

**ER GAAT
NIETS
SASKIA TEPPEMA
VERKEERD**

**BEVRIJD JE VAN
NEGATIEVE PATRONEN
GEDACHTEN EN ERVARINGEN**

**ER GAAT
SASKIA TEPPEMA NIETS
VERKEERD**

**BEVRIJD JE VAN
NEGATIEVE PATRONEN
GEDACHTEN EN ERVARINGEN**



AnkhHermes

Inhoud

Inleiding	9
Stap 1: Dit vind ik niet leuk	13
Stap 2: Het gaat over mij	23
Stap 3: Wat voel ik?	35
Stap 4: Terug in de tijd	47
Stap 5: Wat heb ik over mezelf aangenomen?	59
Stap 6: De waarheid over jezelf	72
Op weg naar de praktijk	89
BIJLAGEN	
Bijlage 1: Lijst met gevoelens	93
Bijlage 2: De korte versie van de zes stappen	95
Bijlage 3: Begrippen	99
Bijlage 4: Reflectievragen	107
TOT SLOT	
Nawoord	113
Dankwoord	115
Literatuur	117
Over de auteur	119

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, eindelijk 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.