

Mira Kirshenbaum

Alles heeft een reden



Alles wat gebeurt heeft écht een reden

Is het echt waar dat alles wat gebeurt een reden heeft? Het is tenslotte een verbazingwekkend idee dat wat je overkomt, wat het ook is, niet alleen iets waardevols voortbrengt maar dat het precies is wat je nodig had.

Hoe ongelooflijk het ook mag klinken, het is waar! Het heeft tijd gekost, maar nu weet ik dat zelfs de ergste ramp – en ik heb mijn portie gehad – prachtige geschenken, verborgen mogelijkheden en levenslessen verbergt.

En die hadden we niet op een andere manier kunnen krijgen. Als dit kan doordringen tot iemand die zo koppig is als ik, kan iedereen het leren begrijpen.

Natuurlijk is het soms gemakkelijk om te geloven dat alles wat gebeurt een reden heeft. We zien het in kleine dingen, bijvoorbeeld als onze plannen voor een avondje uit op het laatste moment niet doorgaan en we ontdekken dat we die avond ook eigenlijk veel liever thuis wilden blijven.

En soms zien we het in minder kleine dingen. Een vrouw die ik ken verrekte haar rug en moest een maand het bed houden. Dat was wel het laatste wat ze kon gebruiken, vooral omdat het gebeurde in een tijd waarin ze een paar belangrijke beslissingen moest nemen. Maar ineens bedacht ze dat het precies was wat ze nodig had. Het was haar gewoonte geweest om beslissingen te nemen zonder er echt goed over na te denken. Nu was het alsof het leven zei: 'Als jij jezelf de tijd niet gunt om na te denken, doe ik het.'

We willen heel graag geloven dat de dingen die ons overkomen zinvol zijn. Zo zou het leven moeten zijn, vinden we. Ja, er zijn dagen waarop we ons leven als een soap ervaren. Maar wat we willen – waar we behoefte aan hebben – is het gevoel dat het allemaal

zinvol en waardevol is. En we hebben gelijk.

Ik wil je geruststellen: als je de echte betekenis van de gebeurtenissen in je leven ontdekt, verandert alles.

Je voelt je sterker doordat je beseft dat alles zin heeft je zelfvertrouwen geeft.

Je voelt je wijzer doordat je ziet hoe alles met elkaar in verband staat.

Je bent beter in contact met jezelf doordat je het leven leidt dat je bedoeld was te leiden.

En je bent gelukkiger doordat je je verlies achter je kunt laten en je kunt richten op een goede toekomst.

Tot je zover bent, zal niets goed voelen. Laten we zeggen dat je buiten bent en ineens een druppel op je hoofd voelt vallen. Je kunt nergens anders meer aan denken voordat je begrijpt wat er is gebeurd. Druppelt er water uit een airconditioner hoog boven je hoofd? Begint het te regenen? Heeft een vliegende aap op je hoofd geplast? Je móét weten waarom die druppel op je hoofd viel want eerder kun je voor je gevoel niet veilig verder lopen.

Dat gevoel wordt alleen maar sterker als wat op ons hoofd viel iets catastrofaals blijkt te zijn. Als je de ramp niet begrijpt, is het alsof je leven niet meer is dan een dobbelsteen op een kaarttafel – als niets betekenis heeft, is alles willekeur, kan alles gebeuren.

Het is pijnlijk om te leven zonder te weten waarom je die keer zo ziek bent geweest of waarom je je grote liefde hebt verloren – veel pijnlijker dan mensen denken. Een vrouw die ik ken vloog in haar studietijd een keer naar huis om Thanksgiving Day te vieren. Toen het vliegtuig op zo'n zesduizend meter hoogte vloog, kreeg ze vreselijke oorpijn. Maar daarom huilde ze niet. Ze zat in het donker van de nachtvlicht te huilen omdat een dergelijke pijn in de wereld bestond, ogenschijnlijk zonder enige reden.

Een man beschreef dit gevoel op een andere manier: 'Als ik denk aan de nare dingen die ik heb meegemaakt, heb ik het gevoel dat ik een speelbal van de kosmos ben. Het is vernederend! Op een stoep vol mensen ben ik degene die in de hondenpoep trapt. Niemand is zo dom of zo'n pechvogel als ik. Het probleem is: hoe kan ik verder gaan, hoe kan ik op de toekomst vertrouwen als ik het gevoel heb dat ik die domme pechvogel ben?'

De wetenschap dat er een reden is voor wat er gebeurt, bespaart ons ook een gevoel van schuld. Schuld geven is een heel menselijke poging om met iets rampzaligs om te gaan, hoewel we het meestal een heel vervelend gevoel vinden. En toch is het, als er iets akeligs gebeurt, bijna een reflex om te denken: het komt doordat iedereen een hekel aan me heeft, doordat ik een mislukkeling ben, doordat ik verdoemd ben. Zo ontstaat de schuldkwestie.

We leggen de schuld bij anderen en eindigen met het gevoel dat de wereld vol slechteriken is. We leggen de schuld bij onszelf en we zien onszelf dan niet meer als sterk en gezond maar als ziek, zwak en gebroken. En we leggen de schuld bij het leven zelf. Wat kan demotiverender werken dan het gevoel hebben dat ons steeds maar nare dingen overkomen zonder dat we er iets tegen kunnen doen.

Schuld is als een boemerang die naar ons terugkomt en ons tegen het hoofd slaat. Probeer dit zelf eens: als je iemand ziet worstelen met verdriet, ongerustheid en negatieve gevoelens, luister dan naar zijn verhaal. Je zult al snel merken dat hij in een wereld leeft waarin hij slechts dingen ziet die hij de schuld kan geven doordat hij moet leven zonder enige zin te kunnen zien in wat hem is overkomen. De enige remedie is het besef terugbrengen dat er een goede reden is voor alles wat gebeurt.

Leg dat eens uit

Als je jaren geleden tegen me had gezegd dat alles wat er gebeurt een reden heeft, had ik gezegd dat dat flauwekul was. In mijn leven zijn dingen gebeurd die zo pijnlijk waren dat het niet zo vreemd is dat ik er moeite mee had om er iets zinvol in te vinden en het opgaf. Ik weet nu dat dat een grote vergissing was.

Er overkomen ons veel dingen die het ons moeilijk maken om te geloven dat alles wat er gebeurt een reden heeft. Het kan van alles zijn. Je wordt ernstig ziek op het meest ongeschikte moment. Je denkt dat je je grote liefde hebt gevonden, maar er gaat iets mis tussen jullie en nu ben je weer alleen. Je hebt een echt pijnlijke jeugd gehad. Je maakt een fout die je heel veel geld kost. Een dierbaar iemand gaat dood.

Ja, denken we, misschien zijn sommige dingen die gebeuren wel zinvol, maar deze dingen niet.

En zelfs als we er nog een beetje op vertrouwen dat die dingen betekenis hebben, weten we die betekenis niet te vinden. De gebeurtenissen in ons leven overkomen ons tenslotte niet met een etiketje erop waar ze voor bedoeld zijn. We kunnen er jaren vergeefs naar zoeken. We vragen het aan vrienden, maar zij hebben het niet doorgemaakt. We vragen het aan iemand die iets overeenkomstigs heeft meegemaakt, maar er is een grote kans dat ook die persoon worstelt om de betekenis te vinden.

Op een gegeven moment kunnen we in de verleiding komen om de zoektocht op te geven. Dat is mij overkomen. Het was een van mijn patiënten die me wakker schudde en me de hoop gaf dat we de betekenis van de gebeurtenissen in ons leven misschien toch kunnen vinden. Alle belangrijke dingen die ik in mijn werk heb geleerd, heb ik van mijn patiënten geleerd. Scott* was een van mijn beste 'leraren'.

De boodschap in de fles

We hebben allemaal dromen over wat we met ons leven willen. Toen Scott jaren geleden voor het eerst bij mij kwam, droomde hij ervan weer te gaan studeren en tuinarchitect te worden. Hij durfde echter zijn goedbetaalde baan niet op te zeggen. Zoals je je kunt voorstellen, speelden kwesties als ongerustheid, een gebrek aan zelfrespect en identiteit een belangrijke rol in ons contact. Maar al snel ging het alleen nog over wat hij nodig had om zijn droom te laten uitkomen. Hij heeft uiteindelijk een uitstekende

* Dit boek bevat verhalen van echte mensen. Sommige komen voort uit mijn onderzoek, sommige zijn afkomstig van mensen uit groepen die ik heb geleid, sommige zijn van patiënten. Ik heb iedereen absolute vertrouwelijkheid beloofd, wat de enige manier is om je ervan te verzekeren dat mensen nu en in de toekomst bereid zijn openhartig te praten. Dus heb ik alle namen en identificerende details veranderd. Ik heb echter de essentie van ieders verhalen gerespecteerd, de waarheid van hun leven en de kern van wat ze ons kunnen leren.

opleiding van twee jaar gedaan en daarna zijn eigen kleine bureau voor tuinarchitectuur opgezet. Hij voelde zich voldaan.

Een paar jaar later kwam Scott bij me terug. Hij had helaas een non-Hodgkin lymfkliergezwel en dacht dat hij dood zou gaan. (Uiteindelijk ging Scotts kanker in remissie. Hij maakt het nog steeds goed.) Hij wilde erachter komen, zei hij, waarom hij net toen alles in zijn leven beter ging die vreselijke ziekte had gekregen. ‘Is dat in feite geen theologische vraag?’ vroeg ik hem. In werkelijkheid wilde ik me niet echt met zo’n vraag bezighouden. In die tijd was ik ervan overtuigd dat je toch nooit een antwoord vond. Bovendien, dacht ik, is het veel belangrijker om de tijd die je nog hebt zo zinvol mogelijk te gebruiken. Waarom zou je vragen waarom?

Maar gelukkig hield Scott voet bij stuk. Hij stond op het punt mij een belangrijke les te leren, namelijk dat het helpen van mensen uiteindelijk neerkomt op hen helpen zin in het leven te vinden. Nadat ik zijn verzoek had afgewezen, keek Scott me met tranen in zijn ogen aan alsof ik hem had verraden en zei: ‘Je begrijpt het niet. Ik wil niet doodgaan met het idee dat ik een soort eekhoorn was die overreden is op de snelweg van het leven – hé, man, je hebt pech gehad. Ik weet dat ik níét alleen maar het slachtoffer ben van een kansspel. Ik kan niet geloven dat ik in een universum leef waarin de dingen die ons overkomen geen betekenis hebben. Hierin moet een betekenis liggen, een boodschap in een fles voor mij. De boodschap is net buiten bereik, maar is heel belangrijk voor me. Help me de boodschap te vinden!’

Op de een of andere manier drong dat tot me door. Ik herinnerde me hoe graag ik die boodschap had willen vinden toen ik een kind was. (Ik zal dadelijk vertellen over de dingen die mij en mijn familie zijn overkomen, die mij deden hongeren naar een soort betekenis en ik herinnerde me hoe ontmoedigd ik was geraakt toen ik geen betekenis kon vinden.) Ik keek in Scotts ogen en raakte mijn gevoel van woede op het universum kwijt dat ik had omdat de dingen die ons overkomen niet netjes voorzien zijn van een etiket met hun ware betekenis erop. Scotts behoefte maakte mijn eigen behoefte weer wakker en daarmee alle hoop die erbij hoorde. Ik had gedacht dat mijn behoefte aan betekenis

dood was. Ik had me gedragen alsof die dood was. Maar de oprechtheid en de geldigheid van Scotts behoefte deden mij beseffen dat mijn eigen behoefte aan betekenis nooit echt verdwenen was. Ineens voelde ik een heel nieuwe band met Scott, mijn jongere ik, en een wereld vol mensen die zo graag het gevoel willen hebben dat de dingen die hen overkomen zin hebben.

Er was maar één probleem: hoe moest ik Scott in godsnaam helpen ontdekken waarom hij ziek was geworden en misschien zou sterven als ik mezelf niet kon helpen? Ik merkte dat ik heel emotioneel werd toen ik hem vertelde dat ik begreep dat zijn situatie betekenis zou moeten hebben en bekende dat ik niet wist hoe ik hem kon helpen om die betekenis te vinden. Ik had het gevoel dat ik hem in de steek liet en vond dat vreselijk. Maar ik beloofde mezelf dat ik zou leren hoe ik mensen kon helpen om de ware betekenis van de gebeurtenissen in hun leven te vinden.

Scott belde me een paar maanden later. Hij was duidelijk niet zo teleurgesteld in mij als ik in mezelf. Ik denk dat we allemaal wel weten hoe moeilijk die zoektocht is. Hij had iets triomfantelijks in zijn stem.

‘Ik weet waarom ik ziek ben geworden!’ zei hij. ‘Kijk naar het punt waarop ik was in mijn leven. Ik had heel veel bereikt, maar ik was nog steeds bang voor allerlei dingen: vliegen, confrontaties, slecht nieuws, noem maar op. Dit is het geschenk dat mijn ziekte mij heeft gegeven: ik leer elke dag niet bang te zijn. De dood is de grote confrontatie. Als je eenmaal met de dood geconfronteerd wordt, hoe kun je dan nog bang zijn om, bijvoorbeeld, door iemand afgewezen te worden? Het is waar, weet je, lafaards sterven duizend doden, helden maar één. Ik leef liever korter zonder angst dan dat ik lang leef met angst, want dat is levend dood zijn.’

En ik zou dat nooit ontdekt hebben als ik niet ziek was geworden. Ik weet niet hoeveel tijd van leven ik nog heb, maar in de tijd die ik nog heb voel ik me in elk geval meer levend en minder angstig dan ik ooit eerder heb meegemaakt.’

Iedereen die iets overleeft, heeft het gevoel dat hij een nieuwe levenstermijn heeft gekregen. Maar Scott had dat gevoel hoewel hij dacht dat hij dood zou gaan. Het verschil was dat hij nu be-

greep wat er met hem gebeurde, dat hij ontdekt had wat de betekenis van zijn ziekte was.

Ook voor mij was dat het verschil.

Een ontdekkingsreis

Dat was het begin van mijn eigen ontdekkingsreis. Jeetje, dacht ik, het verandert echt alles als je kunt ontdekken waarom je iets overkomen is. Maar ik was nog sceptisch. Ik was er nog lang niet van overtuigd dat Scott de echte reden voor zijn ziekte had ontdekt en of er een echte reden ontdekt kon worden. Maar voor hem had het betekenis en als therapeute moest ik dat serieus nemen. Stel je voor, dacht ik, dat ik andere mensen kan helpen ontdekken wat Scott gelukkig voor zichzelf heeft ontdekt...

Diep vanbinnen wist ik natuurlijk hoe erg ik het voor mezelf nodig had.

Mijn verhaal

Ik heb mijn portie zegeningen wel gekregen. Ik ben al heel lang gelukkig getrouwd. Ik heb twee fantastische kinderen. Ik heb goede vrienden. Ik heb in de loop der jaren het voorrecht gehad om honderdduizenden mensen te kunnen helpen en ik houd van mijn werk. Dus denk je misschien: hoe zou Mira weten hoe het is om iets heel ergs mee te maken. Een goed punt.

Ik ben met verlies opgegroeid. Als kind van ouders die de holocaust hadden overleefd, verloor ik de volledige wereld waarin ik had moeten opgroeien. Ja, mijn ouders hadden het overleefd. Maar verder was mijn hele familie vermoord: mijn moeders zeven en mijn vaders vijf broers en zusters, alle vier mijn grootouders.

Ook ben ik de vroege jaren van mijn kindertijd kwijtgeraakt. Ik werd onder in een hooiwagen door Europa gesmokkeld. Toen ik drie maanden was, ging ik bijna dood aan dysenterie. De eer-

ste vier jaar van mijn leven woonde ik in een vluchtelingenkamp. Barakken vol volwassenen die proberen te herstellen van kapotte levens zorgen niet bepaald voor een leuke kleutertijd.

Toen ik vier was werd mijn leven weer op zijn kop gezet. Ik verloor mijn vader en mijn zusje – mijn ouders gingen scheiden en mijn vader en zusje verdwenen uit mijn leven. Daarna verloor ik de enige wereld die ik kende, het vluchtelingenkamp, om naar Amerika te gaan.

Toen ik in New York arriveerde, was ik zo mager dat een van mijn verre familieleden in tranen uitbarstte toen hij mij zag. Mijn moeder ging in een naaiatelier werken en ik moest voor mijn broer zorgen. Mijn moeder is uiteindelijk hertrouwd, maar mijn stiefvader maakte het leven er niet plezieriger op. En we waren arm – ik kreeg pas een nieuwe jurk toen ik tien was, en die kocht ik zelf van het geld dat ik als kinderoppas had verdiend.

Zoeken naar betekenis

De aspecten van mijn kindertijd die moeilijk voor me waren, waren niet de aspecten die aangeraakt waren door de geschiedenis. De geschiedenis is onzichtbaar voor kinderen. De aspecten die het moeilijkst voor me waren, waren de aspecten waar miljoenen Amerikanen mee geconfronteerd worden: je ouders uit elkaar zien gaan, een vader verliezen, geen geld hebben, je een buitenstaander voelen, geen gelukkig gezinsleven hebben.

Net als iedereen groeide ik op met de vraag waarom mij dat allemaal was overkomen. Ik wilde dat echt weten! Maar ik was bang: als mijn verleden betekenisloos was, zou mijn toekomst dat ook zijn. Maar als ik kon ontdekken waarom die dingen me waren overkomen – beter nog, als ik het gevoel kon hebben dat er iets positiefs uit was voortgekomen – kon ik met een veilig gevoel verder gaan.

Ik was heel godsdienstig, dus deed ik wat veel mensen doen die worstelen met de betekenis van wat hun is overkomen: ik bad elke avond tot God en vroeg Hem mij te vertellen waarom die dingen mij en mijn familie waren overkomen. Toen ik ouder werd, vroeg

ik naar een soort verklaring voor de holocaust zelf. Maar als God het me heeft verteld, heb ik Hem toen niet gehoord.

Op een gegeven moment wil je niet meer met je hoofd tegen een muur lopen. Ik kreeg er genoeg van om naar het waarom te vragen. Dus ging ik de andere kant op. Ik besloot voor mezelf dat het een domme vraag was. Ik had een antwoord gewild om me sterker te kunnen voelen, maar nu besloot ik iemand te zijn die zo sterk was dat ze het waarom niet hoefde te weten.

God wordt op het matje geroepen

Ik vergat echter nooit dat de behoefte van mensen aan de zin van de dingen heel reëel is. Ik zag dat toen ik negentien was. De vrouw van mijn broer had net haar eerste kind gekregen. De armen van de baby waren in een soort gemarteld-uitziende houding gedraaid. Hij had moeite met ademen. Hij kon niet drinken doordat zijn zuigreflex onvoldoende was. De artsen wisten dat hij waarschijnlijk niet zou blijven leven, en als dat wel het geval zou zijn zou hij waarschijnlijk zijn hele leven volledig verzorgd moeten worden.

Ik bracht die eerste dagen met mijn broer door, terwijl de artsen zijn zoon onderzochten en achter de volle omvang van diens problemen kwamen. Toen mijn broer het ten slotte niet meer kon verdragen, liep hij het ziekenhuis uit en ik ging met hem mee.

Ik zal nooit vergeten wat er gebeurde toen we bij het parkeerterrein kwamen. Mijn broer was een harde straatjongen geweest, een bendelid en een МР in het leger. Nu huilde hij. Ik had dat nog nooit gezien. Wat hij zei was: 'Waarom is dit gebeurd?' Hij wilde iemand, het universum, God zelf, op het matje roepen voor wat er met zijn zoontje aan de hand was en hij wilde weten wat de zin ervan was. Maar ik wist toen niet hoe ik voor mezelf een antwoord moest vinden, dus hoe kon ik mijn broer helpen?

Ongeveer een jaar eerder was ik er getuige van geweest dat God echt op het matje werd geroepen. Het had te maken met de broer van mijn schoonzus. Iedereen vond hem een waarlijk wonder – briljant, knap, atletisch, in en in goed. De zomer voordat hij naar de universiteit zou gaan, werkte hij als begeleider in een kamp

voor kinderen met gezondheidsproblemen. Hij speelde honkbal en stond in het achterveld. Het was bewolkt, maar het zag niet uit naar regen. Een bliksemflits kwam uit de lucht en hij was op slag dood.

De kans dat zoiets gebeurt, moet ongeveer één op een miljard zijn. We waren diep geschokt en verdrietig. Waarom zou dat überhaupt iemand overkomen, en waarom was het juist hem overkomen? De weken verstreken en die vraag begon voor iedereen in onze gemeenschap een obsessie te worden. Uiteindelijk hielden hoogleraren en geestelijken een symposium waarin ze duidelijkheid probeerden te krijgen en probeerden te ontdekken waarom God dat had laten gebeuren.

Maar ze kwamen niet tot een conclusie. We weten hoe het gaat. Mensen zeggen ofwel dat God alwetend en almachtig is, dus hoe moeten wij weten waarom Hij dingen doet, of ze zeggen dat God één stap verwijderd is van het dagelijks runnen van het heelal, dus waarom zouden we Hem om een antwoord vragen.

Aan de ene kant was er mijn familie en al die slimme mensen, ervan overtuigd dat het zoeken naar betekenis noodzakelijk is voor onze ziel. Aan de andere kant stond ik, ervan overtuigd dat er geen reden was waarom dat soort dingen gebeuren. Zij hadden gelijk. Ik had ongelijk.

De zoektocht begint opnieuw

Ik zat dus vast in mijn toestand van scepticisme en dwaling tot Scott mij de ogen opende voor de mogelijkheid om positieve betekenis te vinden in alles wat gebeurt als we maar weten hoe we ernaar moeten zoeken. Maar op dat moment wist ik alleen zeker dat één mens dat had ontdekt.

Het punt is echter: ook al kende ik de geheimen van de kosmos niet, ik kende mensen. Dus concludeerde ik dat als er één Scott was, er wel een miljoen Scotts moesten zijn die de redenen voor de gebeurtenissen in hun leven hadden ontdekt, terwijl de rest van de mensheid nog zoekende was.

Ik besloot naar die mensen op zoek te gaan en van hen te le-

ren. Dat was niet nieuw, want zo doen we altijd onderzoek op het Chestnut Hill Institute. We kijken naar een moeilijke opgave – de opvoeding van pubers, de liefde levend houden, emotionele energie handhaven, nagaan hoe je je leven kunt veranderen – en dan zoeken we naar mannen en vrouwen die deze opgave met succes hebben uitgevoerd, zodat iedereen van hen kan leren. En dat heb ik ook in dit geval gedaan. Ik heb mijn net breed uitgeworpen en mensen die betekenis hadden kunnen geven aan negatieve gebeurtenissen in hun leven gevraagd zich te melden. Dit heeft geleid tot gesprekken met honderden mensen, die ik stuk voor stuk heb gevraagd: ‘Welke reden hebt u uiteindelijk gevonden? Hoe hebt u die reden gevonden? En wat heeft het voor u betekend?’

Zoekt en gij zult vinden

Wat bleek was dat er heel veel mensen waren die net als Scott en ik gehongerd hadden naar de zin van wat er gebeurd was en deze niet hadden kunnen vinden. Net als ik hadden velen van hen een periode meegemaakt waarin ze de hoop hadden opgegeven. Maar net als Scott waren ze blijven zoeken... en zoeken... en zoeken. Ten slotte hadden ze de betekenis gevonden van een gebeurtenis waarvan ze hadden gedacht dat die geen betekenis had.

Er was een man die betekenis vond in de dood van een vriend toen hij zei: ‘Oké, dat huis dat ik met mijn eigen handen wilde bouwen... geen uitstel meer, ik doe het nu.’ Dus bouwde hij het en begon aan het langzame proces van verandering waarin hij op-hield een man te zijn die zijn dromen op de plank legde en een man werd die begreep hoe belangrijk het is om zo nu en dan een droom te verwezenlijken, ook al lijkt het er nooit het juiste moment voor te zijn.

Soms was het de helende maar o zo langzame werking van de tijd die mensen tot hun ontdekking bracht. Soms was het een innerlijke strijd, een donkere nacht van de ziel. Soms was het de ontmoeting met een wijze leermeester. Maar uiteindelijk vonden ze redenen die ze konden begrijpen en die hen in staat stelden verder te gaan met innerlijke kracht, zelfvertrouwen en hoop.

Toch wilde ik voorzichtig zijn. Wat helpt het om een reden te vinden als die je ongelukkig maakt. Dus ging ik ook na hoe tevreden die mensen waren met hun leven. Dat hielp me om me te richten op de lessen en geschenken die tot goede uitkomsten leiden als groei, geluk en emotionele energie.

Uiteindelijk had ik het gevoel dat ik een goudader had aangeboord. Mensen blijken positieve betekenis te kunnen vinden in absoluut alles wat hen in deze krankzinnige wereld overkomt.

Wat ik geleerd heb van het feit dat alles een reden heeft, heeft de manier veranderd waarop ik het leven zie, mijzelf zie... alles zie. Het zal ook de manier veranderen waarop jij de dingen ziet.

Tien redenen, één basisprincipe

Toen ik met mensen praatte over de redenen die ze hadden gevonden, was ik aanvankelijk verbijsterd door de diversiteit. Er waren net zoveel redenen als er mensen waren, en soms nog meer want veel mensen vonden meer dan één reden.

Maar soms biedt het leven je een prachtige verrassing door veel simpeler te zijn dan je had gedacht. Ik zocht naar patronen in alle verschillende redenen die mensen hadden gevonden. Ik gebruikte statistische analyses en ging soms op mijn gevoel af. Terwijl ik de redenen bleef indelen en vergelijken, was ik verrukt van alle overeenkomsten die ik vond en ontdekte uiteindelijk dat er maar tien verschillende betekenissen zijn voor de gebeurtenissen in ons leven.

In de geest van God

Ik zat aan mijn computer en typte de uiteindelijke lijst van de tien verschillende betekenissen die ik had gevonden. Toen drong het tot me door. Lieve hemel, dacht ik, als alles wat ons overkomt een reden heeft, zijn dit de redenen!

Als één iemand, zoals Scott, met een reden komt, kun je zeggen dat hij zichzelf gewoon een verhaaltje vertelt. Maar dit was het. Dit waren alle redenen die er zijn. Dit zijn de lessen die het leven ons leert. Als het universum echt een vormende plaats is die ontworpen is om ons te helpen groeien, dan is dit waar het bij het vormen om gaat.

Toen keek ik gedurende een lang moment, waarbij de rillingen me over de rug liepen, naar de tien redenen en ik had het gevoel dat ik een glimp opving van de geest van God. Niet letterlijk na-

tuurlijk. Maar zoals Dorothy Sayers stelt in haar boek *The mind of the Maker* kun je, zoals je de geest van een menselijke schepper kunt kennen door zijn woorden en werken, een idee krijgen van de geest van de goddelijke Schepper door diens woorden en werken.

Ik denk dat dat waar is. Denk aan de beste leraar die je ooit hebt gehad. In de derde klas van de middelbare school, op de universiteit, of iemand die je handarbeid heeft gegeven of heeft leren zwemmen. Je wist dat die persoon er voor je was, maar het was niet alleen sport en spel. Goede leraren laten je vaak iets ongelooflijk moeilijks doen dat zinloos lijkt. Waarom moet ik dat in godsnaam doen, vraag je. En op een gegeven moment, misschien jaren later, heb je ontdekt dat je daardoor iets geleerd hebt dat je op geen enkele andere manier had kunnen leren. En toen begreep je eindelijk wat je leraar had gedaan. Je kreeg inzicht in wat er in het hoofd van je leraar omging.

Dat bedoel ik als ik zeg dat we de tien redenen misschien kunnen beschouwen als iets wat enig inzicht geeft in de werking van de geest van God. Het leven geeft ons taken die soms pijnlijk, soms ongelooflijk moeilijk zijn. Maar stel dat we er iets waardevols voor terugkrijgen. En stel dat wat we terugkrijgen de reden is waarom we die taak gekregen hebben. Hoe kan ik dan niet het gevoel hebben dat we inzicht krijgen in wat God denkt dat we nodig hebben om als mens te groeien?

Als we zeggen dat alles wat gebeurt een reden heeft, zijn hier de redenen. Je weet misschien niet welke op jou van toepassing is, maar maak je geen zorgen. Je zult het spoedig weten.

De tien betekenissen van de gebeurtenissen in ons leven

Alles wat je overkomt, gebeurt om een of meer van de volgende tien redenen:

1. Om je thuis te voelen in de wereld.
2. Om jezelf volledig te kunnen accepteren.
3. Om je te leren dat je je angst kunt loslaten.

4. Om je te helpen vergeving te vinden.
5. Om je te helpen je ware verborgen talent te vinden.
6. Om je te geven wat je nodig hebt om de ware liefde te vinden.
7. Om je te helpen sterker te worden.
8. Om je te helpen het speelse in het leven te ontdekken.
9. Om je het belang te tonen van een missie in het leven.
10. Om je te helpen een echt goed mens te worden.

Dit boek is het verhaal van deze tien redenen, wat ze voorstellen en waarom ze belangrijk zijn.

Om je reis te voltooien

Je moet dus omgaan met een gebeurtenis uit het verleden of in het heden en je dorst naar een manier om er betekenis aan te geven. Door een paar gemakkelijke diagnostische vragen te beantwoorden die je in elk hoofdstuk aantreft, zul je ontdekken welke van de tien de reden is voor wat je hebt doorgemaakt. Natuurlijk ben je niet beperkt tot één reden! Hoe meer potentieel voor groei je hebt, hoe meer redenen je kunt vinden voor wat je overkomen is.

Lees het boek door voordat je beslist welke reden jouw reden is. Geef het materiaal de kans op je in te werken. Je kunt nog verbaasd staan van wat er boven komt. Aan het eind zul je het antwoord vinden op de vraag: waarom is dit me overkomen? Een hoopvolle, van groei vervulde toekomst zal voor je openstaan.

Hoe moet je over de tien redenen nadenken? Stel je het leven voor als een lange, moeilijke reis. Op een gegeven moment heb je te weinig van wat je nodig hebt. Je worstelt door, maar valt ineens in een gat en bezeert je. Au!

Dan blijkt dat het helemaal niet negatief is. Integendeel. Als je maar kijkt, merk je dat je in dat gat iets vindt wat je nodig hebt om je reis met succes te kunnen voltooien. En je had het niet gevonden als je niet in dat gat was gevallen. Na verloop van tijd ben je misschien in staat om te zeggen dat de ontdekking de val waard was.

Een waarschuwing

De reden waarom je iets is overkomen, is om iets beter te maken in je toekomst. De kosmos heeft hard gewerkt om je dit geschenk te geven, dus je kunt het maar beter gebruiken. (Maak je geen zorgen, ik laat zien hoe.) Als je het niet doet, blijf je maar in gaten vallen tot je begrijpt wat de kosmos je probeert te schenken. Dus waarom zou je het nu niet gebruiken, nu je nog genoeg tijd hebt?

Eén basisprincipe

De ware betekenis van de gebeurtenissen in je leven begrijpen, is waarschijnlijk belangrijker dan je ooit hebt gedacht. Hoe komt dat? Ik heb ontdekt dat er één basisprincipe is waarop de tien redenen berusten:

Het goede dat voortkomt uit de slechte dingen die je overkomen, helpen je om je beste, meest ware zelf te worden.

Elk van de tien redenen is een manier om je te helpen je beste zelf te worden. En j^óuw reden is het speciale middel dat jij nodig hebt om het leven te kunnen leiden dat je bedoeld was te leiden als de persoon die je bedoeld was te zijn. Dingen overkomen je om je af te helpen van de aspecten van jezelf die niet bij je horen; om je te helpen echter en meer jezelf te zijn, om je te helpen het leven te leiden dat bij jou past, en tot slot om je te helpen ontdekken wie je echt bent.

Vaak overkomen ons dingen die ons verwijderen van wie we echt zijn. En hoe verder we afdrijven, hoe groter de kans dat er een verlies of moeilijkheid voor nodig is om ons te confronteren met het feit dat we niet eens meer weten wie we zijn. Het helpt ons wakker te worden, zodat we ons ware ik opnieuw kunnen ontdekken.

Laura heeft zichzelf altijd als een goed mens gezien: liefdevol, vriendelijk, hulpvaardig. Ze was een alleenstaande moeder en werkte als effectenmakelaar. Toen de economie slechter werd,

kreeg ze ontslag. De enige baan die ze op haar gebied kon vinden, was bij een bedrijf met een slechte naam dat op een agressieve manier goedkope aandelen aan de man bracht. Laura deed dit maandenlang en zonk steeds dieper in haar eigen ogen omdat ze mensen in feite hun geld afhandig maakte. Door de druk van haar werk kon ze steeds minder van haar dochter hebben. Op een ochtend morste haar dochter wat melk toen ze haastig bezig waren de deur uit te gaan, en sloeg Laura haar.

Laura werkte die dag als verdoofd. In de loop van de middag begon ze te huilen. Ze kwam thuis en hilde de hele avond. De volgende dag bleef ze thuis van haar werk en hilde aan één stuk door.

Terwijl ze zo van streek was, bleef ze maar zeggen: ‘Waar is Laura? Wat is er met Laura gebeurd?’ De echte Laura zou haar dochter nooit hebben geslagen. De echte Laura zou nooit voor zo’n bedrijf hebben gewerkt.

Familie en vrienden grepen in. Laura kreeg hulp en kon uitrusten. Ze heeft die baan uiteraard opgezegd. Ze vond haar ware zelf terug.

Maar veel vaker vindt het proces van jezelf ontdekken op een totaal andere manier plaats. In plaats van onszelf eerst te kennen en vervolgens ons ware ik uit het oog te verliezen, zoals Laura overkwam, denken we vaak dat we weten wie we zijn tot er iets gebeurt en we plotseling beseffen dat we nooit geweten hebben wie we echt waren. Daardoor wordt het voor het eerst mogelijk om ons ware zelf te ontdekken.

Hier is een verhaal dat ik gehoord heb van de aartsbisschop van Canterbury, Rowan Williams.

Rabbi Yehuda was de heiligste man van zijn tijd. Op een nacht droomde hij dat hij gestorven was en voor de hemelse troon verscheen. De engel die voor de troon stond, zei tegen hem: ‘Wie bent u?’

‘Ik ben rabbi Yehuda uit Praag,’ antwoordde hij. ‘Vertelt u mij, heer, staat mijn naam geschreven in het boek waarin allen staan die zullen delen in het koninkrijk der hemelen?’

‘Wacht,’ zei de engel. ‘Ik zal de namen opnoemen van allen die vandaag gestorven zijn en die in het boek staan.’ En hij las de na-

men hardop voor, duizenden namen. Terwijl de engel de namen las, zag rabbi Yehuda de geest van allen wier namen waren opgenoemd de hemel binnengaan.

Ten slotte was de engel klaar met lezen en de naam van rabbi Yehuda was niet genoemd. Hij huilde bitter.

De engel zei: ‘Maar ik heb uw naam genoemd.’

Rabbi Yehuda zei: ‘Ik heb hem niet gehoord.’

En de engel zei: ‘In het boek staan de namen geschreven van alle mensen die ooit hebben geleefd, want elke ziel erft het koninkrijk der hemelen. Maar velen komen hier die nooit hun ware naam hebben gehoord van de lippen van een man of een engel. Ze hebben geleefd in de overtuiging dat ze wisten wie ze echt waren, maar dat wisten ze niet. En als ze dan naar de hemel geroepen worden bij de naam van degene die ze werkelijk zijn, herkennen ze zichzelf niet. Ze beseffen niet dat de hemelpoort voor hen is geopend. Dus moeten ze wachten tot ze hun ware zelf kennen en hun ware naam kunnen herkennen.’

Hierna werd rabbi Yehuda wakker, stond in tranen op, ging voorover op de grond liggen en bad: ‘Meester van het heelal! Laat mij eenmaal voor ik sterf mijn ware naam horen, de naam van degene die ik echt ben.’

Meer mensen zijn als rabbi Yehuda dan we misschien denken. Oppervlakkig gezien hebben we een complete identiteit: een naam, een diploma, een beroep, een titel, connecties. Dan gebeurt er iets wat verschrikkelijk lijkt en ons doet beseffen dat we ons ware zelf niet kenden. Tegelijkertijd leert het ons iets – een van de tien redenen voor de gebeurtenissen in ons leven – wat het ons mogelijk maakt om eindelijk te worden wie we echt zijn.