



**MARIANNE  
WILLIAMSON**

# TERUGKEER NAAR LIEFDE

Leven met de principes van  
een cursus in wonderen

**MARIANNE  
WILLIAMSON**

# TERUGKEER NAAR LIEFDE

Leven met de principes  
van *Een cursus in wonderen*



AnkhHermes

# *Inhoud*

Dankwoord 11

Voorwoord 13

Inleiding 19

## DEEL 1 DE PRINCIPES

1 De hel 25

2 God 33

3 Jij 41

4 Overgave 57

5 Wonderen 67

## DEEL 2 DE TOEPASSING

6 Relaties 87

7 Werk 158

8 Het lichaam 195

9 De hemel 231

## Voorwoord

Ik kom uit een joods gezin uit de middenklasse. Mijn excentrieke vader had een magische invloed op mij. In 1965 – ik was dertien jaar oud – nam hij me mee naar Saigon. Hij wilde me duidelijk maken wat oorlog inhield. Op dat moment was het oorlog in Vietnam en hij wilde dat ik met eigen ogen de kogelgaten zou zien. Hij wilde niet dat het militair-industriële complex de kans zou krijgen me te hersenspoelen en me de mening op te dringen dat oorlog voeren oké was.

Mijn grootvader was erg gelovig. Soms ging ik op zaterdagmorgen met hem mee naar de synagoge. Wanneer tijdens de dienst de ark werd geopend, boog hij en begon hij te huilen. Ik huilde ook, maar ik weet niet of ik huilde omdat ik een hartstochtelijk geloof in mijzelf voelde of alleen maar omdat hij het deed. Op de middelbare school kreeg ik mijn eerste filosofielessen. Ik kwam tot de conclusie dat God een kruik was waarop ik niet hoefde te steunen. Ik dacht: wat voor God laat kinderen van honger omkomen en mensen kanker krijgen of laat de Holocaust gebeuren? Het onschuldige geloof van het kind kwam frontaal in aanvaring met de pseudo-intellectuele houding van de tweedejaarsstudent. Ik schreef een afscheidsbrief aan God. Ik was depressief toen ik die brief schreef, maar ik vond dat ik het moest doen omdat ik onderhand veel te belezen was om in God te blijven geloven.

Wat ik op de universiteit van de docenten leerde, had meestal niets met de leerstof te maken. Ik ben met mijn studie gestopt om groenten te gaan verbouwen, maar ik kan me niet herinneren dat ik

daar ooit aan toe ben gekomen. Ik ben veel vergeten uit die tijd. Zoals veel mensen eind jaren zestig, begin jaren zeventig, was ik behoorlijk losgeslagen. Alles waarop volgens de gevestigde normen een taboe rustte hield de belofte in van iets dat mijn wellust kon bevredigen en dus moest en zou ik het krijgen.. Ik wilde alles wat klonk als een fantastisch avontuur onderzoeken en meestal deed ik dat ook.

Ik wist niet wat ik met mijn leven aan moest, hoewel ik me herinner dat mijn ouders me bleven smeken om er in elk geval *iets* mee te doen. Ik holde van de ene naar de andere relatie, van de ene naar de andere baan en van de ene naar de andere stad, op zoek naar mijn identiteit en de zin van mijn leven, naar een gevoel dat alles eindelijk op zijn plaats viel. Ik wist dat ik talent had, ik wist alleen niet waarvoor. Ik wist dat ik intelligent was, maar ik was zo druk bezig heen en weer te rennen dat ik mezelf geen tijd gunde om na te denken over mijn situatie. Ik ben een aantal malen in therapie gegaan, maar dat wierp nauwelijks vruchten af. Ik zonk steeds dieper weg in mijn neurotische patronen en zocht troost in eten, drugs en mensen; in alles wat ik maar vinden kon om toch vooral niet over mezelf te hoeven nadenken. Ik probeerde steeds om iets in mijn leven te laten gebeuren, maar er gebeurde niet veel, behalve alle stampeij die ik maakte omdat er niets gebeurde.

Zo langzamerhand kreeg ik een steeds grotere hekel aan mezelf. Naarmate mijn pijn heviger werd, nam mijn interesse in filosofie toe: in oosterse filosofie, westerse filosofie, wetenschapsfilosofie en esoterie. Ik was onder meer geïnteresseerd in Kierkegaard, de I Tjing, het existentialisme, de radicale christelijke God-is-dood-theologie en het boeddhisme. Ik had wel steeds het gevoel dat er een onverklaarbare kosmische orde bestond, al kon ik die orde niet ontdekken in mijn leven.

Op een dag zat ik met mijn broer marihuana te roken. Hij zei dat iedereen dacht dat ik niet goed snik was. ‘Het lijkt wel of je een soort virus hebt’, zei hij. Ik herinner me dat ik dacht dat ik op dat moment uit mijn lichaam zou vliegen. Ik voelde me een buiten-

aards wezen. Ik had al vaker met de gedachte gespeeld dat het leven een club was waar je alleen maar bij kon horen als je het wachtwoord kende – en dat iedereen het wachtwoord kende behalve ik. Dit was zo'n moment. Ik had het gevoel dat andere mensen het geheim van het leven kenden en ik niet. Ik wilde niet vragen wat ze wisten, want dan zouden ze ontdekken dat ze iets wisten wat ik niet wist.

Toen ik halverwege de twintig was, zat ik psychisch totaal aan de grond.

Ik dacht dat andere mensen waarschijnlijk ook doodgingen vanbinnen, maar dat ze daar niet over konden of wilden praten. Ik was ervan overtuigd dat er iets heel belangrijks moest zijn waar niemand over sprak. Ik kon het ook niet in woorden vatten, maar ik wist zeker dat er iets fundamenteel mis was met de wereld. Hoe kon iedereen denken dat dit stomme spelletje van 'het maken in de wereld', dat me zo onzeker maakte omdat ik de spelregels niet kende, het enige was waarvoor we op aarde waren? Op een dag in 1977 zag ik in New York een stel blauwe boeken met gouden letters op iemands tafel liggen. Ik opende het bovenste boek bij de Inleiding. Ik las:

*Dit is een cursus in wonderen. Het is een verplichte Cursus. Alleen de tijd waarop je hem doet staat jou vrij. Vrije wil betekent niet dat jij het leerplan kunt vaststellen. Het betekent alleen dat je kunt kiezen wat je op een gegeven moment wilt doen. De Cursus beoogt niet de betekenis van liefde te onderwijzen, want dat gaat wat onderwezen kan worden te boven. Hij beoogt echter wel de blokkades weg te nemen voor het bewustzijn van de aanwezigheid van liefde, die jouw natuurlijk erfgoed is.*

Ik weet nog dat deze tekst me intrigeerde – al vond ik hem wel wat arrogant klinken – maar toen ik verder las, zag ik dat overal in het boek een christelijke terminologie werd gehanteerd en dat werkte me behoorlijk op de zenuwen. Hoewel ik op school les had

gekregen in christelijke theologie, had ik er altijd rationeel afstand van weten te houden. Ik was bang dat deze christelijke benadering meer betekenis zou kunnen krijgen voor mij. Gauw legde ik het boek weer op tafel.

Het kostte me een jaar voordat ik het weer oppakte – een jaar vol ellende – maar toen was ik er ook klaar voor. Ik was nu zo depressief dat de terminologie me niet eens opviel. Deze keer begreep ik onmiddellijk dat de Cursus me iets heel belangrijks te leren had. Er werden wel christelijke woorden gebruikt, maar op een manier die beslist niet traditioneel of godsdienstig was. Zoals de meeste mensen werd ik getroffen door de grote autoriteit waarmee de Cursus geschreven was. Er werden vragen beantwoord die ik als onbeantwoordbaar was gaan beschouwen. Ik was diep onder de indruk van de spirituele psychologie die werd gebruikt wanneer er over God werd gesproken. Het boek was een uitdaging voor mijn intelligentie, maar ik voelde me nooit gekleineerd. Misschien klinkt het als een cliché, maar ik had het gevoel dat ik thuis was gekomen.

Eén boodschap leek steeds terug te komen in de Cursus: *ontspan je*. Dit verbaasde me, omdat ik altijd dacht dat ontspannen hetzelfde was als het opgeven. Ik wilde weten hoe ik moest vechten of iemand ontmoeten die voor mij zou vechten – en nu stelde dit boek me voor om de strijd te staken. Ik was verrast, maar het was ook een enorme opluchting. Ik had allang door dat ik niet was toegerust voor een gevecht met de wereld.

Voor mij was dit niet een van de vele boeken, nee dit was mijn persoonlijke leraar, mijn weg uit de hel. Toen ik startte met het lezen van de Cursus en vervolgens ook met de oefeningen uit het Werkboek, voelde ik bijna onmiddellijk de positieve veranderingen in mezelf. Ik voelde me goed. Ik had het gevoel dat ik tot rust begon te komen. Ik ging mezelf beter begrijpen. Ik begon in te zien waarom mijn relaties altijd zo pijnlijk waren, waarom ik altijd overal van wegliep en waarom ik zo'n hekel had aan mijn lichaam. Maar het belangrijkste was dat ik inzag dat ik mezelf kon veranderen. Nu ik de Cursus bestudeerde, kreeg ik weer hoop en kwam er veel energie

in mij vrij – terwijl ik het tot dat moment steeds zwarter was gaan inzien en mezelf steeds meer geweld was gaan aandoen.

De Cursus, een spirituele en psychotherapeutische zelfstudie in drie delen, beweert niet het laatste woord over God te verkondigen. Het stelt universele spirituele thema's aan de orde. Er is maar één waarheid die op verschillende manieren wordt verwoord en de Cursus is een van de vele wegen. Als het jouw weg is, zul je dat weten. Voor mij betekende de Cursus een doorbraak op intellectueel, emotioneel en psychisch gebied. Het volgen van de Cursus heeft me van veel emotionele pijn bevrijd.

Ik wilde me graag bewust worden van de aanwezigheid van liefde. Ik had gelezen dat dit tot de mogelijkheden behoorde en vijf jaar lang stortte ik me fanatiek op het bestuderen van de Cursus. Ik vond het zalig om me met de Cursus bezig te houden, zoals mijn moeder destijds terecht opmerkte. In 1983 begon ik de inzichten die ik in de Cursus had opgedaan te delen met een groepje mensen in Los Angeles. De groep werd steeds groter. Sindsdien komen er steeds meer mensen naar mijn lezingen, waar ik ze ook geef. Ik heb ervaren hoe belangrijk deze materie is voor mensen over de gehele wereld.

*Terugkeer naar liefde* is gebaseerd op de kennis die ik in *Een cursus in wonderen* heb opgedaan. Het boek behandelt een aantal basisprincipes van de Cursus zoals ik ze begrijp. Ik geef aan hoe ze van toepassing zijn op de problemen waarmee we dagelijks worden geconfronteerd.

*Terugkeer naar liefde* gaat over het beoefenen van liefde. Het stelt dat dit geen uiting is van zwakte, maar van kracht – een antwoord op de problemen waarmee we dagelijks worden geconfronteerd. Hoe kan liefde een praktische oplossing bieden? Dit boek is bedoeld als gids voor de wonderbaarlijke toepassing van liefde. Het maakt duidelijk dat liefde balsem is op iedere wonde. Het maakt geen verschil of we pijn lijden op het gebied van relaties, gezondheid, carrière of op een ander gebied: de liefde is een enorme kracht, het is dé remedie, hét Antwoord.



Amerikanen zijn niet zo goed in filosofie, maar we komen graag in actie, vooral wanneer we daar de zin van inzien. Als we beter gaan begrijpen dat het helen van de wereld niet mogelijk is zonder liefde, zullen we anders gaan leven en denken.

Mijn vurige wens is dat dit boek mensen helpt. Ik heb het met liefde geschreven. Ik hoop dat je openstaat voor de inhoud.

*Marianne Williamson*

## *Inleiding*

We zijn geboren met de neiging om onze aandacht op liefde te richten. Als pasgeborenen waren we creatief en fantasierijk en wisten we hoe we gebruik moesten maken van onze verbeelding. We stonden in verbinding met een rijkere, wondere wereld – een wereld vol betovering.

Wat is er gebeurd? Op een bepaald moment merkten we dat de betovering verbroken was. Hoe kwam dat? Omdat ons is geleerd onze aandacht op angst te richten in plaats van op liefde. We hebben geleerd te denken op een manier die eigenlijk helemaal niet bij ons past. Ons is geleerd op een heel verkeerde manier naar de wereld te kijken, een manier die in tegenspraak is met onze aard.

Ons is geleerd te denken in termen van competitie, strijd en ziekte; te denken dat onze hulpbronnen opraken, te geloven in beperkingen, schuld, slechtheid, de dood, schaarste en verlies. We gingen zo denken en raakten vertrouwd met deze gedachten. Ons is geleerd dat het belangrijker is om mooie cijfers te halen, braaf te zijn, geld te verdienen en alles op de voorgeschreven manier te doen, dan lief te hebben. Ons is geleerd dat we van andere mensen gescheiden zijn, dat we moeten wedijveren om vooruit te komen en dat we niet goed genoeg zijn zoals we zijn. Ons is geleerd de wereld te zien op de manier van andere mensen. Het lijkt wel alsof we een slaappil hebben gekregen zodra we hier arriveerden. Het denken van de wereld – dat niet op liefde is gebaseerd – tetterde in onze oren toen we hier eenmaal waren.

Liefde is aangeboren, angst hebben we aangeleerd. De spirituele

reis is het loslaten – of afleren – van angst en het opnieuw toelaten van liefde. In wezen zijn we liefde. Liefde is onze ultieme werkelijkheid en ons doel op aarde. We dienen ons hier voortdurend van bewust te zijn en onze liefde en de liefde van anderen te voelen stromen – dát is de zin van ons leven.

Dingen geven ons leven geen zin. De zin van ons leven bevindt zich in ons. Wanneer we waarde toekennen aan dingen die geen liefde zijn – geld, de auto, het huis, prestige – hebben we dingen lief die niet van ons kunnen houden. We zoeken naar zin waar geen zin is. Geld is niet zingevend en eigenlijk betekenisloos. Materiële zaken hebben nu eenmaal geen betekenis. Ze zijn niet slecht, ze zijn gewoon niets.

Wij zijn op aarde om samen met God te scheppen door liefde te verbreiden. Als we ons een ander doel stellen in het leven, wordt ons leven betekenisloos. Zo'n leven druist in tegen onze ware aard en loopt uit op een pijnlijke ervaring. Het lijkt wel alsof we verdwaald zijn en ons in een parallel universum bevinden, waar de duisternis heerst en waar men dingen meer liefheeft dan mensen. We hechten te veel waarde aan wat we met onze zintuigen waarnemen en te weinig aan de waarheid – die we vanbinnen eigenlijk wel kennen.

Liefde kun je niet met je ogen zien of met je oren horen. Onze fysieke zintuigen kunnen de liefde niet waarnemen; dat doen we op een andere manier. Metafysici hebben het in dit verband over het derde oog, esoterische christenen over de visie van de Heilige Geest en weer anderen hebben het over het Hogere Zelf. Hoe dit ook genoemd wordt, liefde vereist een andere manier van waarnemen dan we gewend zijn, een andere manier van weten of denken. Liefde is de intuïtieve kennis van ons hart. Zij is een wereld voorbij deze wereld waarnaar we allen in het geheim verlangen. We worden allemaal voortdurend achtervolgd door een oude herinnering die ons uitnodigt terug te keren naar liefde.

Liefde is niet stoffelijk. Ze bestaat uit energie. Het is de sfeer in een ruimte, het gevoel dat je krijgt in een bepaalde situatie of bij

een bepaald persoon. Liefde is niet voor geld te koop. Met elkaar vrijen is geen garantie voor het krijgen van liefde. Liefde heeft helemaal niets te maken met de fysieke wereld, maar ze kan er wel in worden uitgedrukt. We ervaren liefde in de vorm van vriendelijkheid, vrijgevigheid, barmhartigheid, compassie, vrede, vreugde, acceptatie, onbevooroordeeldheid, verbondenheid en intimiteit.

Angst is de liefdeloosheid die we met elkaar delen, onze individuele en collectieve hel. Het is een wereld die een deprimerende invloed op ons heeft, die ons leven ontwricht en die voortdurend liegt door te stellen dat liefde zinloos is. Dit zijn uitingen van angst: woede, mishandeling, ziekte, pijn, hebzucht, verslaving, egoïsme, obsessief gedrag, corruptie, het geweld en de oorlog.

Liefde bevindt zich in ons. Zij kan niet vernietigd worden, maar wel verborgen zijn. De wereld die we als kinderen kenden, ligt diep weggestopt in onze geest, maar ze is nog altijd aanwezig. Ik heb ooit een prachtig boek gelezen: *De nevelen van Avalon*. Het is een mythische toespeeling op de verhalen van Koning Arthur. Avalon is een magisch eiland dat verborgen ligt achter ondoordringbare nevelen. Je kunt het eiland alleen vinden als de nevelen zijn opgetrokken. Maar de nevelen trekken pas op als je gelooft dat het eiland bestaat.

Avalon symboliseert het bestaan van een wereld achter de wereld die we met onze ogen waarnemen. Avalon vertegenwoordigt het gevoel dat we in een wonderbaarlijke wereld leven, een rijk vol betovering dat we als kinderen heel goed kenden. In wezen zijn wij kinderen. Dat is onze ware aard en wat waarlijk bestaat verdwijnt niet. De waarheid houdt niet op de waarheid te zijn wanneer wij er geen rekening mee wensen te houden. We hullen de liefde hoogstens in nevelen of omgeven haar door een mentale mist.

Avalon is een wereld die we kenden toen we nog in verbinding stonden met onze zachte kant, onze onschuld en onze geest. Eigenlijk is het dezelfde wereld die we nu zien, maar dan doordrongen van liefde, een wereld die we vriendelijk, hoopvol en vol vertrouwen tegemoet treden, alsof het een rijk vol betovering is. Deze wereld kunnen we makkelijk hervinden, want we kunnen zelf kiezen

hoe we willen waarnemen. De nevelen trekken op wanneer we geloven dat Avalon bestaat.

Dit is nu een wonder: het optrekken van de mist, een omslag in de waarneming, een terugkeer naar liefde.

DEEL 1

# De principes

# 1 De hel

*Er is voor de hel geen plaats in een wereld waarvan de  
lieflijkheid zo intens en alomvattend kan zijn, dat het  
vandaar naar de Hemel nog maar een stap is.*

## DE DUISTERNIS

*(...) de reis door de duisternis was lang en bar en jij bent er diep  
ingegaan.*

Veel mensen zijn nooit volwassen geworden. Het probleem is niet dat ze de weg kwijt zijn of dat ze apathisch, narcistisch en materialistisch zijn. Het probleem is dat ze doodsbang zijn.

Veel mensen weten dat ze alles hebben wat ze nodig hebben – een leuk uiterlijk, een goede opleiding, voldoende talent en een diploma. Maar op bepaalde gebieden voelen ze zich verlamd. Ze worden niet tegengehouden door iets buiten zichzelf, maar door iets in hen. Ze worden onderdrukt door iets wat zich in hun innerlijk bevindt. De regering doet dat niet, ze lijden geen honger en gaan niet gebukt onder armoede. Ze zijn niet bang om naar Siberië gestuurd te worden; ze zijn gewoon bang. Ze voelen een onbestemde angst. Ze zijn bang dat ze niet de juiste partner hebben gekozen of juist wel. Ze zijn bang dat men hen niet mag of juist wel. Ze zijn bang voor mislukking of voor succes. Ze zijn bang om jong te sterven of om oud te worden. Ze zijn banger voor het leven dan voor de dood.

In plaats van een beetje mededogen te hebben met zichzelf omdat ze zo geblokkeerd zijn, hebben ze een hekel aan zichzelf, want

ze vinden dat het nu maar eens afgelopen moet zijn. Soms begaan ze de vergissing te denken dat andere mensen minder bang zijn dan zij en dat maakt hen nog angstiger. Misschien weten die mensen wel iets wat zij niet weten of missen zij een chromosoom.

Het is tegenwoordig in de mode om de ouders van bijna alles de schuld te geven. We denken dat het hun schuld is dat we zo weinig zelfwaardering hebben. Als zij anders waren geweest, zouden wij nu veel van onszelf houden en stralen van liefde. Als we nagaan hoe onze ouders ons behandeld hebben, blijkt meestal dat ze ons lang zo vreselijk niet hebben 'mishandeld' als wij onszelf hebben 'mishandeld'. Misschien heeft je moeder herhaaldelijk gezegd: 'Dat lukt je nooit, schat.' Maar nu zeg je tegen jezelf: 'Wat een nietsnut ben jij. Je doet alles verkeerd. Je hebt het weer verknald. Ik haat je.' Zij waren misschien gemeen, maar wij zijn meedogenloos.

Veel mensen hebben een hekel aan zichzelf. Het is een vicieuze cirkel. Ze zijn altijd wanhopig op zoek naar een uitweg. Daarom werken ze aan zichzelf en proberen ze te ontsnappen aan hun omstandigheden. Misschien gaat het wel beter als ze dit diploma behalen, deze baan krijgen, deze workshop volgen, naar deze therapeut gaan, deze relatie krijgen, dit dieet volgen of dit project opstarten. Maar de remedie is maar al te vaak erger dan de kwaal: hun onvrijheid wordt alleen maar groter. Ook al verhuizen ze naar een andere stad of zoeken ze andere mensen op, je krijgt precies dezelfde soap. Ze beginnen te beseffen dat ze op een of andere manier het probleem vormen, maar ze weten niet wat ze eraan kunnen doen. Ze zijn niet sterk genoeg om zichzelf de baas te kunnen. Ze saboteren alles: hun carrière, hun relaties en zelfs hun kinderen. Ze drinken te veel. Ze gebruiken drugs. Ze willen alles in de hand houden. Ze raken geobsedeerd. Ze zijn van een ander afhankelijk. Ze eten te veel. Ze verstoppem zich. Ze vallen aan. De vorm van hun stoornis doet er niet toe. Ze zijn heel vindigrijk als ze willen uitdrukken hoezeer ze zichzelf haten.

Ze willen per se uitdrukking geven aan hun afkeer van zichzelf. De energie van deze emotie moet ergens heen en jezelf haten is een



krachtige emotie. Als ze hun haat op zichzelf richten, komen ze in de hel: ze raken verslaafd, gaan obsessief gedrag vertonen, worden neurotisch of depressief, worden mishandeld of worden ziek. Als ze hun haat op anderen projecteren, komen ze in een collectieve hel en krijgen ze te maken met geweld, oorlog, misdaad en onderdrukking. Maar het komt allemaal op hetzelfde neer. Ook de hel heeft vele woningen.

Ik herinner me dat er jaren geleden een beeld in mij opkwam dat me enorm bang maakte. Ik zag een lief, onschuldig meisje in een volmaakt wit schort voor me. Ze schreeuwde het uit. Ze stond met de rug tegen de muur en een gemene hysterische vrouw stak haar herhaaldelijk met een mes door het hart. Ik vermoedde dat ik beide personen was, dat het psychische krachten waren die in mijn geest huisden. Elk jaar werd ik banger voor die vrouw met het mes. Ze was steeds actief in mij. Ze was totaal onhandelbaar en ik had het gevoel dat ze mij wilde doden.

Op het toppunt van mijn wanhoop zocht ik steeds naar een uitweg uit mijn persoonlijke hel. Ik las boeken die stelden dat onze gedachten onze ervaringen scheppen en dat onze hersenen als een soort biocomputer werken; wat we er met onze gedachten in stoppen leidt tot bepaalde resultaten. 'Denk aan succes en je krijgt succes', las ik, 'Verwacht dat je faalt en je zult falen', maar hoezeer ik ook mijn best deed om mijn gedachten te veranderen, ik bleef steeds pijnlijke gedachten denken. Soms boekte ik tijdelijk succes. Ik probeerde me dan positiever op te stellen, ik sprak mezelf moed in en ontmoette een nieuwe man of kreeg een nieuwe baan. Al snel werden de gedachtepatronen waarmee ik mezelf ondermijnde weer actief in mij: ik ging me als een kring gedragen tegen mijn nieuwe vriend of verknalde mijn baan. Ik verloor tien pond, maar kwam binnen vijf minuten weer net zo hard aan omdat ik het vreselijk eng vond om mooi te zijn. Het enige wat me nog meer angst inboezemde dan het idee dat ik geen aandacht van mannen kreeg, was het idee dat ze me veel aandacht gaven. Ik kon niet ophouden mezelf te ondermijnen – dat ging helemaal vanzelf. Ik kon mijn gedachten

wel veranderen, maar niet blijvend. En er is maar één wanhopige gedachte die meer pijn doet dan: God, ik heb het verknoeid – en dat is: God ik heb het *weer* verknoeid.

Mijn pijnlijke gedachten waren als demonen. Demonen zijn verraderlijk. Ik verdiepte me in verschillende therapeutische technieken en vergaarde veel kennis over mijn neurosen, maar dat dreef de demonen niet uit. De ellende verdween niet, ik kon er alleen wat intelligenter over praten. Als ik mijn zwakheden beschreef aan andere mensen, deed ik dat in zulke bewuste termen dat ze dachten: zij weet blijkbaar heel goed wat haar patronen zijn, dus dat zal ze wel niet meer doen.

Helaas, ik deed het wél. Voor mijn patronen uitkomen was eigenlijk alleen maar een manier om de aandacht af te leiden. Vervolgens ging ik dan weer zo snel iets doms of buitensporigs doen, dat niemand me tegen kon houden voordat ik een situatie grondig verpest had en ikzelf al helemaal niet. Ik gebruikte precies de goede woorden om ervoor te zorgen dat mijn nieuwe vriend vertrok of me sloeg, dat ik ontslagen werd of nog erger. In die tijd kwam het nooit in me op dat ik om een wonder kon vragen.

Op de eerste plaats wist ik niet eens wat een wonder was. Dat vond ik pseudomystieke en godsdienstige flauwekul. Voordat ik *Een cursus in wonderen* had gelezen, begreep ik niet dat het helemaal niet gek is om te vragen om een wonder.

Ik wist niet dat een wonder niet meer is dan een omslag in de waarneming.

Eens woonde ik een bijeenkomst bij van de Anonieme Alcoholisten met hun 12-stappenprogramma. Tijdens die bijeenkomst vroegen mensen aan God of Hij hun verlangen naar drank wilde weg nemen. Ik ging niet te gronde aan één bepaalde gedragsstoornis. Drinken of drugsgebruik deed me niet de das om; dat deed mijn persoonlijkheid als geheel, de hysterische vrouw binnen in mijn hoofd. Mijn negativiteit was even destructief als alcohol voor een alcoholicus. Ik had mezelf geweld aandoen tot een kunstvorm verheven. Het leek wel alsof ik verslaafd was aan zelfkastijding. Kon ik

God wel vragen om me daarmee te helpen? Toen bedacht ik dat een grotere kracht dan ikzelf mijn leven misschien ten goede zou kunnen keren, als Hij dat met andere verslavingen ook kon. Mijn intelligentie noch mijn wilskracht was daartoe in staat gebleken. Ik begreep nu wat er met me was gebeurd toen ik drie jaar was, maar dat was niet voldoende om mezelf te bevrijden. Problemen waarvan ik dacht dat die uiteindelijk wel zouden slijten, werden ieder jaar erger. De problemen die ik ervoer in mijn emotionele leven waren niet dichterbij een oplossing gekomen en dat wist ik. Op een of andere manier was het alsof er ergens diep in mijn brein een draadje was losgeraakt. Zoals zoveel andere mensen van mijn generatie en mijn cultuur, was ik vele jaren eerder het spoor bijster geraakt en in bepaalde opzichten nooit volwassen geworden. Mijn generatie heeft de langste adolescentie uit de geschiedenis van de mensheid gekend. Wij moeten een paar stappen terug doen om vooruit te kunnen gaan, zoals mensen die een traumatische ervaring hebben gehad dat ook moeten doen. Wij hebben iemand nodig die ons uitlegt hoe de vork in de steel zit.

Ik dacht altijd dat ik wist hoe ik me uit elke moeilijke situatie kon redden. Ik was leuk genoeg, slim genoeg, voldoende getalenteerd en intelligent genoeg. Trouwens, als niets hielp, kon ik nog altijd mijn vader bellen en om geld vragen.

Maar uiteindelijk had ik mezelf zo in de nesten gewerkt dat ik begreep dat ik meer hulp nodig had dan ik zelf kon mobiliseren. Bij de AA-bijeenkomsten hoorde ik steeds weer dat er een kracht was die groter was dan ik en dat die kracht mij beter kon helpen dan ik zelf ooit zou kunnen. Er zat niets anders op – ik kon bij niemand meer aankloppen. Mijn angst was nu zo groot, dat ik me niet langer te hip voelde om te zeggen: ‘God, help me alstublieft.’