

INLEIDING

Voorbij de grenzen van wilskracht

Dit boek gaat over een leven voorbij...

Voorbij wilskracht.

Voorbij het bekende.

Voorbij je angsten.

Voorbij je omstandigheden.

Voorbij je verlangens en dromen.

Als kind heb ik er altijd in geloofd dat ik ooit het leven van mijn dromen zou gaan leiden. Maar pas toen ik alles had verloren wat voor mij belangrijk was, ontdekte ik een manier om dat daadwerkelijk te doen.

De beginselen in dit boek mogen dan wel eeuwenoud zijn, de wetenschappelijke inzichten die deze principes bevestigen zijn gloednieuw, net als het intuïtieve, stapsgewijze proces waar je in dit boek al lezend doorheen wordt geloodst en dat je niet alleen in staat zal stellen het roer om te gooien, maar ook om meteen met dat nieuwe leven te beginnen.

Het kostte me vijftieng jaar om dit proces te ontdekken en te vervolmaken, en dat is precies wat ik jou te bieden heb.

Mijn ontdekking heet: het Allerhoogste Principe ter Wereld dat Bijna Niemand Kent.

Voor we verdergaan, wil ik je iets vragen. Wat is op dit moment je grootste probleem of je niet-aangeboorde talent? Waar ben je naar op zoek? Wat is het allerbelangrijkste in je leven dat van de ondergang moet worden gered, wat heeft een duwtje nodig en wat

zou door een toverstokje mogen worden aangeraakt? Ik vraag je niet verder te lezen voor je ten minste één probleem hebt bedacht dat je maar niet hebt kunnen oplossen – ook al heb je er al van alles aan gedaan maar heeft niets geholpen. Eén ding in je leven dat je wilt redden van mislukking of van de middelmaat, één probleem dat je zou willen omzetten in een groot succes.

Ik weet zeker dat het Allerhoogste Principe precies het toverstokje is dat jij nodig hebt. Dat klinkt misschien aanmatigend, maar ik durf dit alleen maar te zeggen omdat ik het de afgelopen vijftienvier jaar bij bijna al mijn cliënten heb zien werken. Ik ben ervan overtuigd dat jij het proces dat in dit boek beschreven wordt op elk aspect van je leven zult kunnen toepassen, om het te zien veranderen van een rups in een vlinder.

Laat me raden wat er nu door je hoofd gaat. Je denkt: dat heb ik vaker gehoord. Sterker nog, je hebt het al honderden keren gehoord. Sommige lezers hebben het zo vaak gehoord dat ze niet eens meer geloven dat hun leven werkelijk kan veranderen. *Dit boek is zeker weer zo'n wondermiddel dat me bijna 20 euro lichter maakt en me met lege handen achterlaat.* Ik begrijp die gedachte. Zo heb ik zelf ook jarenlang gedacht. Maar laat me je een geheimpje over de zelfhulp-business verklappen: 97 procent van de methoden werkt niet.

Een misluktingspercentage van 97

Je hebt vast wel eens gelezen of zelf geconstateerd dat de meeste zelfhulpmethoden onmogelijk kunnen werken. Anders zouden we niet elk jaar weer op zoek gaan naar een nieuwe. Bovendien zou deze industrie (waar jaarlijks alleen al in de vs tien miljard dollar in omgaat)¹ langzaam maar zeker verdwijnen. Want als er ook maar één zelfhulpboek bestond dat écht zou werken, zouden we allemaal een gelukkig, gezond en bevredigend leven leiden. In de categorie non-fictie horen boeken over gewichtsverlies tot de bestverkopende titels. Wie zullen er dit jaar een boek over afslanken kopen, vraag je je misschien af? Het antwoord: dezelfde mensen die er vorig jaar een hebben gekocht, omdat de vorige afslankmethode niet heeft gewerkt! Maar het grote geheim is niet dat de meeste zelfhulpmethoden niemand helpen, maar dat de deskundigen in deze industrie dat

drommels goed weten. En dat het mislukningspercentage vele malen hoger is dan we dachten.

Volgens insiders is het mislukningspercentage in de zelfhulp-business (boeken, lezingen, workshops, methoden, enzovoorts) naar schatting 97. Ja, dat lees je goed: 97 procent. Mijn collega en vriend Ken Johnston, ooit eigenaar van het grootste bureau voor persoonlijke trainingen in Noord-Amerika, heeft jarenlang openlijk verkondigd wat de meeste insiders in deze industrie hooguit achter gesloten deuren durven te fluisteren: dat het slagingspercentage op ongeveer 3 ligt. Uit die geslaagde 3 procent halen ze voldoende testimonials waarmee hun marketingafdeling een beeld kan schetsen van een succesmachine die voor iedereen werkt. Maar *volgens hun eigen ervaringen* is dat niet zo.

Nog interessanter is het feit dat de meeste zelfhulpmethoden volgens een vast stramien werken:

1. Concentreer je op je doel.
2. Bedenk een plan om dat te bereiken.
3. Voer het plan uit.

Zo, klaar is Kees. Kies je methode, boek, deskundige of goeroe, en de kans is groot dat je een versie van deze blauwdruk krijgt voorgeschoteld. Dit stramien werd al gevolgd in het eerste zelfhulpboek, *Think and Grow Rich* van Napoleon Hill uit 1937. Sindsdien keert het terug in vrijwel alle zelfhulpboeken en -methoden. Concentreer je op het doel dat je wilt bereiken, bedenk een plan en voer dat uit met behulp van je wilskracht.

Klinkt logisch deze formule, toch? Natuurlijk klinkt die logisch. We krijgen het ons leven lang al te horen. Het probleem is echter dat het zo niet werkt. Volgens recent onderzoek aan de universiteiten Harvard en Stanford, waarop we in hoofdstuk een nader zullen ingaan, is dit principe niet alleen inefficiënt, maar blijkt het in 97 procent van de gevallen een recept voor mislukking.

Hoe komt dat? De bekende driestappenmethode – bepalen wat je wilt, een plan maken en dat plan uitvoeren tot je je doel hebt bereikt – gaat uit van twee zaken: de verwachting van een eindresultaat (stap 1 en 2) en het gebruik van wilskracht als instrument (stap 3). Zoals

we in hoofdstuk een zullen zien, leiden verwachtingen onvermijdelijk tot chronische stress, of het resultaat nu wel of niet behaald wordt. De medische wetenschap heeft herhaaldelijk aangetoond dat stress de bron van bijna al onze levensproblemen is en uiteindelijk leidt tot falen. Vertrouwen op wilskracht (stap 3) leidt vrijwel altijd tot mislukking, omdat wilskracht afhankelijk is van het vermogen van de bewuste geest. Zoals we in hoofdstuk een zullen zien, zijn onze onbewuste attitudes letterlijk een *miljoen keer* sterker dan onze bewuste geest. Dus wanneer ons onderbewuste zich om welke reden dan ook verzet tegen onze bewuste wilskracht, dan zal onze bewuste geest altijd het onderspit delven. Wanneer je met behulp van wilskracht een bepaald resultaat probeert te forceren waartegen je onderbewuste zich verzet, leidt dat bovendien tot een piek in je stressniveau. En nogmaals, stress is de oorzaak van bijna al onze problemen.

Met andere woorden, de reden waarom de zelfhulpindustrie al vijftien jaar een misluktingspercentage van 97 procent kent, is dat de doorgaans gebruikte methoden je in feite leren om te falen. Bijna iedereen die volgens dit stappenplan te werk ging, faalde uiteindelijk. De oorzaak daarvan is: wanneer verwachtingen tot stress leiden en het gebruik van wilskracht om gelukkig te worden en succes te bereiken in de meeste gevallen niet het juiste middel is (integendeel: het veroorzaakt alleen maar nog meer stress), dan garandeert het bekende zelfhulpstramien niet alleen dat we geen langdurig geluk of succes zullen bereiken, maar ook dat je door het volgen van deze zelfhulpmethode er nog erger aan toe zult zijn dan ervoor.

Misschien vraag je je af: *als dit werkelijk een recept voor mislukking is, waarom klinkt het dan zo logisch en natuurlijk?* Om drie redenen:

1. Je bent zo geprogrammeerd. Door het stimulus-respons-systeem, dat gericht is op het ervaren van genot en het vermijden van pijn, zijn mensen van nature geprogrammeerd om zich te concentreren op een eindresultaat. Het hoort bij ons overlevingsinstinct. In de eerste zes tot acht jaren van je leven gebruik je dit systeem vrijwel exclusief. Je wilt een ijsje, je bedenkt een plan er een te krijgen, je krijgt een ijsje. Vandaar dat het zo logisch klinkt.

Maar het probleem is dat wij als volwassenen niet geacht worden zo te handelen, behalve als er onmiddellijk gevaar dreigt. Na ons zesde tot achtste levensjaar behoren we te leven volgens wat we goed en juist vinden, ongeacht of dat gepaard gaat met pijn en ge-not. (Ook hierover vertel ik meer in hoofdstuk een.) Dus wanneer we als volwassenen het zelfhulpstramien volgen, gedragen we ons in feite als kleuters, zonder het te weten.

2. **Iedereen doet het.** Het bekende zelfhulpstramien wordt bijna altijd gezien als de enige en juiste benadering: je ziet iets wat je wilt hebben, je bedenkt hoe je het kunt krijgen en je gebruikt je wilskracht om het te bemachtigen. Zo hebben je vrienden, leraren en ouders het je voorgedaan.
3. **Deskundigen prediken het al minstens 65 jaar.** Zoals gezegd, dit stramien vormt al bijna zeven decennia de blauwdruk voor vrijwel elke zelfhulpbestseller of -methode.

De meest gebruikte werkwijze in zelfhulpboeken vandaag de dag is niet alleen achterhaald, maar was altijd al ontoereikend. Ik heb geen statistieken of onderzoeken nodig om te weten dat het zinloos is om louter op wilskracht een doel te willen behalen, dat is een recept voor mislukking. Dat weet ik uit ervaring.

Zo'n jaar of vijfentwintig geleden werkte ik als hulpverlener voor jongeren en hun families. Ik hielp jongeren op het rechte pad te blijven en een geslaagd leven te leiden. Ik was opgeleid aan de hand van het bekende zelfhulpstramien en paste dat al jarenlang toe in alle facetten van mijn leven. Toch slaagde ik niet in mijn werk met jongeren. Sterker nog, ik kwam in de problemen en raakte financieel aan de grond. Hoewel ik deed alsof het goed met me ging, voelde ik me diep ongelukkig. Jarenlang had ik gezocht naar manieren om mensen – in het bijzonder mezelf – te helpen een geslaagd leven te leiden: door middel van godsdienst, zelfhulp, psychotherapie, geneesmiddelen, en door adviezen in te winnen bij mensen die ik respecteerde. Maar niets hielp. Natuurlijk gaf ik mezelf en niet de methoden de schuld. *Ik doe niet genoeg mijn best, ik doe het niet goed!* hield ik mezelf steeds voor.

Ik stond op het punt het op te geven, want ik had het gevoel dat ik niet verder kon met mijn leven. Ik weet nog dat ik dacht: *hoe heb*

ik het zo snel zover kunnen laten komen? Ik was nog maar een twintiger maar ik had het gevoel dat ik op alle fronten in mijn leven was mislukt. Blijkbaar was ik echter nog niet genoeg mislukt.

Op een stormachtige zondagavond in 1988 – ik was drie jaar getrouwd – zei mijn vrouw Hope: ‘Ik moet eens met je praten.’ Nu had ik dit zinnetje al honderden keren van haar gehoord, maar deze keer klonk het anders. Ik voelde dat er iets aan de hand was, dat het niet goed was. Het kostte haar moeite me aan te kijken. Haar stem trilde, maar ik hoorde dat ze haar best deed hem onder controle te houden. ‘Alex, ik wil dat je bij me weggaat. Ik wil niet meer met je verder.’

Ik ben opgegroeid in een gezin waar een Italiaanse sfeer heerste, waar onophoudelijk over van alles werd geruzied en gediscussieerd, van politiek en religie tot de plannen voor het weekend. Maar op dit ongelooflijk belangrijke moment in mijn leven stond ik met mijn mond vol tanden. Het enige wat ik kon uitbrengen was... ‘Oké.’

Dus ik vertrok. Werktuiglijk stopte ik een paar benodigdheden in een kleine tas en vertrok stilletjes, zonder nog één woord te zeggen. Ik ging naar mijn ouders en bracht de hele nacht in hun achtertuin door, biddend, zoekend en huilend – ik had het gevoel dat ik vanbinnen doodging.

Op dat moment wist ik nog niet dat dit het beste was wat me kon overkomen. In de zes weken daarna zou ik het meest positieve keerpunt in mijn leven ervaren. Ik was toegelaten tot een soort ‘spirituele school’ waar ik de sleutel tot alles zou vinden, het Allerhoogste Principe in de Wereld dat bijna Niemand Kent, zoals ik het zou noemen.

Maar die nacht leek mijn leven voorbij. Voortdurend vroeg ik me af: waarom overkomt me dit? Dat was geen vreemde vraag, want als er iets had moeten slagen, dan was het wel mijn huwelijk met Hope. Toen Hope en ik gingen trouwen, waren we daar meer dan wie ook in onze omgeving op voorbereid. Ons eerste afspraakje vond plaats in een park. Op een mooie herfstavond zaten we op een kleedje op het gras onder een schitterende sterrenhemel en begonnen te praten. We praatten. En we praatten. En we praatten. Meer niet. Zes uur aan een stuk zaten we te praten. Je kon het zo

gek niet bedenken of we bespraken het. En dat was nog maar ons eerste afspraakje.

Toen we door onze gespreksstof heen waren, gingen we samen boeken lezen. We kochten hetzelfde boek – over relaties of een ander onderwerp dat ons interesseerde – en begonnen het beiden te lezen, waarbij we passages onderstreepten en aantekeningen maakten. Op onze volgende afspraak vergeleken we onze aantekeningen en bespraken we de inhoud van wat we hadden gelezen. Eigenlijk deden we op vrijwillige basis aan voorhuwelijkse counseling! We namen persoonlijkheidstests af en vergeleken die met elkaar, we praatten met counselors over onze mogelijke problemen en oplossingen. Toen we op 24 mei 1986 gingen trouwen, waren we er dus klaar voor.

Tenminste, dat dachten we. Nog geen drie jaar later kon ze me niet meer luchten of zien, en zelf was ik ook diep ongelukkig. Wat was er gebeurd?

Die nacht in de achtertuin van mijn ouders begon eigenlijk pas mijn echte opleiding. Ik hoorde een stem in mijn hoofd waarvan ik geloof dat die van God was. De stem vertelde me iets wat ik niet wilde horen, iets wat ik zelfs kwetsend vond. De stem stelde me drie vragen die me tot op het bot raakten en die me in de zes weken daarna tot in de kern deprogrammeerden en herprogrammeerden. Daarna was ik niet meer dezelfde. Die drie vragen zouden het begin vormen van de Blauwdruk voor Succes volgens het Allerhoogste Principe (zie hoofdstuk zeven). In een flits werd me alles duidelijk, maar het zou nog vijfentwintig jaar duren voordat ik wist hoe ik mijn kennis op anderen kon overbrengen. Je zou kunnen zeggen dat het, in zijn huidige vorm, precies het tegenovergestelde is van het uitgemolken driestappenplan uit de zelfhulpindustrie. Ook het effect is precies omgekeerd: een slagingskans van 97 procent of hoger, volgens mijn ervaringen, versus een misluktingspercentage van 97 procent in de zelfhulpbusiness de laatste vijftien jaar.

Na een scheiding van ongeveer zes weken stemde Hope er voorzichtig mee in een afspraak te maken. Later zou ze me vertellen dat ze al vanaf het moment dat ze mij die dag aankeek, besefte dat ik niet meer dezelfde was. Daarin had ze gelijk. Aan de buiten-

kant zag ik er nog precies hetzelfde uit, maar vanbinnen was ik een compleet nieuwe mens. Vanwege de pijn die ik haar eerder had aangedaan, wilde ze me dat niet meteen zeggen en hield ze zich een tijdlang op de vlakte. Maar het gevolg was onvermijdelijk en onafwendbaar.

Hoewel we later nog moeilijkheden hebben gehad vanwege Hope's gezondheid en ook op financieel gebied,² zou ons leven op de belangrijkste vlakken nooit meer hetzelfde zijn. Ik was en werd veranderd door het Allerhoogste Principe. En ook Hope begon te veranderen.

Vanaf toen begon ik het Allerhoogste Principe uit te leggen wanneer ik daar de gelegenheid voor kreeg, onder anderen aan de jongeren en ouders met wie ik in die periode werkte. Wat hun probleem ook was, waar ze ook van verlost moesten worden, het enige wat ze moesten kennen was het Allerhoogste Principe. Dit houdt het in een notendop in:

Vrijwel elk probleem of gebrek aan levensgeluk en succes is te herleiden naar een vorm van innerlijke angst – ook lichamelijke problemen. En elke innerlijke angst komt voort uit een gebrek aan liefde met betrekking tot dat ene probleem.

Een andere naam voor de angstrespons is de stressrespons. Als angst het probleem is, dan is liefde daar het tegenovergestelde van, het tegengif. In de aanwezigheid van ware liefde kan er geen angst bestaan (behalve in een levensbedreigende situatie). Dit klinkt misschien heel theoretisch. Maar gelukkig is er in de afgelopen jaren onderzoek gedaan om deze stelling wetenschappelijk te staven (waar we in dit boek regelmatig op terug zullen komen). Alles, ook je successen en externe omstandigheden, komt neer op de vraag of je in een staat van innerlijke angst of in een staat van innerlijke liefde verkeert.

Toen ik begon als hulpverlener vertelde ik bijna elke cliënt die bij mij in therapie was dat waar zijn of haar probleem ook over ging – gezondheid, relaties, carrière, woede of angst –, de achterliggende oorzaak was altijd te herleiden tot het verschil tussen liefde en angst. Als liefde de angst kon overwinnen, zouden de klachten verdwijnen op een manier die op geen andere wijze mogelijk zou zijn.

Al snel ontdekte ik echter een probleem. Er gebeurde niets wan-

neer ik mijn cliënten vertelde dat ze hun problemen met ‘liefde’ zouden kunnen oplossen. Ook als ik ze liet kennismaken met eeuwenoude teksten en beginselen en ze daarover liet nadenken, gebeurde er niets. Ik probeerde hun te leren om ‘gewoon te doen’, wat bij mij spontaan was gebeurd, maar wat bijna niemand lukte. Nu komt het mooiste: ik leerde hun te werken volgens het driestappenplan dat tot mislukking leidt, terwijl ik me daar geen moment van bewust was! Ik gaf mijn cliënten de opdracht hun bewuste, op angst gebaseerde denken te veranderen in op liefde gebaseerde gedachten, om hun op angst gebaseerde emoties om te zetten in op liefde gebaseerde emoties, hun op angst gebaseerde gedrag in op liefde gebaseerd gedrag. Met andere woorden: ik gaf hun de opdracht zich te concentreren op het behalen van een extern eindresultaat met behulp van wilskracht! Sommige cliënten zeiden: ‘Nou, bedankt voor het advies.’ Een andere reageerde sarcastisch: ‘Na de lunch ga ik het meteen proberen, geen probleem.’ Later ontdekte ik waarom iedereen zo cynisch reageerde: ze hadden allemaal geprobeerd op deze manier te leven en dat was niemand gelukt, zoals ik het zelf ook talloze malen had geprobeerd vóór die ene nacht in de tuin van mijn ouderlijk huis, maar er nooit in geslaagd was.

Er was echt iets met me gebeurd die nacht en in de zes weken daarna; ik was er wezenlijk door veranderd. Later ben ik dat een ‘transformationeel *aha*’ gaan noemen. Ik had die nacht niet zomaar ‘besloten’ om met behulp van mijn wilskracht de liefde te omarmen. In een fractie van een seconde was er iets gebeurd waardoor mijn angstige gemoedstoestand veranderde in een staat van liefde; ik ging automatisch liefhebben op een manier die ik daarvoor nooit had kunnen volgen. En daar was geen greintje wilskracht voor nodig. Ik zag de waarheid op een manier zoals ik haar nog nooit gezien had, en ik begreep en voelde diep vanbinnen wat liefde was, en ik wist dat het waar was. Ik begon meteen te denken, voelen, geloven en handelen uit liefde in plaats van uit angst, vanuit rust in plaats van uit onrust; het licht stroomde mijn duisternis binnen, en moeiteloos begon ik dingen te doen waar ik me voorheen nauwelijks toe kon zetten.

Als je het brein beschouwt als een harde schijf, dan was mijn brein in één klap gede- en geherprogrammeerd, waarbij alle angst

was omgezet in liefde. Het was alsof het ene softwarepakket door het andere was vervangen. Dit ‘transformationeel aha’ leek op een visioen waarin ik een glimp opving van de waarheid over de liefde en me daaraan vasthield. Einstein had een vergelijkbare ervaring met zijn relativiteitstheorie. Hij zag zichzelf in gedachten op een lichtstraal rijden, en dat beeld was volgens hem het begin van zijn beroemde theorie ($E=mc^2$). De volledige waarheid werd hem in een flits geopenbaard, maar het zou hem nog twintig jaar kosten om zijn theorie wiskundig te bewijzen.

Al snel ontdekte ik dat je een transformationeel aha niet zomaar bij iedereen kunt forceren. Ik besepte dat ik daarvoor een methode moest bedenken. Ik had praktische tools en specifieke instructies nodig, die ik mijn cliënten op elke situatie zou kunnen leren toepassen, zodat ze hun angst konden wissen (deprogrammeren) en omzetten (herprogrammeren) in liefde, en wel op het kernniveau van hun wezen, met het doel dat ze voortaan alleen nog maar uit liefde zouden handelen. Tools die zich richten op de kern van hun problemen, zoals mijn transformationeel aha dat voor mij gedaan had.

In de vierentwintig daaropvolgende jaren heb ik precies dat gedaan. In mijn praktijk ontdekte ik uiteindelijk de drie tools (waarover meer in hoofdstuk vier) die mijn cliënten hielpen om rechtstreeks in hun onbewuste te duiken, hun angst te deprogrammeren en hun standaardwaarden om te zetten in liefde. Niet alleen ontdekte ik de drie tools, ook begreep ik hoe zinloos het stramien van het driestappenplan was. In dit boek zal ik je leren hoe je met behulp van deze drie tools kunt bereiken dat je succes en geluk hebt op alle vlakken in je leven – op een natuurlijke, organische manier, dus niet door beter je best te doen met behulp van wilskracht.

Vlak nadat ik mijn master in counseling had behaald, begon ik mijn eigen praktijk, hoewel ik nog niet geaccrediteerd was; ik stond nog onder supervisie van een psycholoog. Vervolgens deed ik iets wat mijn ervarener collega’s in Nashville, Tennessee pas echt irriteerde en hun zelfs hoon ontlokte: voor een consult van 50 minuten bracht ik het volledige tarief van 120 dollar in rekening! Maar op grond van mijn ervaring wist ik dat ik maar één tot tien sessies met mijn cliënten nodig had, doorgaans verspreid over een maand

of zes, om al hun problemen op te lossen, zodat ze mij niet meer nodig hadden. Andere psychologen zagen hun cliënten gemiddeld één keer per week gedurende een periode van één tot drie jaar. (Misschien ben jij op dit moment zelf ook bij zo'n psycholoog in therapie.) Een ander verschil was dat andere psychologen hun cliënten vooral leerden omgaan met hun problemen. De problemen zelf werden niet aangepakt. Ik loste daarentegen de problemen van mijn cliënten volledig op. Simpelweg door mijn cliënten te leren wat jij in dit boek zult lezen.

Zes maanden nadat ik op deze buitengewoon ongebruikelijke manier mijn praktijk had geopend, was er al een wachttijd van zes maanden. Ook mijn collega's stonden in de rij, ofwel om me te vervloeken ofwel om me mee uit lunchen te nemen en uit te vinden hoe ik dit voor elkaar kreeg. Want hun cliënten liepen bij ze weg en kwamen naar mij toe.

Het Allerhoogste Principe heeft niet alleen mijn leven veranderd, maar ook het leven van talloze mensen in mijn praktijk. En ik weet zeker dat het ook jouw leven zal veranderen.

Een slagingspercentage van 97

Het Allerhoogste Principe is volledig in harmonie met eeuwenoude spirituele wijsheden en met de recentste wetenschappelijke onderzoeken en methoden. Bovendien biedt dit principe de oplossing die wilskracht niet biedt. Volgens onderzoek dat in de hoofdstukken een en vier nader wordt besproken, activeert het klassieke driestapenstramien een mechanisme in het brein dat:

- ons dommer maakt
- ons ziek maakt
- ons uitput
- ons immuunsysteem aantast
- onze pijn vergroot
- onze bloeddruk verhoogt
- onze cellen afsluit
- onze relaties kapotmaakt
- angst, woede, depressie, verwarring en schaamte veroorzaakt,

- en problemen met eigenwaarde en identiteit veroorzaakt
- ons vanuit een negatief perspectief laat handelen, ook al laten we dat niet merken.

Het Allerhoogste Principe daarentegen schakelt het bovenstaande mechanisme juist uit en activeert letterlijk een ander mechanisme in het brein dat, volgens klinisch onderzoek:

- relaties verdiept
- de band met de ouders versterkt
- leidt tot liefde, vreugde en innerlijke rust
- het immuunsysteem versterkt
- stress vermindert
- de bloeddruk verlaagt
- verslaving en terugval bestrijdt
- het menselijke groeihormoon stimuleert
- het vertrouwen en ons gezond verstand versterkt
- de eetlust, een gezonde spijsvertering en stofwisseling op elkaar afstemt
- genezing bevordert
- ontspanning stimuleert
- rustgevende energie stimuleert
- hogere neurologische activiteit stimuleert
- de cellen opent voor genezing en regeneratie.³

Wat zijn dat precies voor mechanismen? Het eerste is de stressrespons, die leidt tot interne *angst*. De stressrespons veroorzaakt het vrijkomen van cortisol, een stof die zorgt voor de symptomen genoemd in de eerste lijst. Het tweede mechanisme wordt geactiveerd door de afwezigheid van interne angst en de aanwezigheid van interne *liefde*. Bij het ervaren van interne liefde komt de stof oxytocine vrij (ook wel het 'liefdeshormoon' genoemd) en ook andere peptiden, in het brein en het hormonale systeem, hetgeen leidt tot de positieve symptomen uit de tweede lijst.

Er gaat grondig wetenschappelijk onderzoek achter deze lijstjes schuil. Als voorbeeld noem ik George Vaillant, die onlangs de bevindingen publiceerde van zijn Grant Study of Human Develop-

ment aan Harvard University, ‘het langst lopende longitudinale onderzoek naar de ontwikkeling van de mens in de geschiedenis’. Vanaf 1938 volgden de onderzoekers 268 eerstejaarsstudenten tot ver in hun negentigste levensjaar om na te gaan welke factoren bijdragen tot menselijk geluk en succes. Vaillant, die dertig jaar lang leiding gaf aan dit onderzoek, vatte de uitkomst als volgt samen: ‘De vijfenzeventig jaar en twintig miljoen dollar die de Grant Study heeft gekost, wijzen duidelijk in de richting van een eenvoudige conclusie: Geluk is liefde. Punt uit.’⁴

Hopelijk besef je nu hoe onze successen en mislukkingen afhangen van onze gemoedstoestand en of die is gebaseerd op liefde of angst. Als het eerste mechanisme, de stressrespons, jouw leven beheerst – en in mijn ervaring geldt dat voor de meeste mensen –, zul je geen succes hebben in je leven, zul je het door jou gewenste succes niet behalen. Je probeert een onwrikbaar rotsblok te verplaatsen totdat je het uiteindelijk opgeeft. Als echter het tweede mechanisme, dat van de innerlijke liefde, in jouw leven werkzaam is, *dan oogst je hoe dan ook succes* – en niet omdat je beter je best doet, maar simpelweg omdat je bent ‘geprogrammeerd’ om te slagen.

Mijn goede vriend en arts Ben Johnson zegt dat als we ooit een pil zouden kunnen fabriceren die dat tweede mechanisme in het brein zou activeren en de natuurlijke afgifte van oxytocine zou stimuleren, dat middel het bestverkochte medicijn aller tijden zou worden. Het zou niet alleen een wondermiddel zijn, het zou het middel zijn dat je ‘permanent volledig gelukkig en gezond’ zou maken. Wie zou daar geen recept voor willen hebben? Welnu, dit boek is jouw recept daarvoor.

Echte wetenschap en echte spiritualiteit gaan samen

Nu is het moment daar waarop ik kan uitleggen wat ik heb geleerd in die zes weken op de ‘spirituele school’, vijfentwintig jaar geleden, nadat Hope me uit ons huis had gezet. Niet alleen drong toen tot me door dat ik eigenlijk nooit werkelijk van Hope gehouden had, maar ook dat ik geen idee had wat liefde is. Bovendien realiseerde ik me dat niemand in mijn omgeving echt wist wat liefde is.

Met andere woorden, mijn huwelijk was niet gebaseerd op mijn

liefde voor Hope in de context van een intieme relatie, maar op onderhandelen en zakelijke afspraken. Die zakelijke overeenkomst vormde mijn vangnet: als jij iets voor mij doet, doe ik iets voor jou. Zo niet, dan is het terecht dat ik jou iets onthoud tot ik gekregen heb wat ik heb bedongen. Zo werkt dat toch? Als Hope in onze verkeringstijd zich niet had gedragen op de manier die ik wilde, had ik haar nooit ten huwelijk gevraagd. Ook toen we al waren getrouwd, verwachtte ik dat Hope precies deed wat ik van haar verlangde en dat ze alles zou laten wat mij tegenstond. Dat was een onuitgesproken voorwaarde van mijn liefde. Weliswaar was die niet zo expliciet, maar daar ging ik wel van uit. Wanneer ze niet deed wat ik wilde, raakte ik geïrriteerd en boos. En datzelfde gold voor haar.

Het zakelijke soort liefde is de liefde waar het bijna altijd over gaat. Een betere benaming voor deze vorm is WZEV: Wat Zit Er in Voor Mij? WZEV is al tientallen jaren het credo van bijna elke zakelijke overeenkomst en deal. Menige bestseller uit de jaren zeventig leerde ons dit credo toe te passen op onze relaties en op andere levensvlakken. Als jij dit voor mij doet, doe ik dat voor jou. We accepteerden het en pasten het sindsdien toe op ons leven. En dan vragen we ons nog af waarom we mislukken! WZEV is precies het omgekeerde van echte liefde. Het is gebaseerd op angst, op directe bevreemding (daar zal ik het in hoofdstuk vijf over hebben), en leidt onvermijdelijk tot meer mislukking en pijn op de lange duur.

Ware liefde daarentegen heeft niets te maken met de reactie van de ander. Als je werkelijk van iemand houdt, is dat onvoorwaardelijk: geen vangnet, geen plan B, en geen terughoudendheid. Ware liefde betekent dat je afziet van WZEV, waardoor de liefde voor alle betrokkenen een win-winsituatie is, ook al vraagt dat om offers. Ware liefde betekent dat je het genot soms moet uitstellen, maar op de lange termijn leidt ware liefde altijd tot succes en tot het soort genot dat niet te beschrijven en niet voor geld te koop is.

Wetenschappers hebben deze twee soorten liefde in de loop der eeuwen onderscheiden middels de termen *agape* en *eros*. *Agape* is de spontane, onvoorwaardelijke liefde, waarvan de bron goddelijk is. De liefde waarbij iemand liefheeft omdat dat in zijn of haar na-

tuur ligt, een liefde die niet gebaseerd is op voorwaarden, omstandigheden of kwaliteiten van de ander. Agape maakt de ander zelfs waardevoller als gevolg van de onvoorwaardelijke liefde. Eros, ofwel WZEVN, is precies het tegenovergestelde: bij deze liefde wordt de ander gebruikt om de eigen pijn te verzachten of eigen genot te verkrijgen. Eros hangt af van de externe eigenschappen van de ander, van wat die ander heeft te bieden. Agape daarentegen heeft geen enkele relatie met wat de ander te bieden heeft.⁵

Dit besef trof me als een mokerslag en maakte me aan het huilen. Vervolgens werd ik geconfronteerd met een vraag: nu ik wist wat ware liefde was – geen vangnet, geen plan B, geen terughoudendheid –, zou ik er dan voor kiezen van Hope te houden, ook al was er niets in onze relatie veranderd? Hier had ik niet meteen een antwoord op. Maar uiteindelijk, nadat ik enkele dagen had nagedacht en gebeden, was ik in staat om te besluiten dat ik inderdaad op die manier van Hope kon houden. Volledig en onvoorwaardelijk. En op dat moment kreeg ik mijn transformationeel aha. Niet alleen begreep ik in een flits wat ware liefde is, maar ook dat ik ertoe in staat was. Deze verandering vond niet plaats in mijn bewustzijn, maar op een plek waar ware wetenschap en ware spiritualiteit samenkomen, een plek die meestal het onbewuste of onderbewuste wordt genoemd en die ik ons *spirituele hart* noem.

Eerder noemde ik dit principe een wondermiddel. Traditiegetrouw wordt iets een ‘wonder’ genoemd wanneer we niet begrijpen hoe het werkt of hoe het heeft kunnen gebeuren. Pas wanneer we het mechanisme achter iets begrijpen en kunnen nabootsen, noemen we dat technologie.

Als je 's avonds thuiskomt, loop je dan door het huis met een doosje lucifers om olielampen aan te steken? Als je ergens naartoe gaat, vertrek je dan twintig minuten eerder om paard-en-wagen op te tuigen? Als je wilt koken, maak je dan eerst het vuur aan in de haard? Als ik een eeuw geleden deze vragen had gesteld, zou iedereen me voor gek hebben verklaard. ‘Natuurlijk, net als ieder ander.’ Maar waarom doen we dit soort dingen niet meer? Omdat we nieuwe technologieën hebben!

Nieuwe technologie betekent niet noodzakelijkerwijs dat de principes ook nieuw zijn. We kennen allemaal de uitdrukking: