

Je kunt ook jezelf vergeven

Colin C. Tipping

Een methode die echt werkt



LezersPoort

LezersPoort Uitgevers / Haarlem

Inhoud

Inleiding 8

Deel 1:

Vergeving, een overzicht

- 1 Proactief vergeven 11
- 2 Traditioneel vergeven 15
- 3 Radicaal Vergeven 20
- 4 Kwesties rond zelfvergeving 23

Deel 2:

De structuur van het zelf

- 5 Een menigte ikken 27
 - 5.1 Het hoger zelf 27
 - 5.2 Het menselijk zelf, ofwel mijn 'ik' 29
 - 5.2.1 Mijn authentieke menselijke ik 29
 - 5.2.2 Mijn afgeleide ik 32
 - 5.2.3 Mijn ideale ik 38
 - 5.2.4 Mijn sociaal aangepaste ik 42
 - 5.2.5 Mijn verloren ikken 45
 - 5.2.6 Mijn verstoten ikken 47
 - 5.2.7 Mijn saboterende ik 51
 - 5.2.8 Mijn seksuele ik 57
 - 5.2.9 Mijn oordelende ik 64
 - 5.2.10 Het ik dat van mij houdt 64

Deel 3:

Schuldgevoel en schaamte

- 6 Schuldgevoel 67
- 7 Schaamte 74

Deel 4:

Het proces van het Radicaal Vergeven van jezelf

8 Mijn overtuigingen 89

9 De vijf fasen 96

Deel 5:

Het verhaal van Suzan 105

Deel 6:

De methode van Radicale Zelfvergeving/Zelfaanvaarding

10 De drie brieven 137

11 Spirituele intelligentie 148

12 Werkblad voor Radicale Zelfvergeving 156

13 Radicale verontschuldiging 173

14 Werkblad voor Radicale Zelfaanvaarding 180

Deel 7:

Mezelf vergeven

15 Mezelf vergeven voor het creëren van geldproblemen 191

16 Mezelf vergeven voor overgewicht 199

17 Mezelf vergeven voor het creëren van gezondheids-
problemen 204

18 Conclusie 208

Bijlage A Het honderdste aapje 212

Bijlage B Over energie 213

Boeken 216

Over de auteur 218

Notities en informatie 220

Inleiding

Als je kijkt naar wat we in termen van evolutie allemaal bereikt hebben, sinds we als aapachtigen op deze aarde rondliepen, zou je denken dat we in de eenentwintigste eeuw redelijk tevreden zouden zijn over onszelf. Maar nee, kennelijk zijn we dat niet. Volgens Jung en anderen die zich verdiept hebben in de menselijke psyche, lijden we allemaal heel diep van binnen aan een hevig en hardnekkig gevoel van zelfverachting.

Er is wel gesuggereerd dat deze zeer diep gewortelde zelfhaat te maken heeft met de erfzonde, die zou zijn ontstaan toen we ons ooit afkeerden van God. Het verhaal is dat we meenden dat God kwaad op ons was en ons er op een dag streng voor zou straffen. We voelden ons er enorm schuldig over en omdat het gevoel zo hevig was, konden we het eigenlijk alleen maar verdringen en als het toch opdook, op anderen projecteren.

Ook als we dat verhaal niet willen geloven – en ik ben er niet zeker van dat ik het geloof – is het in grote lijnen wel waar, dat alle oorlogen en alle aanvallen op wie wij voor onze vijanden aanzien, niets meer zijn dan projecties van onze eigen verinnerlijkte zelfhaat. Dat blijft gelden, ongeacht wat je daarvoor als de oorzaak aanwijst.

Tegenwoordig zouden we zelfs een stap verder kunnen gaan. Je zou kunnen zeggen dat we door deze zelfhaat uit zijn op onze eigen vernietiging, gezien wat we nu weten over hoe dicht wij zijn bij het onbewoonbaar maken van onze planeet voor onszelf en veel andere soorten.

Daarom heeft dit boek twee doelen:

1 Jou als individu helpen om die zelfhaat in jou te genezen, met gebruikmaking van de technologieën van Radicale Zelfvergeving en Radicale Zelfaanvaarding. Je zult je er een stuk beter door voelen en je zult er een beter mens van worden.

2 Deze zelfhaat helen in het bewustzijn van het collectief (van alle mensen als geheel). Wanneer het zover komt, zullen we ophouden de zelfhaat op anderen te projecteren in de vorm van oorlog en andere vormen van agressie. In die zin zouden we ook kunnen zeggen dat dit boek zelfs gaat over het scheppen van wereldvrede, het redden van de planeet en het transformeren van de mensheid.

Terwijl we deze verheven doelen in gedachten houden, gaat het in dit boek beslist vooral om het eerste doel – jou als individu helpen je eigen zelfhaat op te lossen door middel van Radicale Zelfvergeving en Radicale Zelfaanvaarding. Dit maakt het tot een heel praktisch boek en het zal resultaten opleveren die jou zullen helpen je leven met meer vitaliteit en vreugde te leven.

Maar voor zover wij ervan uitgaan dat, als het bewustzijn van een persoon in belangrijke mate verandert, dit in het collectieve bewustzijn een groot uitloopeffect heeft – ongeveer zoals bij de golven van de zee – zul jij een grote bijdrage leveren aan het helen van het menselijke bewustzijn en aan de wereldvrede. In de bijlagen aan het eind van het boek ga ik nader in op hoe dit werkt en ook op verschijnselen als energievelden en de trillingsfrequenties van gemoedstoestanden en emoties (p 213).

Dit effect van het vergeven en aanvaarden van onszelf zal alleen ontstaan, als we werken met Radicaal Vergeven, niet als we uitgaan van traditioneel vergeven. Het eerste hoofdstuk gaat over de verschillen tussen vormen van vergeving en over andere definities. Daarmee voorkomen we de verwarring die discussies op dit gebied vaak kenmerkt.

Ik hoop dat je dit boek nuttig en bevrijdend zult vinden en dat het aan de rest van je leven een dimensie van vreugde zal toevoegen die je misschien anders niet had leren kennen.

Ik wens je het allerbeste toe,

Colin

Deel I

Vergeving, een overzicht

I Proactief vergeven

Het lijkt misschien raar om een boek over vergeven te beginnen met hoe we kunnen voorkomen dat we moeten vergeven, maar het zou veel pijn schelen, als we ons konden voornemen ons niet te ergeren en ons niet beledigd te voelen. Dit bedoel ik met proactief vergeven.

Om redenen die ik later zal uitleggen, ben ik het niet eens met mensen die zeggen dat vergeven een besluit is dat je met je verstand neemt. Maar ik denk dat je gerust kunt zeggen dat we op basis van onze verstandelijke interpretatie van wat er gebeurde, bewust besluiten of wij al dan niet als slachtoffer zullen reageren (dit gaat natuurlijk niet op voor heel jonge kinderen). Het uiteenrafelen van deze interpretaties is een belangrijk onderdeel van het vergevingsproces.

Maar het is stellig beter als we proactief handelen en er bewust nu voor kiezen te erkennen dat we een gebeurtenis op een bepaalde manier interpreteren. Dan kunnen we kiezen of we er al dan niet aanstoot aan nemen. We moeten echter wel snel beslissen, voordat de oorspronkelijke kwaadheid zich in iets blijvenders, zoals wrok, vastzet.

Boosheid kan vluchtig zijn en snel weer verdwijnen. Wrok daarentegen, houdt zichzelf in stand en blijft rondspoken. We beleven wat ons kwaad maakte steeds opnieuw en denken na over wat we hadden moeten zeggen of doen, maar niet zeiden of deden. Wrok doet ons broeien op hoe we wraak kunnen nemen of ervoor kunnen zorgen dat anderen hun straf krijgen.

Wanneer hij eenmaal aanhaakt, laat wrok zich lastig weggagen en alleen vergeving zal wrok doen oplossen. Mijn stelling is dat alleen Radicaal Vergeven in aanmerking komt om dit te doen. Traditioneel vergeven mist er de methodiek voor (zie hoofdstuk 2).

Ik zeg niet dat het om een makkelijke keuze gaat. Ons beledigd-zijn, aangenomen dat we ervoor kiezen om wat er is gebeurd als beledigend te zien, kan voortkomen uit de opvatting dat een belangrijk principe is geschonden en dat het onze plicht is er boos en diep verontwaardigd over te zijn. Dat vinden we terecht, anders zouden de mensen die ons hebben gekrenkt, ermee wegkomen, toch?

Anderzijds is onze verontwaardiging misschien gebaseerd op volkomen foutieve informatie. Misschien heeft het allemaal niets met ons te maken, ofwel we vinden misschien dat het eigenlijk niet iets is om ons zo over op te winden. We weten allemaal dat het slecht is voor onze gezondheid. Toch moeten we steeds een keus maken of we er een slachtofferverhaal van maken of niet.

Vanuit het gezichtspunt van zelfvergeving denk ik dat de meeste mensen zouden aanvoeren dat we ons schuldig moeten voelen als we iets hebben gedaan dat duidelijk verkeerd was. Maar in veel gevallen is ons schuldgevoel niet terecht en niet werkelijk verdiend (zie hoofdstuk 6).

Dus het besluit over of we al dan niet de schuld op ons nemen, is inderdaad een rationeel besluit. Besluiten of je schuldgevoel terecht of niet terecht is, is een belangrijke stap in het vergevingsproces, of het nu traditionele of radicale vergeving betreft.

Zoals we zullen zien, verandert de aard van de keuze totaal, naar gelang we door de lens kijken van traditioneel dan wel Radicaal Ver-

geven. Niettemin gaat het toch om een keuze en als we minder snel beledigd zouden zijn, minder vlug zouden oordelen, minder met de beschuldigende vinger zouden wijzen, enzovoort, enzovoort, dan zou ons leven heel wat vrediger zijn. We zouden ook minder hoeven vergeven.

Slachtofferbewustzijn

Laten we vanaf nu om wille van ons betoog aannemen dat we ons inderdaad een slachtofferverhaal hebben eigengemaakt en dat het ons zodanig in zijn greep heeft, dat we een vorm van vergeving nodig hebben om ons te helpen ervan af te komen.

Een slachtofferverhaal is de opvatting dat je op een bepaalde manier door iemand anders of anderen bent geschaad of gekrenkt en dat je je door die ander of anderen geen vrede kunt voelen. Jouw ongelukkig zijn is hun fout. Dit hoort allemaal bij wat wij slachtofferbewustzijn noemen. Wat is dat dan?

Slachtofferbewustzijn is een duurzame manier van denken waardoor we onszelf voortdurend zien als slachtoffer van anderen, van de overheid en de maatschappij in het algemeen, en waarbij de schuld voor alles wat in ons leven niet goed is, ligt bij alles en iedereen 'daarbuiten' in plaats van 'hierbinnen'. Op *onszelf* toegepast, is slachtofferbewustzijn de opvatting dat 'alles mijn eigen schuld is'.

Oorsprong van slachtofferbewustzijn

Ik betwijfel of slachtofferbewustzijn deel uitmaakte van de vroegere stammencultuur. Aangezien het overleven van de stam afhing van samenwerken en wederzijdse afhankelijkheid, konden de mensen het zich toen niet veroorloven elkaar de schuld te geven en verantwoordelijkheid op elkaar af te schuiven. Ongenoegens moesten meteen en ter plekke binnen de stamgemeenschap worden aangepakt en opgelost. Waarschijnlijk deden ze aan proactief vergeven.

Met de opkomst van de stadscultuur, 15.000 jaar geleden, veranderde dat. Samen optrekken legde het af tegen machtsconcentratie en gezag in de handen van enkelingen. De massa's raakten in het algemeen hun macht kwijt, ze werden uitgebuit en raakten uitgerangeerd, zodat het slachtofferbewustzijn de heersende manier van zijn werd. Dit gaat tot op de dag van vandaag door.

Slachtofferbewustzijn berust op angst en leidt tot oorlogen, vechten, hebzucht, jaloezie en alles wat het tegendeel is van vrede en harmonie in de wereld. Het haalt kracht weg, niet alleen bij de slachtoffers en de onderdrukten, maar ook bij degenen die hen tot slachtoffers maken en macht over hen uitoefenen. Het is fysiek, emotioneel en spiritueel een extreem giftige manier van zijn.

De behoefte aan vergeving

Terwijl twintig jaar geleden bijna niemand nog interesse had in vergeving en men het alleen maar vond passen bij de vroomsten onder ons (degenen die daar de kracht voor hadden), bestaat er tegenwoordig algemene overeenstemming dat we het allemaal zouden moeten nastreven. We weten dat het goed voor ons is.

Ofschoon het nog wel de vraag is hoe je het daadwerkelijk voor elkaar krijgt, lijken de voordelen voor de meeste mensen wel duidelijk. Zo wordt bijvoorbeeld algemeen begrepen dat het blijven koesteren van wrokgevoelens heel slecht is voor je gezondheid en niet alleen kan leiden tot ernstige ziekten als kanker en soortgelijke zware aandoeningen, maar ook tot een heleboel minder ernstige problemen die niet zo levensbedreigend, maar toch hoogst onprettig zijn. Wrok is in hoge mate giftig.

Een ander voordeel van vergeving is dat je je energie in het heden investeert en niet in het verleden. Vasthouden aan wrok is een enorme verspilling van energie. Wanneer je vergeeft, krijg je die energie terug en die kun je dan gebruiken voor wat je in de toekomst wilt bereiken. Natuurlijk zullen je relaties thuis en op je werk beter lopen, omdat het plezierig wordt om bij jou in de buurt te zijn.