom van: 'Maar het werkt toch?!'

Als je dit in gedachten houdt, zul je verbaasd zijn om te horen dat de façade die we het ego noemen eigenlijk een 'good guy' is. Het ego is een beeld dat we van onszelf in ons hoofd hebben. De manier waarop we onszelf zien past goed bij wat onze familie en de maatschappij van ons verwachten. Het ego heeft zich langzaam ontwikkeld als reactie op onze opvoeding en leert ons heel slim om op een manier te functioneren die past bij onze dagelijkse realiteit.

Als kinderen waren we niet in staat om voor onszelf op te komen. Toen we opgroeiden, hadden we geen andere keuze dan ons overgeven aan de conditionering die we kregen, ook al betekende dit dat we langzaam verwijderd raakten van wie we echt waren. Door een onechte ik te creëren handelt het ego eigenlijk uit medeleven. Als we opgroeien, nemen we onwillekeurig een onecht personage aan zodat onze behoeften worden bevredigd. Het lastige daaraan is dat deze overname door het ego van wie we echt zijn zó langzaam gaat dat we ons niet bewust zijn van hoe het ons verandert zodat we bij onze familie en cultuur passen. Als kinderen zijn we gemakkelijk te vor-

men en daardoor geven we ons over aan wat onze ouders ons voorschrijven. Vaak doen we dit zonder enig verzet. We wringen ons in allerlei bochten om bij het plaatje te passen dat anderen van ons hebben. Op die manier wordt het beeld dat zij van ons hebben ons eigen beeld.

Als onze ouders ons vermaanden omdat we te emotioneel waren, of te veel van dit, of te veel van dat, reageerden velen onder ons meteen op hun beschuldigingen door supersnel ons temperament aan te passen om aan hun normen te voldoen. Net zoals bij Trista gebeurde, wordt het ego ons schild, onze bescherming, iets wat ons helpt om ons aan te passen aan een kindertijd die uit balans is.

We willen zo ontzettend graag dat onze ouders en onze cultuur ons zien en bevestigen wie we zijn, dat we ons overgeven aan de krachtige en instinctieve lokroep van het ego en tijdens het proces onze authentieke aard langzaam begraven. Daardoor laten we een onechte identiteit aan de buitenwereld zien. We denken dat we echt zo zijn, maar het is slechts een masker dat we dragen om de angst op afstand te houden dat we niets waard zijn en dat niemand van ons kan houden.

## In een mist

Ik kan eerlijk zeggen dat ik voor een groot deel van mijn leven in een mist heb geleefd. Er waren uiteraard hier en daar glimpen van mijn authentieke ik te zien, maar er waren grote delen van mezelf die jarenlang verborgen bleven. Als ik terugkijk op wie ik toen was, kan ik niet anders dan me afvragen waarom ik mezelf het zwijgen oplegde als ik me emotioneel tenietgedaan of onderdrukt voelde. De vrouw die ik nu ben zou dat nooit hebben toegelaten. Toch stond deze zelfde vrouw in het verleden het niet alleen toe; ze beredeneerde ook dat het haar enige keuze was.

Dit is wat ik bedoel met je ‘in een mist bevinden’. De mist omringt ons, of we nu vrouwen of mannen zijn. De mist zorgt ervoor dat we blind zijn en het resulteert in een ontkenning van de werkelijkheid.

We zien dingen niet zoals ze echt zijn. Deze mist wordt gecreëerd door wat we het patriarchaat noemen. Deze mannelijke overheersing zorgt ervoor dat vrouwen en kinderen impliciet de mond wordt gesnoerd en dat ze worden gekleineerd. De man, die gewend is om bovenaan de hiërarchie te staan, oefent zijn macht uit over anderen en behoudt zo de controle. Deze hiërarchie kan schadelijk zijn als er niets aan wordt gedaan. Deze schadelijke mannelijkheid wordt dan de algemene culturele toon, waardoor het emotionele littekens bij zowel mannen als vrouwen veroorzaakt. Eenvoudig gezegd zorgt het ervoor dat onze bewustzijns lens 'beslaat' en ons leven ernstig wordt ontwricht.

Als gevolg daarvan zijn vrouwen en kinderen onbewust voortdurend op hun hoede als er mannen in de buurt zijn. We groeien op met de wetenschap dat mannen de leiding hebben. Hierdoor denken we dat er sprake is van een mogelijke dreiging als we bij hen in de buurt zijn. Iedere vrouw weet intuïtief dat ze een groep mannen in een steegje uit de weg moet gaan. Die intuïtie is niet slechts achterdocht. Het is een innerlijke behoedzaamheid die geperfectioneerd is door sterk cultureel bewijs van talloze gewelddaden tegen vrouwen. Hoewel het ons beschermt, is het een last die te zwaar is om te dragen.

Kun je je voorstellen hoe dit bewustzijn van een mogelijke dreiging onze geest vormt? Of we nu een vader hadden die zo af en toe zijn stem verhief of een die woedeaanvallen had, we leren onwillekeurig om onszelf te beschermen als we in de buurt zijn van de mannen in ons leven. Dit eist zijn tol en heeft ingrijpend effect op hoe we ons ontwikkelen.

Het patriarchaat leert meisjes om net als schapen te zijn die de kudde volgen. We zijn het verloren schaap, op zoek naar onze herder die, zoals ons is verteld, God, onze vader of onze toekomstige echtgenoot is. Net als in elke andere kudde volgen we braaf. We weten dat het belangrijk is om een goed schaap te zijn. Het draait erom hoe goed we onze unieke identiteit kunnen verliezen, in de menigte kunnen opgaan, en gedienschtig en passief kunnen worden. Opvallen is onacceptabel en gaat tegen de regels van de kudde in. Bescheiden-



heid en onszelf wegcijferen zodat we erbij passen zijn van levensbelang. We leren al vroeg om te verdwijnen, om onzichtbaar te worden zodat we opgaan in de mist om ons heen.

Ik zie dat veel vrouwen voortdurend onze slechte behandeling door het huidige patriarchaat goedpraten. Onze gewoonte, *onze automatische reactie*, is denken dat iets onze fout is, net zoals een kind gelooft dat het zijn fout is als hij door een ouder wordt verwaarloosd of slecht wordt behandeld. Daarom zeggen velen onder ons niets over schadelijke behandelingen. We geloven dat het niet eens mogelijk is om dat te doen. Dus slecht behandeld worden is onlosmakelijk verbonden aan onze dagelijkse ervaringen. Omdat we zien dat onze moeders en zussen om ons heen het verdragen, groeien we op met het idee dat het heel normaal is.

Dit boek daagt ons uit om in te gaan tegen deze status quo. Het vraagt van ons om verder te kijken dan 'hoe dingen zijn' en zo een nieuw beeld van onszelf te vormen. We kunnen daarmee beginnen door onze ogen te openen voor onze realiteit; hoe ons lichaam ons vormt, hoe onze psychologie ons vormt, en hoe onze cultuur ons bang maakt totdat we onszelf verliezen. Door deze drie lagen te begrijpen, kunnen we onszelf bevrijden.

De eerste stap is dat we de mist een 'mist' noemen, waarmee we het onderscheiden van de realiteit. In mijn eigen leven kostte het me tientallen jaren om te benoemen waar ik doorheen ging. Dus ik leefde in angst voor de kritiek van anderen en daardoor nam ik de schuld op me voor waar ik aan leed. Ik wilde namelijk de harmonie niet verstoren. Als iemand zich slecht gedroeg, kwam dat door iets wat ik had gedaan. Ik dacht dat dit de manier was waarop ik de verantwoordelijkheid op me moest nemen. Ik begreep niet dat ik er hierdoor voor zorgde dat de ánder onder zijn verantwoordelijkheid uit kon komen. Doordat ik de schuld op me nam, kon de ander zich prettig blijven voelen en daardoor blij met mij zijn.

Het duurde lang voordat ik het verschil besepte tussen de schuld op me nemen en de verantwoordelijkheid op me nemen. Als ik de schuld op me nam, bleef ik verstrikt in angst, samen met mijn zwijgen en medeplichtigheid. Maar toen ik mijn verantwoordelijkheid

nam, kon ik zien in hoeverre ik meewerkte aan mijn eigen slachtofferrol en kon ik dapper voor mezelf opkomen.

Angst is de leidende emotie in onze mistige toestand. Omdat we in angst leven, zeggen we niets over schadelijk gedrag. Angst wordt gevolgd door schuld, met daarbovenop de schaamte dat je zulke angsten voelt en er niets aan doet. Mijn leven draaide om deze cyclus van angst-schuld-schaamte. Elke keer dat ik niet voor mezelf opkwam omdat ik bang was, gaf ik mezelf daarover nog dagenlang op de kop. Pas toen ik mijn angst kon accepteren, begon ik te ontwakken.

Er bestaan twee pijlen, moet je weten. De ene pijl is de echte kleinering en het zwijgen dat wij vrouwen verdragen. De andere pijl is de schuld/schaamte die we voelen doordat we het verdragen. Diep vanbinnen weten we dat we zonder bang te zijn onze mond open moeten doen. Onze angst draait om het volgende.

Wat zullen mensen zeggen?

Wie ben ik zonder goedkeuring van buitenaf?

Als ik mijn mond opendoe, heeft dat dan financiële gevolgen?

Zullen mijn kinderen in orde zijn?

Zal ik emotioneel of fysiek worden gekwetst?

Niet alleen blijven we bang, maar we voelen ons ook misselijk door ons gebrek aan moed. Heen en weer geslingerd door deze angsten wordt onze innerlijke onderwerping stevig in stand gehouden. Uiteindelijk beseffen we dat we het moeten benoemen als we het de baas willen worden. We zijn er klaar voor om het van de daken te schreeuwen: *'Me too!'* In plaats van te verdrinken in de slachtofferrol, maken we een eind aan die onderworpen toestand.

Ik begrijp het als vrouwen kwaad, woedend en gefrustreerd zijn. Ze hebben hun gevoelens zo lang onderdrukt dat het logisch is dat ze ontploffen en de behoefte voelen om te schreeuwen: 'Ik pik dit niet langer!' Zulke vrouwen krijgen vaak het etiket opgeplakt van 'irrationeel', 'emotioneel' of 'het spoor bijster'. De kans is groot dat ze maatschappelijk worden uitgestoten. Omdat we bang zijn dat dit ons

misschien ook overkomt, hebben we de neiging om niet zo dapper te zijn. Terwijl een dappere vrouw worden echt onze redding betekent.

Zolang angst de taal van onze ziel overschaduwt, blijven we marionetten van krachten van buitenaf. Door de angst handelt ons ego als een robot. Als we reageren als een robot, worden we een slaaf van angst in de vele verschijningsvormen ervan, zoals:

- angst voor afwijzing
- angst voor mislukking
- angst om te worden verstoten
- angst voor eenzaamheid
- angst om waardeloos te zijn
- angst om emotioneel of lichamelijk te worden mishandeld

Omdat we zo geconditioneerd zijn om bang te zijn, is angst een soort tweede huid voor ons geworden. Angst is zo alomtegenwoordig in ons leven dat we er vaak niet in slagen om volledig te begrijpen hoezeer we erdoor worden geregeerd. Vanwege onze plek in het patriërchaat staan wij als vrouw toe dat ons het zwijgen wordt opgelegd en dat we worden gepest uit angst voor straf van de vaak machtigere mannen in ons leven. In de loop van de jaren wordt dit stille ineenkrimpen onze standaard. Het is vaak zo subtiel dat we het zelf amper zien.

Of we ons nu in een slechte relatie bevinden of niet, lichamelijk misbruikt zijn of niet, feit is dat we slechts een haarbreed verwijderd zijn van deze mogelijkheid. Houd jezelf niet voor de gek door te denken dat je slimmer of wijzer bent alleen omdat je nog niet rechtstreeks ten prooi bent gevallen aan een onderdeel van ons patriërchaat. Het is eigenlijk onvermijdelijk. Als je een vrouw bent in deze wereld, heb je het op de een of andere manier gevoeld. Je hebt deze ervaringen misschien nog niet echt herkend, maar ze hebben plaatsgevonden, en geloof me: ze hebben effect op je gehad. Ik ken geen enkele vrouw die heeft weten te ontkomen aan het verpletterende gewicht van het patriërchaat waarin we leven.

Het kostte mij jaren om te accepteren hoezeer ik had toegestaan dat mijn eigenwaarde en stem waren verpletterd door de mannen om me heen. Ik schaam me bijna om te moeten toegeven dat ik zo blind en geconditioneerd was dat ik een groot deel van mijn leven toeliet dat me het zwijgen werd opgelegd. Ik wil liever niet dat je deze kant van mij kent. Ik wil graag dat je me ziet in een aura van perfectie, wijsheid en kracht. Toch weet ik ook dat alleen als ik de waarheid vertel over mijn eigen ontwaakproces, jij aan dat van jou kunt beginnen.

Het is altijd zoveel gemakkelijker om onze kwetsbare kant te verbergen, de delen van ons die niet zo wijs, dapper of 'beheerst' zijn. Toch weet ik dat als vrouwen hun ervaringen gaan delen – hun echte ervaringen, de naakte waarheid – andere vrouwen zich veilig voelen om ook die van hen te laten zien. Door dit delen kunnen we met z'n allen boven onszelf uit stijgen.

Een cruciaal onderdeel als we willen genezen is dat we het ongemak accepteren dat we voelen als we dingen over onszelf onthullen die we liever niet willen vertellen, en waarvan we al helemaal niet willen dat anderen ze zien. Alleen als we goed naar onszelf kijken en al onze innerlijke delen accepteren, pas dan kunnen we heel worden. Alle delen van onszelf integreren betekent dat we onszelf volledig accepteren; wat we gedaan en niet gedaan hebben, het aardige en het onaardige, onze sterke en zwakke punten. Heelheid staat niet gelijk aan perfectie. Het betekent acceptatie; een echte en onbeschaamde acceptatie van wie we precies zijn op elk willekeurig moment.

Het delen van mijn levensverhaal op deze pagina's betekende dat ik dat ongemak onder ogen zag. Soms verzettede ik me ertegen uit angst voor jouw afkeuring. Toch wist ik dat ik me over deze angsten heen moest zetten. Als ik dat niet deed, kon ik niet delen. En als ik ze niet deelde, kon ik niet groeien. Als ik niet kon groeien, dan zou jij dat ook niet kunnen.

Dit ongemak is niet alleen heel normaal, het is ook de enige manier waarop we het bekende van ons af schudden en het onbekende tegemoet treden. We zijn geconditioneerd om weg te lopen voor ongemak. Toch hoop ik dat deze pagina's je laten zien dat we onze ver-

lossing, waarheid en vrijheid vinden als we deze duistere plekken in onszelf verkennen.

## Het dieptepunt bereiken

Ik weet dat ik niet alleen ben in deze zoektocht naar mijn ware ik. Ik heb met duizenden vrouwen gesproken die aan de mist willen ontsnappen en meer ontwaakte levens willen leiden. We hebben zo'n verkeerd beeld van onszelf – een beeld dat vol angst zit en onderdrukt is – dat er vaak meerdere ontwaakmomenten voor nodig zijn om ons dat duidelijk te maken.

Ik moet weer aan mijn cliënt Pam denken. Ze belde me na een behoorlijk vervelende dag op. Ze had de hele dag besteed aan het verzorgen van haar familie. Ze noemde een lijst van dingen op die ze allemaal voor hen had gedaan. Zo moest haar oude moeder naar de huisarts gereden worden. Haar ziekelijke zus had thuiszorg nodig en dat moest worden geregeld. Haar dochter had hulp nodig bij het verplaatsen van meubels in haar appartement. Haar jongste zoon had hulp nodig bij zijn huiswerk. Haar man had haar input nodig voor een project waaraan hij werkte. Lief en aardig als Pam was, dacht ze dat het van haar werd verwacht dat ze hun behoeften boven die van haarzelf plaatste. Dat had ze haar hele leven gedaan en ze bleef deze zelfopofferende rol spelen. Pam had geen idee welke emotionele tol dit van haar eiste. Het kwartje was nog niet gevallen.

In het afgelopen jaar was ze twaalf kilo aangekomen. Zij en haar man waren heel dicht in de buurt van een scheiding gekomen toen ze had ontdekt dat hij haar ontrouw was. Ze schoot regelmatig uit haar slof tegen de kinderen. In plaats van in contact te staan met haar echte gevoelens, bleef ze ze bedekken met de rol waar ze zo wanhopig aan vasthield, want ze geloofde dat dit haar de emotionele redding zou brengen waar ze zo naar verlangde. Ze volgde haar aangeleerde ideeën van het soort moeder, vrouw en dochter waarvan ze dacht dat ze die moest zijn om te worden goedgekeurd. En ze ging eraan onderdoor. Ze wist dat alleen nog niet. Ze ging volledig op in de mist.

Toen ik voorzichtig tegen haar zei dat ze de rol van redder en probleemoplosser speelde zodat haar behoeften werden bevredigd, kaatste ze verontwaardigd terug: ‘Suggereer je dat ik dit wil doen?’ Ze kon het amper geloven dat ik zo iets beweerde. ‘Waarom zou ik dat doen?’ hield ze vol. ‘Waarom zou ik mezelf vrijwillig uitputten? Wil ik gewoon graag gestraft worden?’

Het duurde even voordat we haar patronen hadden ontdekt. Toen dat gelukt was, kon ze eindelijk zien dat ze de rollen van probleemoplosser, geveer en redder had gespeeld zonder het te beseffen. Pam was altijd de reddende engel geweest in haar familie: de probleemoplosser, de verpleegster, de bemiddelaar, de vrede-stichter. Als er een behoefte was, was zij degene die haar vervulde. Zo wist ze als kind de liefde van haar ouders te winnen. Elke keer dat anderen in haar leven een behoefte hadden, redde zij hen, in plaats van hen voor zichzelf te laten zorgen. Wat betreft houden van iemand of dat iemand van haar hield, was dit de enige manier die ze kende. Het is goed mogelijk dat ze zelfs behoeftige mensen aantrok zodat ze de voor haar bekende rol kon spelen. In de loop van de tijd had ze echter een breekpunt bereikt, omdat ze niet wist hoe ze voor zichzelf moest zorgen door grenzen te stellen.

Vrouwen zijn door de cultuur zo getraind dat ze liefde ontvangen als ze zichzelf opofferen. Deze zelfopoffering kom je in allerlei soorten en maten tegen. Ongeacht hoe de zelfopoffering eruitziet, geloven we dat we door onszelf op te offeren, de liefde van onze naaste familieleden krijgen waarnaar we zo wanhopig verlangen. Dit gedrag breidt zich langzaam uit naar onze vrienden en andere mensen. Als onze zelfopofferingsrollen ons aandacht blijven opleveren (en het doet er niet echt toe of deze aandacht positief of negatief is), houden we vast aan deze rollen. Al snel kunnen we niet eens meer zeggen of de rollen eigenlijk rollen zijn of dat ze zijn wie we echt zijn. Beetje bij beetje beginnen we, net als Pam, in te storten, ofwel door uitputting, of als gevolg van een crisis. Ons laagje vernis vertoont barsten en het licht begint door de kleine scheurtjes heen te schijnen.

De komst van licht waar eerder slechts schaduwen waren, voelt

beangstigend. Als we voor het eerst ontdaan zijn van onze rollen, voelen we ons misschien aan de ene kant diepbedroefd en aan de andere vreemd genoeg zeer levendig. Deze gevoelens zijn zo schokkend dat we onwillekeurig de scheuren weer willen bedekken met oude patronen en vergeten waarvan we een glimp hebben opgevangen. Maar in de loop van de tijd, en door genoeg pijn, worden de scheuren groter. Het ego kan de scheuren niet langer bedekken. Als dit gebeurt, verwijzen we er vaak naar als een 'zenuwzinking'. Als het later in het leven gebeurt, noemen we het een 'midlifecrisis'.

Meestal zorgt alleen een enorm ingrijpende gebeurtenis ervoor dat het ego uit het lood wordt geslagen. Als dit gebeurt, kunnen we ons dieptepunt bereiken. Als therapeut wacht ik op dit dieptepunt bij de cliënt. Het geeft namelijk de mogelijke dood van het ego aan. Hoewel de cliënt dat moment wanhopig en op elke mogelijke manier probeert te vermijden, wacht de therapeut juist met ingehouden adem op dat moment. Tijdens dit dieptepunt wordt de echte ik gedwongen om zijn masker af te doen, waardoor iemand vaak het gevoel krijgt een vreemde te zijn voor zichzelf. Het gevoel ontstaat dat niets meer werkt. Al onze vertrouwde en beproefde strategieën die we gebruiken om hard weg te lopen voor wie we echt zijn lijken niet langer te werken.

De dag waarop ik met mijn auto van de weg raakte was mijn dieptepunt. Op dat moment besefte ik dat ik meteen veranderingen moest doorvoeren. Ik wist niet waar of hoe ik moest beginnen. Het enige wat ik wist, was dat het de hoogste tijd was. Mijn ziel kon het niet langer verdragen om te worden uitgehold.

Als we het dieptepunt bereiken, moeten we de sluipende kleine-ringen die we hebben toegestaan van onze cultuur of onze ouders, volledig erkennen en de gevolgen ervan herstellen. Het moeilijkste daarbij is dat we dit deel van onszelf dat alles 'toeliet' echt zien. Het is bijna ondraaglijk om te accepteren dat we hebben toegelaten dat anderen ons zo verschrikkelijk verwaarloosd en gekleineerd hebben.

Wat moeten we nu doen? Gaan we terug naar de persoon die we door onze opvoeding zijn geworden? Kunnen we echt terugkeren

naar leven in een mistig waas van angst, rituelen, tradities en voor-  
spelbaarheid?

Als we echt ons dieptepunt bereiken, wordt de keuze vaak voor  
ons gemaakt. We kunnen wel blijven doen alsof dat niet het geval is,  
maar toch is het zo. Onze hersenen kunnen van alles bedenken en  
ons wijsmaken dat er niets is veranderd. Maar diep in ons hart weten  
we dat we de keiharde waarheid vermijden.

Dat het dieptepunt zo'n pijn doet, komt doordat de façade van  
ons ego door de druk is bezweken. Onze gebruikelijke gewoonten en  
strategieën werken niet langer; ze zijn nutteloos geworden. We voe-  
len ons nu emotioneel berooid. Deze nieuwe plek voelt eng en dreig-  
gend aan. Wie zijn we zonder onze gebruikelijke egoïstische verde-  
diging?

Maar als we beseffen dat het dieptepunt bereiken en het bezwij-  
ken van ons ego betekent dat we zo toegang krijgen tot onze weder-  
geboorte, dan zouden we er niet zo tegen opzien. Want als we niet  
geloven dat dit allemaal gebeurt zodat wij er beter door worden, ver-  
zetten we ons ertegen. Dat is begrijpelijk.

Want wie zijn we zonder onze scripts en patronen uit onze jeugd,  
en zonder de dingen die ons door onze cultuur zijn opgelegd? Heb-  
ben we ooit onderzocht wie we kunnen zijn als we onze façade weg-  
halen? Als we dapper genoeg zijn om het antwoord onder ogen te  
zien, zijn we op de juiste weg om het echte doel in ons leven te vin-  
den; om de meest authentieke versie van onszelf in het hier en nu te  
worden. Dit betekent dat we diep in onszelf moeten graven en af-  
stand moeten doen van alles wat niet waar is als het gaat om wie we  
zijn. Het betekent dat we delen van ons wezen loslaten die ons niet  
langer dienen en dat we patronen waarin we gevangenzitten door-  
breken. We gaan onze angst om dit te doen recht in de ogen kijken  
en beseffen wat er achter die angst zit.

Voor Pam betekende dit dat ze haar behoefte om te worden beves-  
tigd als redder en probleemoplosser losliet. Door steeds meer haar  
eigen ik te bevestigen, bevrijdde ze de mensen om zich heen van  
haar die ego-oppepper geven. Doordat ze steeds meer van zichzelf  
ging houden, begon ze vaker nee te zeggen. In het begin was er weer-



stand bij de mensen die dicht bij haar stonden. Ze vonden haar nieuwe manier van doen maar niets en ze voelden zich zelfs door haar verraden. Dit is een normale reactie. Toen ze beseften dat ze geen keuze hadden, gingen ze de verandering accepteren.

Pam zag het licht. Ze had eindelijk begrepen wat het betekende om vrij te zijn van het script dat ze zichzelf moest opofferen om zo de bevestiging van een ander te krijgen. Ze was in staat om de vraag te beantwoorden die we allemaal op ons pad naar geestelijk ontwakken tegenkomen: ‘Ben ik er klaar voor om trouw te zijn aan mezelf, en mezelf de bevestiging te geven die ik tot nu toe zo wanhopig bij anderen zocht?’

## Van angst naar liefde

Hoe hebben we geleerd om stil te blijven als we oog in oog met angst stonden? Het is alsof we van jongs af aan instinctief wisten dat het verstandiger was om stil te blijven dan te protesteren. Toen ik werd betast in de bus, nageroepen op straat, lastiggevalen in een winkel, of zelfs misbruikt door een man, leerde ik mijn waardigheid in te slikken. Ik was altijd bang voor vergelding als ik te veel lawaai maakte. Ik hechte meer waarde aan hoe anderen me zagen dan dat ik authentiek wilde zijn. Iedere misbruikte vrouw kan dat beamen. We houden allemaal onze mond, omdat we bang zijn dat als we hem opendoen, anderen ons zullen afkeuren en dingen daardoor nog erger worden.

Culturele onderdrukking en onderwerping heersen over onze geest, en angst is de les die ze ons dagelijks leren. We worden beoordeeld op hoe stil en onderdanig we zijn. Hoe stiller, hoe hoger het cijfer is dat we krijgen. Dit is de erfenis van een patriarchale cultuur die iedereen – ook mannen – heeft verpest; dat is de aard van een schadelijk systeem. Niemand ontkomt aan de greep ervan.

Als we bang worden en daardoor stil zijn, verdwijnt de liefde voor onszelf. Een van de kenmerken van van onszelf houden is het respecteren en vrij uiten van onze innerlijke wereld zonder schaamte of

schuldgevoelens. De voortdurende onderdrukking van onze authentieke stem zorgt ervoor dat we niet langer verbonden zijn met onze echte gevoelens. Door onze authentieke ervaringen weg te duwen en te negeren, bevorderen we de illusie dat ze niet eens bestaan. Deze kloof geeft ons tijdelijk een prettig gevoel, maar op de langere termijn verliezen we het contact met onze dagelijkse ervaringen. Hoe groter de kloof, hoe groter het gebrek aan contact met onze innerlijke gevoelens. Bovendien zijn we niet langer in balans. Al snel heeft wat we zeggen, denken en doen niets meer te maken met wie we eigenlijk zijn, waardoor we ons angstig en diepbedroefd voelen.

Als we toegeven aan de manipulatie van de cultuur, op veilig spelen en niet opvallen, blijft het patriarchaat machtig. Het tegengif voor culturele onderdrukking is een gewaagd rebelleren tegen zwijgen. Het is niet nobel om onze stem te onderdrukken en te negeren. Zo'n onderdrukking is voor niemand goed. Het moedigt slechts de dominantie van het patriarchaat aan en zorgt ervoor dat het in stand blijft.

In het merendeel van de intieme relaties die ik als volwassene met mannen heb gehad, bleef ik bang. Als het op mijn carrière aankwam was ik brutaal en dapper, maar in de relaties in mijn privéleven was ik het tegenovergestelde. Ik was niet authentiek en cijferde mezelf compleet weg. Het kostte me jaren om volledig te ontwaken. De ene kleinering na de andere, de ene onderdrukking na de andere, nog een ontkenning van wie ik diep vanbinnen echt was. Dat alles zorgde er langzaam voor dat de druk werd opgebouwd. Ik deed alsof er niets aan de hand was totdat ik er op een dag niet meer tegen kon. Toen ontplofte de hele boel.

Ik kan dit boek over radicaal ontwaken schrijven omdat ik zelf over dat pad met hete kolen heb gelopen. Ik heb zoveel jaar geleefd waarin ik niet trouw was aan mezelf, dat ik begrijp hoeveel moeite het kost om aan die mist te ontsnappen. Mijn doel is niet om me te richten op de pijn. Liever laat ik aan vrouwen zien dat het mogelijk is om die pijn om te zetten in kracht.

We willen niet zien dat begraven van wie we echt zijn een oorlogs-

daad is tegen onszelf. Maar dat is het juist wel. Als we dit niet erkennen, blijven we dit onszelf aandoen. Als we toestaan dat deze gevaarlijke situatie blijft bestaan, omdat we graag de lieve vrede bewaren, houden we eigenlijk een oorlog in stand. Er is geen sprake van echte vrede als er geen authenticiteit is. Blijvende vrede ontstaat alleen als we eerlijk onszelf en onze ervaringen in het leven accepteren.

Liefde voor onszelf bloeit op als we onze ervaringen opeisen door onze uitingen en daden. Elke keer dat we onze gevoelens en ons innerlijke proces respecteren, verklaren we de liefde aan onszelf. Als we ons afzetten tegen het culturele embargo om onze mond open te doen, geven we onszelf en elkaar de ruimte om te worden gezien en gehoord.

Stel je voor dat vrouwen overal ter wereld authentiek zouden zijn en eerlijk zouden zeggen hoe het voelt om te zijn wie ze zijn, inclusief hun angsten en mislukkingen. Kun je je voorstellen welke last van onze schouders zou vallen? We zouden niet langer hoeven rondlopen met het gevoel dat we zitten opgesloten en worden verstikt, terwijl we ondertussen doen alsof we perfecte levens leiden. We zouden onszelf, en elkaar, bevrijden.

Als een vrouw moedig de waarheid vertelt over wat ze heeft moeten verduren, verlost ze zich van de individuele angst en ontstaat er een nieuwe emotie: liefde. Ze geeft aan: 'Ik hou van mezelf. Ik ben het waard om te worden gehoord. Ik ben meer dan de som van mijn verleden. Ik vertrouw op mijn stem.'

In dit boek daag ik vrouwen uit om van angst naar liefde te gaan. Als we onze verhalen vertellen en het gevoel hebben dat we gezien worden, ervaren we een eenwording in onszelf. Al snel is er een groeiende samenhang en heelheid binnen in ons die daar misschien eerder niet was. Als een vrouw de moed opbrengt om voor zichzelf op te komen, alsof ze een vloedgolf is, maakt ze de weg vrij voor andere vrouwen om krachtiger te worden en zichzelf te bevrijden. Als ze begint met authentiek leven, vatten anderen de moed om dat ook te doen. De focus verschuift van angst voor haar eigen welzijn naar liefde voor iedereen. Ze begrijpt dat als ze een eind maakt aan haar eigen angst, ze eigenlijk van zichzelf en alle vrouwen op aarde houdt.

Als het ons gaat opvallen hoe we meedoen aan onze eigen onderdrukking, kunnen we kleine stappen nemen om ons te uiten. Het kan even duren, omdat we niet gewend zijn om trouw aan onszelf te zijn en onze mond open te doen. Begin ermee bij een goede vriendin of een moederfiguur. Of zoek begeleiding of ga in therapie, en werk met een relatief onbekende aan jezelf. Als we dat doen, laten we bewust zien wie we echt zijn in plaats van dat we onbewuste en passieve slachtoffers zijn.

Ons bewust worden van hoe de cultuur ons heeft onderdrukt en ons het zwijgen heeft opgelegd, stelt ons in staat om onze geest beter te begrijpen. Dit bewustzijn is niet passief. We moeten onze innerlijke dynamiek zorgvuldig bestuderen en achterhalen hoe ze is ontstaan door onze conditionering. Door deze dynamiek actief af te breken en te onderscheiden, verandert ons bewustzijn in ontwakken.

Als je deze woorden leest, voel je je misschien geïntimideerd of overweldigd. Je voelt je misschien op een bepaalde manier ongeschikt. Als dat het geval is, ben ik hier om deze emoties wat minder heftig te maken. Ik wil tegen je zeggen dat er geen perfecte manier bestaat om te ontwaken. Het draait ook niet om een bestemming bereiken. Het gaat er heel eenvoudig om dat je je ontplooit; iets wat als vanzelf gebeurt als je toestaat dat je deze woorden in je opneemt. Zo werkt het bewustzijn. Het lijkt op lampen die worden aangedaan in een donkere kamer. Deze woorden zijn jouw lampen. Als ze aangaan, begin je te zien wat zich voorheen in de schaduw bevond. Als het licht eenmaal aan is, kun je niets anders dan zien. Het is het logische gevolg van je nieuwe bewustzijn.

Je bent hier. Dat is goed. Laten we diep ademhalen en samen naar het volgende hoofdstuk gaan.