

JE BENT NU HIER

ROSAMUND STONE ZANDER

JE BENT NU HIER

BEGRIJP JE VERLEDEN,
VERANDER JE TOEKOMST



ALTAMIRA

Altamira 2017

Voor het Nederlandse taalgebied:

© 2017 Uitgeverij Altamira, Postbus 317, 2000 AH Haarlem

(e-mail: post@gottmer.nl)

Uitgeverij Altamira maakt deel uit van de Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Vertaal&zo, Jörgen van Drunen

Omslagontwerp: Welmoet de Graaf

Vormgeving: Wim ten Brinke

Tekstredactie: Emma van der Sluijs

Het fragment uit *Alice in Wonderland* op p.267 komt uit Lewis Carroll,
De avonturen van Alice in Wonderland, vert. Sofia Engelsman, 2014

© 2016 by Rosamund Stone Zander

Oorspronkelijke titel: *Pathways to Possibility, Transforming Our
Relationship with Ourselves, Each Other, and the World*

Oorspronkelijke uitgever: Viking

ISBN 978 94 013 0326 2

ISBN 978 94 013 0335 4 (e-book)

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.altamira.nl

Inhoud

Inleiding 7

DEEL I	VERHALEN OVER JEZELF	13
1	Stemmen, leeftijden en delen van onszelf	15
2	De wereld van Alan	21
3	Uit elkaar	31
4	Een deel toevoegen	37
5	Verandering	43
6	Geen energie meer	49
7	Liefdesconflicten	64
8	Het verhaal herschrijven	73
9	Kinderverhalen upgraden naar volwassenverhalen	82
DEEL II	ANDEREN HELPEN BIJ HUN TRANSFORMATIE	97
10	Wandelende verhalen	99
11	Advies	108
12	De kracht van één persoon	112
13	Je kunt mensen veranderen	117
14	Blijven groeien	121
15	Resonantie	128
16	Schijn bedriegt	132
17	Een stad op een tweesprong	136
18	Met de tijd mee	139
19	Een utopisch dierenopvangcentrum	145
20	Het begon allemaal in Puebla	151

INHOUD

DEEL III	PARTNERSCHAP 159
21	Je perspectief verbreden 161
22	Afstemmen 175
23	Extreme participatie 183
24	Mondiale partners 192
25	Vernieuwing 209
26	De Nieuwe Werkelijkheid 219
DEEL IV	EEN SPELLENPAKKET 237
<i>Spel 1</i>	Je hebt alle tijd van de wereld 239
<i>Spel 2</i>	Loop met bezieling en liefde 244
<i>Spel 3</i>	Zien wat je nog nooit hebt gezien 252
<i>Spel 4</i>	Loslaten 258
<i>Spel 5</i>	Afstemming 267
	Nawoord 278
	Dankwoord 282
	Aanbevolen literatuur 284

Inleiding

Als je niet van richting verandert, eindig je daar waar je naar op weg bent.

LAO TSE

DE VIJFTIEN JAAR na de publicatie van ons boek *The Art of Possibility: Transforming Professional and Personal Life* hebben de ideeën en verhalen in dat boek zich tot een soort beweging ontwikkeld. Mensen uit alle lagen van de maatschappij passen de ideeën in hun leven en werk toe. We krijgen dankbrieven van mensen die we niet eens kennen, zoals de producer van de film *As It Is in Heaven*. Hij wijt het bestaan van deze film aan het feit dat hij *The Art of Possibility* heeft gelezen. En van een politicus die het boek op zijn nachtkastje heeft liggen en gebruikt als gids. Een bedrijf dat als enige binnen zijn sector tijdens de crisis van 2007-2009 uit de rode cijfers bleef, schrijft dit succes toe aan de concepten en boodschappen uit *The Art of Possibility*. We ontvingen een krantenartikel waarin stond dat de Colombiaanse president Uribe het boek in roerige tijden als geschenk aan president Chávez van Venezuela aanbod. En we hebben van veel dankbare ouders vernomen dat ze dankzij het boek een betere relatie met hun zoon of dochter hebben.

We hebben een steentje in het water gegooid en kunnen niet overzien hoe ver de golfjes zich uitbreiden. Wat we zeker weten, is dat ze een groot oppervlak bestrijken. In de tussenliggende jaren hebben Ben en ik niet stilgezeten.

Terwijl Ben de wereld rondreisde, ben ik diep in onze innerlij-

ke wereld gedoken om te onderzoeken hoe we ook als volwassenen door kunnen groeien. De meeste mensen associëren ‘opgroeien’ met het bereiken van een bepaalde leeftijd, het op zich nemen van verantwoordelijkheden of met het doorgeven van onze wijsheid en bestaansmiddelen aan de volgende generatie. Maar ik ben ervan overtuigd dat we op elke willekeurige leeftijd over kunnen gaan naar een nieuwe fase van volwassenheid. Als we ons maar bewust worden van onze gedragspatronen en de verhalen waaraan we onze identiteit ontleenen, kunnen vaststellen en herschrijven. In de volwassen fase belemmeren oude, op angst gebaseerde patronen ons niet meer. Ik durf te beweren dat we dan dingen zullen doen die we nu nog opmerkelijk of zelfs magisch vinden. De bewering dat je mensen niet kunt veranderen, spreek ik tegen. De mensen om ons heen zullen dat in onze aanwezigheid juist wel doen. Ze zullen productiever worden, een bijdrage leveren aan hun omgeving en opbloeien. In deze volgende fase van onze volwassenheid kunnen we een actieve bijdrage leveren aan dingen waar iedereen iets aan heeft. We kunnen helpen bij het herstel van de regenwouden en we kunnen kinderen helpen bij het nastreven van waardevolle doelen. Als we bewuster worden, onze oude verhalen loslaten en nieuwe verhalen schrijven is de kans groot dat we de diepe verbinding met het universum kunnen ervaren waar monniken en sjamanen het over hebben. Ik heb de afgelopen vijftien jaar gewijd aan het begrijpen en onder woorden brengen van deze visie.

Het doel van *The Art of Possibility* was om mensen te leren hoe zij onderscheid kunnen maken tussen twee manieren om naar het leven te kijken: de ene is een alledaagse houding die we de ‘neerwaartse spiraal’ noemen, met al haar vreugde en zorgen, triomfen en verliezen. De tweede hebben we ‘het uitstralen van het mogelijke’ genoemd. Daarmee bedoelen we dat het leven een verhaal is dat we vertellen en in de praktijk brengen. De on-

derliggende veronderstelling van de neerwaartse spiraal is dat het leven een kwestie van overleven is. Je bent succesvol als je slim genoeg bent, de juiste opleiding hebt gevolgd, de juiste mensen ontmoet en de beste keuzes maakt. Maar als gevolg van toeval, geluk, pech en levensomstandigheden heb je in de neerwaartse spiraal altijd te maken met de angst dat je zou kunnen mislukken. Je kunt geldproblemen krijgen, je machtspositie kwijtraken en de liefde waarop je steunt kan verzwakken of van je afgepakt worden.

In de tweede benaderingswijze, 'het uitstralen van het mogelijke', kun je je verhaal op elk willekeurig moment veranderen zodat het beter past in de prachtige stroom van hoe de dingen zijn. De wereld om je heen wordt dan een reflectie van de verandering die in je heeft plaatsgevonden. Er gaan deuren voor je open en je krijgt het pad te zien naar je gewenste bestemming en naar wat je het liefst wilt doen. Dit vooruitzicht wekt vreugde, liefde en dankbaarheid op. Daardoor bestaat angst alleen maar als stimulans om aan een bedreigende situatie te ontsnappen, zoals een vrachtwagen die op je af komt rijden. Er is dan geen angst meer om zoiets als het vooruitzicht dat je iemands genegenheid kwijtraakt of je baan verliest.

De eerste zienswijze, de neerwaartse spiraal, gaat over de worsteling van winnen en verliezen. De tweede, het uitstralen van het mogelijke, gaat over het creëren van de wereld waarin je wilt leven. Beide zienswijzen gaan gepaard met hun eigen lichaamshoudingen, emoties en uitingsvormen. Beide zijn een manier van *zijn*. Ben en ik hadden het gevoel dat onze missie geslaagd was als mensen na het lezen van *The Art of Possibility* onderscheid konden maken tussen deze twee levenshoudingen. Ze hadden dan namelijk een keuze. Veruit de meeste lezers kozen ervoor om voortaan van het mogelijke uit te gaan.

Je bent nu hier is geschreven vanuit de tweede zienswijze,

maar de missie van het boek is niet om onderscheid te leren maken tussen de twee levenshoudingen. Je leeservaring kan zich verdiepen als je ook *The Art of Possibility* hebt gelezen of nog gaat lezen, maar het is geen vereiste voor je reis door dit boek. Het doel van dit boek is het beschrijven van nieuwe manieren om te groeien. In het verleden is de mens vaak barrières tegengekomen die hem ervan hebben weerhouden om een volgende stap te zetten. Zelfs in onze verbeelding lukte dat niet. Vervolgens kwamen er ook doorbraken. Iemand loopt de kilometer onder de anderhalve minuut en even later lukt dat de ene na de andere atleet. Een zwarte vrouw weigert om achter in de bus te gaan zitten en heel Amerika wordt wakker en juicht of vecht. En vanaf dat moment is alles anders.

De barrières die ik in dit boek beschrijf, hebben te maken met onze twijfels of we kunnen groeien en veranderen. Maar ook over onze twijfels of we anderen kunnen veranderen, of we de wereld als geheel kunnen beïnvloeden en hoe vrij en gelukkig we kunnen worden. Om deze beperkende overtuigingen te ontkrachten, laat ik je eerst zien hoe de gewoontes ontstaan die we blindelings volgen en hoe we nieuwe gewoontes kunnen creëren, zodat we zonder angst kunnen groeien. Als we de barrières die ons tegenhouden doorbreken, zien we dat de mensen om ons heen daardoor ook kunnen groeien.

In het eerste deel van het boek laat ik je zien hoe onvermijdelijke trauma's tijdens de kindertijd rigide gedachte- en gedragspatronen bij kinderen kunnen veroorzaken die in de jaren daarna blijven bestaan. Deze lessen uit de kindertijd, zoals 'je mag het niet laten zien als je van streek bent' of '(alle) honden bijten', zijn bedoeld om ons te beschermen, maar kunnen een averechts effect hebben. Ze kunnen zelfs gevaarlijk voor ons zijn als ze ons nog steeds beïnvloeden als we volwassen zijn. Een voorbeeld hiervan is een lieve hond die afstapt op iemand die gelooft dat

alle honden bijten. Die persoon zwaait dreigend met een stok en voor je het weet staan twee angstige wezens in een aanvalshouding tegenover elkaar. De verschillende verhalen die in dit deel van het boek staan, laten je zien hoe patronen zich ontwikkelen en hoe ze kunnen worden veranderd, zodat ze een weerspiegeling zijn van het leven zoals het nu is en van onszelf zoals wij nu zijn. Je wordt dan niet meer beïnvloed door de omstandigheden waarin de patronen ontstonden en je geest wordt bevrijd van de beperkende overtuiging.

In het tweede deel van het boek kijken we naar de verhalen die *andere* mensen belemmeren. We leren de energie en liefde te gebruiken waarmee we de mogelijkheden die wij in anderen zien, kunnen versterken. Door als volwassenen onze eigen verhalen te herschrijven, vermijden we dat we (in het gunstigste geval) voortdurend advies aan andere mensen geven of ons (in het ongunstigste geval) voortdurend met anderen bemoeien. In plaats daarvan kunnen we op een meer natuurlijke wijze aan hun transformatie bijdragen. We leren ons met anderen te verbinden op een energetisch niveau, zodat we onze gezamenlijke dromen kunnen realiseren.

Eerst leer je kijken naar je eigen patronen en bijdragen aan een omgeving waarin anderen kunnen groeien. Vervolgens lees je in het derde deel van het boek hoe je één kunt worden met de wereld om je heen. In dit deel lees je verhalen over de opmerkelijke dingen die mensen kunnen bereiken als ze zich afstemmen op hun omgeving en de gebeurtenissen in hun leven. Deze mensen laten zich niet belemmeren door ijdele hoop en ideologie. Hun geest staat open voor patronen die met onze wereld verweven zijn. Het zijn mensen die hun plaats in de wereld kennen, waardoor ze een energetische verbinding met hun omgeving tot stand kunnen brengen.

In het laatste deel van het boek vind je een aantal 'spellen' of

oefeningen die je begeleiden in deze nieuwe mogelijkheden en deze nieuwe vorm van verbinding. De spellen zijn zogenaamde 'oneindige spellen', zoals schrijver-filosoof James Carse ze noemde. Dat wil zeggen dat ze een open einde hebben en dat er geen winnaars of verliezers zijn. Het zijn spellen waarbij je uitsluitend het plezier van het spel ervaart. In dit laatste deel van het boek leer je dat de kans groot is dat je facetten van de werkelijkheid ontdekt die je nog nooit hebt ervaren en dat je je soms perfect op het leven kunt afstemmen, als je er maar echt voor gaat.

Als je deze inleiding leest, denk je misschien dat het boek netjes in delen is verdeeld, maar dat is niet zo. Het boek ontwikkelt zich zoals het leven zich ontwikkelt, in een spiraalvormig patroon dat zich steeds verder uitbreidt en dus niet lineair is. Je zult regelmatig stukjes van eerdere verhalen tegenkomen. Doordat de verschillende onderwerpen in een andere vorm terugkomen, krijg je een breder perspectief. Mogelijk zul je een groei doormaken. Hierdoor word je je bewuster van wat er in het verleden allemaal met je is gebeurd, maar kun je ook effectiever omgaan met het nieuwe leven dat je creëert.

Stemmen, leeftijden en delen van onszelf

IK WERK HET BESTE met de stilte van de natuur om me heen. Daarom schrijf ik vaak aan het einde van de herfst op een eiland in Maine, waar ik me lekker terug kan trekken. De meeste bezoekers zijn dan alweer terug naar hun huis in de stad. Op een dag in oktober liep ik langs het water en keek ik door een broos scherm van sparrentakken uit over de kleine baai. Hoe mooi dit tafereel ook was, met het witte zonlicht op het water, ik voelde een onverwachte en zeer onwelkome melancholie die mijn gedachten drie kanten opstuurde. Aan de ene kant wilde ik de vervelende somberheid ontvluchten door het eiland te verlaten en weer terug te keren naar de drukke wereld. Daar zou niemand iets op aan te merken hebben, want het hoogseizoen was allang voorbij. Aan de andere kant kon ik gaan zitten piekeren over wat er die dag allemaal fout was gegaan en bijvoorbeeld denken: wat heb ik nu eigenlijk gedaan? Maar tegelijkertijd besepte ik hoe gelukkig ik mezelf kon prijzen met dit prachtige landschap om me heen. De ongerijmdheid van deze emoties was niet nieuw voor mij, maar schudde me deze keer wel wakker. Die melancholische gevoelens waren van mijn moeder geweest, besepte ik plotseling. Ze waren maar voor een zeer klein deel van mezelf!

Ik weet nog dat ik als kind mijn moeder over sombere gevoelens hoorde praten, vooral in de zomer. Ik raakte daardoor van streek. Aangezien ze mij als vertrouweling had gekozen, lag het voor de hand dat ik de verhalen over haar verontrustende erva-

ringen te horen kreeg. Maine was de plek waar haar familie samenkwam nadat ze elkaar de hele winter niet gezien hadden. Maar het was ook een omgeving waarin ze zich het meest afgewezen voelde door haar broers en zussen. Later, toen mijn grootmoeder overleed, ruzieden mijn moeder met haar broers en zussen over een zomerhuis met uitzicht op Penobscot Bay. Aangezien ze het niet eens konden worden, werd het tot grote spijt van mijn moeder verkocht. Uiteindelijk kocht iedereen zelf een zomerhuis, maar de spanning tussen mijn moeder en een van haar zussen was altijd op de achtergrond aanwezig als de familie bijeenkwam. Tot haar zus overleed. Maine stond voor mijn moeder gelijk aan privacy, een prachtige plek waar ze zich kon ontspannen en waar ze zich beschermd voelde tegen de druk van de maatschappij. Toch durfde ze niet alleen door het sparrenbos te wandelen omdat ze het daar te donker vond.

Dus toen ik die opwelling van somberheid voelde, besepte ik dat mijn moeder treurige herinneringen aan bomen en water had, maar dat dit niet voor mij gold. Ik houd van de bossen. Ik heb ooit de hele zomer in een tentje in het bos aan de kust doorgebracht en vond dat fantastisch. Dus terwijl ik door het scherm van de donkere sparren naar het witte glinsterende water stond te kijken, vermoedde ik dat er *iets* was – een scheef invallende zonnestraal of het geluid van de belboei in de verte – dat me in verbinding bracht met een zes of zeven jaar oud deel van mezelf. Een deel dat de gevoelens en het verleden van mijn moeder in zich had opgenomen. Bij die gedachte verscheen er een glimlach op mijn gezicht, verdween de melancholie en werd het landschap weer die plek waar ik zo van genoot. Op dat korte moment van inzicht besepte ik dat ik mijn moeder en mezelf had bevrijd, want ondanks de momenten waarop ze niet gelukkig was, was haar liefde voor de kust een inspiratie voor mij. Die liefde had ik van haar overgenomen.

‘Als we relaties met andere mensen aangaan, worden we beïnvloed door hun emotionele wereld. Tegelijkertijd beïnvloeden wij hun emotionele geest.’ Ik werd geraakt door deze passage in *A General Theory of Love*, dat door drie neurowetenschappers is geschreven. Ik dacht na over de vraag wat er nu precies gebeurt tijdens het opvoeden van onze kinderen of het delen van ervaringen met collega’s of vrienden. Wordt onze geest ongemerkt afgestemd op de geest van de ander?

Nu ik over het water uitkeek, vroeg ik me af hoe het mogelijk was dat ik kon zeggen: ‘Ik voel me somber’, terwijl ik even later zei: ‘Nee, ik ben niet degene die zich somber voelt. Slechts een deel van mezelf heeft de somberheid van mijn moeder overgenomen.’ En waar verwijs ik precies naar als ik het woord ‘ik’ gebruik?

EMOTIONEEL MEESTERSCHAP: DEEL ÉÉN

Om wat licht op deze vragen te werpen en om beter met onze emoties om te gaan, kunnen we ons voorstellen dat jij en ik uit veel verschillende stemmen, leeftijden en identiteiten bestaan. Stel je voor dat er in je onderbewuste een heleboel personages druk in de weer zijn om zich prettig te voelen in jouw psyche, zoals muizen dat in een kelder doen. Daarbij vragen zij zich niet af of hun aanwezigheid wel in jouw bezigheden past. Of stel je voor dat deze personages een groep onzichtbare kinderen zijn die je vergezellen als je bij je baas thuis gaat lunchen. Precies op het moment dat je een belangrijk punt wilt maken, gooit een van hen per ongeluk zijn glas met water om of vindt dat je baas misbruik van je maakt en zorgt ervoor dat de deal niet doorgaat.

En al die tijd ben jij er net als ieder ander trots op dat je je eigen lot bepaalt. (Daar kunnen de innerlijke kinderen heimelijk