

**'I love love  
love this book.'**

– Wayne Dyer



Lissa Rankin

*NEW YORK TIMES*-BESTSELLERAUTEUR

# De helende werking van je geest

**Gezond blijven door naar je gevoel te luisteren**

### **Over het boek**

Weggestopte angsten zijn vaak de voornaamste reden voor gezondheidsproblemen. Dr. Lissa Rankin kwam er door jarenlang onderzoek achter dat je angsten je ook kunnen helpen in plaats van je ziek te maken: door je angstgevoelens als signaal voor verandering te zien. In *De helende werking van je geest* vertelt Lissa Rankin aan de hand van persoonlijke verhalen en ervaringen hoe angst, moed en gezondheid met elkaar verbonden zijn. Ze licht wetenschappelijke onderzoeken toe die ons laten zien hoe angst werkt en wat je kunt doen om de schadelijke effecten ervan te verminderen, inclusief een praktisch zesstappenplan om direct mee aan de slag te gaan.

### **Over de auteur**

Lissa Rankin is bekend van haar TEDTalk 'The Shocking Truth About Your Health' en schreef eerder de bestseller *Meer brein, minder medicijn*, die in meer dan 30 landen verscheen. Ze onderzoekt onze gezondheid door een brug te slaan tussen de wetenschappelijke en de spirituele wereld. Ze woont met haar man en dochter in Californië.

'Eindelijk een briljante arts die serieus kijkt naar de relatie tussen angst in ons leven en onze gezondheid. Dit boek laat zien hoe je de moed kunt vinden om vrij van angst te leven. Het is zowel balsem voor de ziel als voor het lichaam. *I love love love this book!* – Wayne Dyer, auteur van *Niet morgen, maar nu*

## VAN DEZELFDE AUTEUR

*Meer brein, minder medicijn*

Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken.  
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:  
[www.facebook.com/Levboeken](http://www.facebook.com/Levboeken).

LISSA RANKIN

*De*  
**HELENDE  
WERKING  
VAN JE GEEST**



*Oorspronkelijke titel*

The Fear Cure

© 2015 by Lissa Rankin, M.D.

*Originally Published in 2015 by Hay House Inc. USA*

*Vertaling*

Henk Popken

*Omslagontwerp*

DPS Design & Prepress Services, Amsterdam

© 2015 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0624 4

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*Voor April, die meer moed heeft dan iedereen die ik ken*

# INHOUD

<i>Voorwoord door Rachel Naomi Remen, MD</i> .....	9
<i>Inleiding</i> .....	13
<b>DEEL I: Hoe angst je ziek maakt</b>	
1 De fysiologie van angst .....	39
2 Wetenschappelijk bewijs dat angst je ziek kan maken .....	53
<b>DEEL II: De waarheid over angst</b>	
3 Angst onderscheiden .....	89
4 Onzekerheid is de poort naar mogelijkheden .....	129
5 Verlies is normaal en kan leiden tot groei .....	149
6 Het is een bewust universum .....	173
7 We zijn allen één .....	211
<b>DEEL III: Het Recept voor Moed</b>	
8 Bevrijd jezelf .....	241
9 Zes Stappen naar het Kweken van Moed .....	259
<b>Appendix A: Dertien technieken voor het veranderen van overtuigingen</b> .....	335
<b>Appendix B: Twintig ideeën voor het kweken van moed</b> .....	339
<b>Appendix C: Zeven stappen om je eigen clan te creëren</b> .....	341
<b>Appendix D: Lissa's persoonlijke Recept voor Moed</b> .....	345
<i>Hulpbronnen</i> .....	351
<i>Noten</i> .....	353
<i>Dankwoord</i> .....	359
<i>Over de auteur</i> .....	367

# VOORWOORD

*De helende werking van je geest* gaat over het worstelen met een engel. De naam van die engel is Angst. Je kunt je van hem bevrijden door te zoeken naar de zegen die alleen deze engel je kan geven. Dit boek zal je helpen die te vinden en je zo de vrijheid te geven om het leven volledig te leven.

Ik was nog heel klein toen ik voor het eerst het verhaal van Jakob en de engel hoorde. Het was een van de vele wijze verhalen uit Genesis die me werden voorgelezen door mijn geliefde grootvader, een orthodoxe rabbi en toegewijd student van de kabbala. Zoals grootvader het vertelde, was Jakob in zijn eentje op reis en toen de avond viel, hield hij halt om te eten en tot aan de dageraad te slapen. De plek waar hij zich bevond, leek hem veilig genoeg, maar dat bleek toch niet het geval. Hij werd midden in de nacht wakker en voelde zich in de greep van gespierde armen die hem tegen de grond drukten. Het was zo donker dat hij zijn belager niet kon zien, maar hij voelde zijn kracht. Jakob was zelf ook sterk en hij worstelde om zich te bevrijden, maar zijn belager was zijn gelijke en hij slaagde er niet in om los te komen. Ze rolden over de grond en vochten de ganse nacht.

Uiteindelijk werd het dan toch licht en toen zag Jakob dat hij had geworsteld met een engel. De engel verslapte zijn greep op Jakob en probeerde op te staan, maar Jakob was niet van plan hem zomaar te laten gaan. 'Laat me gaan,' zei de engel tegen Jakob, 'het Licht is gekomen.' Maar Jakob hield hem stevig vast. 'Ik laat je pas gaan als je mij je zegen hebt gegeven,' zei hij. De engel probeerde zich los te worstelen, maar Jakob had hem in zijn greep. En dus gaf de engel Jakob zijn zegen.

Ik begreep hier als klein meisje helemaal niets van. Jakob was de



hele nacht bezig geweest om zich te bevrijden. Waarom liet hij de engel niet gewoon gaan? Dat is wat ikzelf gedaan zou hebben. Bovendien was ik gek op engelen. Hoe kon iemand nu niet het verschil zien tussen een engel en een vijand? En nog verwarrender: hoe kon een vijand je zegenen? Mijn vragen maakten mijn grootvader aan het lachen. 'Mensen verwarren voortdurend een engel met een vijand,' vertelde hij me. 'Jakob laat de engel pas gaan als die hem zijn zegen heeft gegeven, want die zegen bevrijdt Jakob pas echt.'

Het zou nog vele jaren duren voor ik dit verhaal begreep. Ik klampte me tot dan toe stevig vast aan mijn angsten. Ik dacht dat je alleen veilig was als je bang was.

Mijn familie cultiveerde ook daadwerkelijk angst bij hun kinderen. Nadat ik een keer flink gebeten werd door een zwerfhond en een aantal pijnlijke tetanusinecties had gekregen, werd ik bang van alle dieren. Mijn ouders moedigden die angst aan in de overtuiging dat ik daardoor veiliger zou zijn. Het gevolg was dat mijn angst voor dieren zo groot werd dat het tot een fobie werd.

Ik was 27 toen ik naar Californië ging om mijn studie medicijnen voort te zetten. Ik woonde daar eerst samen met vrienden met een aantal kleine kinderen en een grote herdershond wiens lange, gele tanden me doodsangsten bezorgden. Mijn vrienden probeerden me voor te houden dat hun hond heel lief was, maar ik had niet de moed mijn angsten onder ogen te zien. In de weken dat ik bij hen woonde, hielp de hele familie mee om ervoor te zorgen dat er altijd een deur tussen mij en deze hond was. De hond liep 's nachts vrijelijk door het huis rond en ik hield mijn slaapkamerdeur niet alleen dicht, maar ook op slot.

Op een zekere ochtend werd ik vroeg wakker omdat ik moest plassen. Het was pas zes uur en de anderen waren nog niet wakker, dus zat ik dankzij mijn angst vast in mijn slaapkamer. Maar misschien dat er toch al iemand op was? Ik deed voorzichtig mijn deur open en hoorde tot mijn opluchting de kleine Bridget van vier in de woonkamer zingen. Als ik haar kon bereiken voordat de hond me vond, zou ze hem naar buiten kunnen brengen. Ondanks mijn angst sloop ik door de gang en gluurde de woonkamer

in. Bridget zat niet in haar eentje te zingen. Daar was ook de hond, languit op het vloerkleed. Bridget in haar roze pyjama lag ook op haar buik op het kleed. Ze had een tube tandpasta en een tandenborstel en poetste de grote tanden van de hond. Ondertussen zong ze: 'Poets je tanden met Pepsodent en je zult je afvragen waar het geel is gebleven.' De bek van de herdershond zat vol schuim en hij kwispelde zo heftig dat zijn staart op de vloer bonkte. Ik haalde diep adem en begon te lachen.

In een oogwenk was ik bevrijd van de angst die me meer dan twintig jaar in zijn greep had gehouden. Ik besepte op dat moment dat ik niet bang was voor de dieren die op deze wereld leefden; ik was alleen maar bang voor de dieren die in mijn hoofd leefden. Mijn angst had me niet beschermd tegen dieren; hij had me alleen maar hun liefde onthouden. Later, toen ik een eigen appartement had gevonden, redde ik een grote rode kater. Sindsdien heb ik altijd een geliefd huisdier gehad. Dat moment in de woonkamer deed zich vijftig jaar geleden voor en ik ben sindsdien elke dag gezegend door de engel.

Velen van ons die geloven dat het hun aan de moed ontbreekt om hun angsten onder ogen te zien, hebben misschien wel meer moed dan ze denken. Als je veel angsten hebt, vergt het al moed om tegen een vreemde te praten, de telefoon te beantwoorden of naar de winkel te gaan om brood te kopen. Vergt het al moed om je te laten horen. Net zoals een spier die dagelijks vele malen gebruikt wordt, groeit ook moed als je die op deze manier gebruikt. En als je dan op een dag toch je moed aanspreekt, omdat het echt om iets belangrijks gaat, zul je mogelijk voor het eerst de kracht ervan ontdekken.

Wat je ook zult ontdekken door het lezen van *De helende werking van je geest*, is dat moed verbazingwekkend genoeg niet het tegengestelde is van angst. Het tegengestelde van angst is vreugde. Ik heb lang gedacht dat vreugde hetzelfde was als geluk, maar vreugde is veel duurzamer dan geluk. Het vermogen tot vreugde lijkt te komen van een onvoorwaardelijke relatie met het leven, een bereidheid om je open te stellen voor wat er maar op je pad komt. Het is een openheid die ons voorbij de wens brengt om ons leven

te controleren, en ons het vermogen geeft om het leven te vieren. Het brengt ons van een antagonistische relatie met het leven naar het ervaren van mysterie en verwondering, die de kern van het leven vormen. Het kan ons uiteindelijk ook genezen.

Er schuilt in ieder van ons iets wat verder gaat dan de drang naar resultaten, iets wat verder gaat dan een winnen-of-verliezenmentaliteit en de angst die daardoor gevoed wordt. *De helende werking van je geest* biedt ons de optie om vertrouwen in het leven te hebben, het besef dat je mogelijk helemaal niets te verliezen hebt, behalve het vermogen om te spelen. Dit prachtige boek gaat over het begrijpen en ontvangen van de zegeningen van onze angsten, over het zien van de macht die ze hebben om ons te helen en ons de vrijheid te geven met vreugde te leven. Werkelijk iedereen zal door dit boek geraakt worden.

Rachel Naomi Remen, MD

Auteur van de bestsellers *Hoop doet leven* en *My Grandfather's Blessings*

Mill Valley, California, 2014

# INLEIDING

*Angst is niets anders dan omgekeerd vertrouwen;  
het is het vertrouwen in het kwaad in plaats van in het goede.*

– FLORENCE SGOVEL SHINN

Toen we een tunnel in reden, op weg naar een mooi uitzicht op Pikes Peak in Colorado Springs, voelden mijn nicht Rebecca en ik ons heel erg Thelma en Louise in onze cabriolet met open kap, met ons lange haar wapperend in de zomerwind. Een klein eindje de tunnel in zagen we een stilstaande auto die de weg blokkeerde. Twee mannen stonden gebukt over de achterbak, alsof ze een lekke band hadden en nu op zoek waren naar de reserveband. We renden af en reden stapvoets verder en op dat moment kwamen de twee mannen overeind en renden op ons af, hun gezicht bedekt door een zwart skimasker en zwaaiend met glimmende pistolen. Met de linnen kap naar beneden en nauwelijks een mogelijkheid om achteruit de smalle tunnel uit te rijden, waren we volkomen aan hen overgeleverd. Elke cel in mijn lichaam kromp in elkaar terwijl de gemaskerde mannen de paar meter van hun auto naar de onze overbrugden. Mijn hart begon te bonken en mijn bloed suisde zo hard in mijn oren dat ik maar nauwelijks hun schreeuwende stemmen hoorde die ons opdroegen onze tasjes af te geven.

Ik was doodsbang, maar op dat moment nam iets in mij het over. Ik was me hyperbewust van elke nuance van de situatie en lette zowel op de twee gemaskerde overvallers als op waar Rebecca

zich bevond en hoe zij zich volgens mij voelde, en op de sensaties in mijn eigen lichaam. Hoewel ik heel bang was, was er ook een vreemd gevoel van kalmte toen dit... iets het overnam en me door de situatie leidde.

Toen een van de mannen mijn tasje wilde, keek het kalme deel van mij toe hoe ik mijn tasje onder de stoel vandaan haalde en het aan hem overhandigde. Er zat niet veel waardevols in – een paar dollar, enkele creditcards, een lippenstift. Een van de overvallers wroette met zijn met een grote gouden ring gesierde worstvingers in mijn tasje. Hij haalde er mijn rijbewijs uit en stopte het in zijn zak. Hij boog zo dicht naar me toe dat ik zijn naar drank stinkende adem kon ruiken terwijl hij de zilveren haarklem van mijn hoofd rukte, zodat mijn lange haren voor mijn ogen vielen.

Ik hoorde een van de mannen tegen Rebecca schreeuwen: 'Kom uit die wagen, verdomme!' Mijn kalme ik stuurde in gedachten een boodschap naar haar: *Doe wat ze zeggen, dan zal ons verder niets gebeuren.* Maar Rebecca ruziede met de man die haar camera in zijn zak stopte.

'Mag ik de film houden, alsjeblieft?' smeekte ze.

Hij herhaalde: 'Uit die auto, verdomme!' Ik kon vanuit mijn ooghoek de vorm zien van een pistool dat tegen haar slaap werd gedrukt. Ten slotte gaf ze toch toe en voegde zich bij mij, onze wangen tegen het koele cement van de tunnelwand gedrukt, onze handen omhoog.

Op dat moment voelde ik de ijskoude loop van een wapen tegen de achterkant van mijn schedel. Ik verstijfde, maar mijn kalme ik fluisterde: *Alleen maar ademhalen. Geen plotselinge bewegingen.* Met het wapen nog steeds tegen mijn hoofd hoorde ik het geluid van een schot en mijn lichaam huiverde. Er gingen elektrische schokken door me heen en mijn maag draaide zich om. Ik voelde geen pijn, maar ik voelde wel een warme vloeistof langs de zijkant van mijn gezicht stromen. Ik veegde het weg met mijn hand en keek ernaar, in de verwachting het diepe rood te zien dat ik als chirurg zo goed kende. Maar het vocht was geen bloed. Het moet zweet geweest zijn.

Ik schatte de situatie in en probeerde met al mijn vijf zintuigen

te voelen wat er gebeurde. Ik rook het cordiet. Ik hoorde de voetstappen op het asfalt en het raspemde ademhalen van onze belagers. Ik luisterde naar mogelijke andere auto's, maar hoorde niets. Ik voelde Rebecca naast me, haar energie nog kalmer dan de mijne. De wind wakkerde aan en blies mijn haar in mijn ogen. Wat was er gebeurd? Ik was niet neergeschoten, maar hadden ze op Rebecca geschoten? In een vlaag van paniek realiseerde ik me dat het erger was om de dood van mijn beste vriendin te overleven dan om zelf gedood te worden. Toen kuchte Rebecca en ik voelde de opwinding door mijn lijf gieren. We waren allebei nog in leven.

Nog steeds zwaaiend met hun wapens droegen de twee gemaskeerde mannen ons op om om te draaien, naar de achterkant van de cabriolet te lopen en met ons gezicht omlaag op het warme asfalt te gaan liggen. We deden wat ons was opgedragen en een van hen gilte: 'En niet bewegen!' Direct daarop klonken weer schoten en voelde ik scherpe steentjes tegen mijn blote kuiten slaan. Er was even stilte, en daarna zware ademhaling en wat gedempt gefluister dat ik niet kon verstaan, gevolgd door snelle, bonkende voetstappen. Autoportieren werden geopend en weer dichtgeslagen en eindelijk brulde een motor en gierden banden. De auto scheurde weg en alles werd weer stil.

Ik bleef naar mijn gevoel nog een hele tijd liggen, mijn wang nog steeds warm tegen het asfalt, totdat ik een auto hoorde aankomen uit de richting waarin de overvallers waren gevlucht. De motor werd afgezet. Twee portieren gingen open en weer dicht. Toen zei een man met zachte stem: 'Alles goed met jullie?'

Ik keek op en zag twee mannen in wandelkleding naast ons staan. 'Hebben jullie misschien hulp nodig, dames?'

Het gevaar was geweken...

## **ALS GEVAAR JE VRIEND IS**

Wat mijn lichaam en geest ervoeren tijdens de overval was echte angst – het soort angst dat ons lichaam nu eenmaal voelt als ons

leven in gevaar is. Mijn angst riep de reactie op die fysioloog Walter Cannon van Harvard vele decennia geleden de ‘vecht-of-vluchtrespons’ noemde, of de ‘stressrespons’. Dit is een gezond overlevingsmechanisme, bedoeld om mijn lichaam klaar te maken om weg te rennen voor mijn belagers of een of andere herculische krachtsinspanning te leveren om mijn leven of dat van Rebecca te redden. Als iemand een wapen tegen je hoofd houdt, is angst iets om te verwelkomen. Hij is er om je te beschermen.

Het komt echter zelden voor dat lijf en leden echt worden bedreigd. Als prehistorische mens hadden we deze oerinstincten veel vaker nodig, want we waren toen heel kwetsbaar voor roofdieren, de elementen, verhongering en ziekte. Maar dat is veranderd. Nog maar weinig mensen die dit boek lezen, lopen het risico opgegeten te worden door een tijger of de hongerdood te sterven. De meeste angsten waar we tegenwoordig door geplaagd worden, bestaan alleen in onze verbeelding. Er zijn geen echte dreigingen, maar de amygdala in ons primitieve brein kan dat onderscheid niet maken, waardoor het zenuwstelsel met onnodige stressreacties komt. Onze waarschuwingsmechanismen functioneren niet goed en we voelen daardoor onterechte angsten die onze gezondheid schaden en leiden tot onnodig lijden.

Als angst schadelijk voor je kan zijn en je ongelukkig maakt, zou je denken dat je daar dus maar beter vanaf kunt zien te komen. Je denkt nu misschien dat je ‘genezen van angst’ op het lijstje goede voornemens moet plaatsen, samen met ‘gezond eten’ en ‘meer lichaamsbeweging’. Maar dat is niet wat ik in dit boek wil suggereren. Ik wil je juist uitnodigen je relatie met angst anders te benaderen, zodat angst jou kan genezen.

Laat dat even bezinken. Wat als angst niet iets is wat je moet vermijden of weerstaan of waar je je voor moet schamen? Wat als angst er juist is om je te helpen? Wat als angst de vinger is die wijst naar alles wat tussen jou en echt welbevinden staat? De meesten van ons wijden een groot deel van hun energie aan het vermijden van wat we het meest vrezen. Maar angst kan een boodschapper zijn die je wijst op alles in je leven wat nog geheeld moet worden.

Heb je bijvoorbeeld nog steeds een dak boven je hoofd en geld op de bank, maar ben je bang om failliet te gaan, dan kan die angst wijzen op patronen die je in je kindertijd leerde over armoede. Teneinde de gemoedsrust van overvloed te ervaren, zul je misschien beperkende ideeën over geld moeten aanpakken die jou ervan weerhouden te floreren. Als je bang bent jezelf kwetsbaar op te stellen en open te staan voor de liefde, kan die angst wijzen op wonden van nooit geheelde hartenpijn uit het verleden die je zorgzame aandacht nodig hebben. Als je bang bent om ziek te worden, kan angst je een teken geven dat je op moet houden met zoveel te geven en prioriteit te geven aan de zorg voor jezelf. Angst draagt een kostbare boodschap in zich en als je bereid bent naar je angst te luisteren in plaats van ervoor weg te rennen, kan angst je helpen lichaam, geest en ziel sneller te helen.

Om vriendjes te worden met angst moet je weten hoe je moet reageren als angst de kop opsteekt. Als er direct levensgevaar is, is angst bedoeld om je in actie te krijgen. Maar als wat jij vreest alleen in je verbeelding bestaat, moet je de boodschap die de angst probeert over te brengen ter harte nemen, want anders kan de angst je gaan beheersen en je besluiten beïnvloeden. Wil je je relatie met angst transformeren, dan moet je onderscheid kunnen maken tussen angst die wijst op reëel aanwezig gevaar en angst die probeert je iets te leren over de blinde vlekken en ontwikkelingsstoornissen in je leven. Maar hoe doe je dat?

Psychologen geschoold in de vorm van psychotherapie genaamd *acceptance and commitment therapy* (ACT), maken onderscheid tussen 'schone pijn' en 'vuile pijn'. Schone pijn is het gevolg van reële zaken: verlies van een dierbare, een gebroken hart, letsel enzovoort. Vuile pijn ontstaat door de mentale verhalen die we creëren en de manier waarop we pijnlijke gebeurtenissen in ons leven beoordelen. Stel bijvoorbeeld dat je vriendje het uitmaakt. Dat veroorzaakt schone pijn. Vuile pijn volgt als we een verhaal gaan construeren als zou je niet sexy of slim genoeg zijn om dat vriendje waard te zijn, waarna je onder dat oordeel over jezelf lijdt. Schone pijn ontstaat als je tijdens het voetballen je been breekt. Vuile pijn ontstaat als je jezelf ervan overtuigt dat je nu uit je team



wordt gezet, nooit meer zult kunnen voetballen en dus uiteindelijk waardeloos bent.

Angstgevoelens kennen eenzelfde verdeling. Ik wilde eerst ook onderscheid maken tussen 'schone angst' en 'vuile angst', maar ik was bang dat de term 'vuile angst' gevoelens van schaamte zou oproepen bij mensen die kampen met dit soort gevoelens. Er is geen plek voor oordelen in het proces om angst jou te laten genezen. We zullen het dus van nu af aan hebben over 'echte angst' en 'valse angst', zodat duidelijk is hoe je de informatie moet gebruiken die angst je aanreikt. Echte angst treedt op als lijf en leden worden bedreigd en geeft je het signaal om IETS TE DOEN, en snel! Echte angst voedt acties die je leven kunnen redden en je helpen je dierbaren te beschermen tegen gevaar.

Valse angst bestaat net als vuile pijn alleen in je verbeelding. Het is de stem die zegt dat je wederhelft een verhouding heeft, terwijl daar in wezen helemaal geen bewijs voor is – je bent alleen maar voorbestemd om dat te vermoeden omdat je vader ooit je moeder heeft bedrogen. Het is je verbeelding die wauwelt dat je baas van plan is je te ontslaan, terwijl je in werkelijkheid zojuist loonsverhoging hebt gekregen. Het is de angst dat niemand van je houdt en dat je alleen zult overblijven, terwijl er in werkelijkheid een kamer vol mensen is die alles voor je willen doen. Het is de angst dat je een zwerfster wordt, terwijl je op dat moment, ook al is je bankrekening geslonken, nog steeds de huur kunt betalen en eten op tafel kunt zetten.

Iedereen op deze aarde heeft te maken met zowel echte als valse angst en ze kunnen je allebei helpen. Echte angst beschermt je in letterlijke zin als jij of iemand van wie je houdt in gevaar verkeert, maar valse angst kan je ook helpen, als je bereid bent die je gids te laten zijn. In dit boek zul je ontdekken hoe je je natuurlijke moed kunt opdelven zodat valse angst je kan helpen groeien in plaats van je leven te beheersen, je gezondheid te ondermijnen en je van je levensvreugde te beroven. In plaats van je orders te krijgen van valse angst, leer je hoe je de boodschappen van angst kunt filteren door ze te laten vertalen door dat deel van jou dat ik je 'Innerlijke Baken' noem.

## JE INNERLIJKE BAKEN

Je Innerlijke Baken is die immer stralende, altijd twinkelende, 100 procent authentieke goddelijke vonk die jouw kern vormt. Noem het je ziel, je geest, je echte ik, je Christus-gevoel, je Boeddha-aard, je hoogste zelf of je innerlijke heler... dit deel van jou is puur bewustzijn. Op het moment dat jij tot verwezenlijking kwam, werd deze vonk tot ontbranding gebracht en die is sindsdien constant blijven gloeien.

Jouw Innerlijke Baken, daar waar moed wordt geboren, heeft de kracht om alle vreeswekkende, je moed aantastende gedachten van je valse angst te transformeren tot boodschappen bedoeld om je vanuit je kern te helen. De stem van dit wijze deel van jou manifesteert zich als intuïtie en je kunt er, in tegenstelling tot de gedachten gevoed door valse angst, altijd op vertrouwen om je acties te laten leiden. Als je leert deze stem te horen en zijn adviezen op te volgen, zul je ongelooflijk dapper worden. In zijn boek *Unlearning Back to God* omschrijft filosoof Mark Nepo dit deel van jou heel mooi als het originele, niet te corrumperen centrum van je zelf. Hij schrijft: 'Iedereen wordt geboren met een onbelaste plek, vrij van verwachting en spijt, vrij van ambitie en schaamte, vrij van angsten en zorgen; een navelstreng van genade waar we allemaal voor het eerst werden aangeraakt door God. Het is deze genadige plek die vrede geeft.'

Je hoeft niet religieus te zijn, of zelfs maar bijzonder spiritueel, om op één lijn te komen met de sturing van je Innerlijke Baken. Je hoeft alleen maar bereid te zijn je de waarheid te herinneren over wie je echt bent. Je Innerlijke Baken dooft nooit, zelfs niet in je donkerste perioden, maar het kan wel vervagen – en als je het contact verliest met dit essentiële onderdeel van wie jij bent, is de kans groot dat je je leven laat leiden door valse angsten. Als je niet in contact bent met je Innerlijke Baken hoor je niet de boodschappen die valse angsten jou proberen te geven, zodat het onmogelijk is om de angst je te laten genezen. De angst maakt je dan niet alleen ongelukkig, maar kan je ook ziek maken of je zelfs doden, zoals verderop in dit boek zal blijken.

Dit is wat er met me gebeurde nadat ik onder schot was gehouden.

## HOE VALSE ANGST ME DEED LIJDEN

Na het incident in Colorado Springs had ik nachtmerries waarin ik Rebecca op dat zwarte asfalt zag liggen, midden in een grote plas bloed, of voelde ik de druk van het pistool tegen mijn schedel, hoorde ik het schot, voelde ik warme vloeistof langs mijn gezicht lopen die na aanraking mijn hand rood kleurde. Een jaar lang werd ik 's nachts herhaaldelijk wakker, met bonkend hart, tintelingen door mijn hele lichaam en het bloed suizend in mijn oren.

Als ik nachtdienst had en met een patiënt op een brancard door de ziekenhuisgang liep, kreeg ik vaak plotseling, en zonder duidelijke aanleiding, flashbacks over het voorval. Hoewel mijn cognitieve brein wist dat ik veilig was, schoot mijn lichaam in de paniekstand. Ik maakte in die tijd werkdagen van zestien uur en had het te druk om de professionele hulp te zoeken die ik eigenlijk nodig had. Ik sukkelde voort in de nasleep van de overval, die samenviel met de ontbinding van mijn huwelijk.

Ik ging vóór het incident in Colorado Springs al gebukt onder talloze angsten. Ik was bang verkracht te worden als ik om vier uur 's ochtends met het openbaar vervoer naar het ziekenhuis ging. Ik was doodsbang dat ik in het ziekenhuis een blunder zou begaan en er iemand door mijn toedoen zou sterven. Ik was bang mijn ouders teleur te stellen. Ik maakte me zorgen dat ik nooit een goede arts zou worden. Ik was bang dat ik na mijn scheiding alleen zou blijven. Ik was zelfs bang voor kakkerlakken. Ik liep op eieren om er maar voor te zorgen dat niemand door mijn masker van perfectie heen keek, dat ik droeg in de hoop dat anderen van me zouden houden en me zouden accepteren, ondanks mijn vele tekortkomingen.

Maar na Colorado Springs was ik bang voor alles: het donker, harde geluiden, tunnels, mooie uitzichtpunten, cabrio's, vliegtuigen, vreemden in het park, een dierbare kwijtraken, opnieuw ver-

liefd worden. Ik was bang om met wie dan ook te praten over de paniek waardoor ik in de nasleep van het incident werd overvallen, bang dat ik zou overkomen als zwak, bang dat het ten koste zou gaan van mijn professionele reputatie, bang dat iemand me Xanax zou voorschrijven en dat ik daaraan verslaafd zou raken en in een afkickcentrum terecht zou komen, of erger nog, dat ik in een dwangbuis gestopt zou worden en werd opgesloten.

Toen ik een pistool tegen mijn hoofd voelde, was de angst die ik voelde echte angst. Mijn leven liep echt gevaar. Maar alle angsten die volgden, waren vals. Ze bestonden alleen in mijn verbeelding en geen van de dingen waar ik bang voor was, werd ooit bewaarheid. Deze valse angsten probeerden wanhopig me wakker te schudden en me met de neus te drukken op het posttraumatische stresssyndroom waar ik aan leed. Ze smeekten me hulp te zoeken, maar ik was op dat moment nog in diepe slaap, niet in contact met mijn Innerlijke Baken en me niet bewust van hoe angst me kon genezen als ik er maar voor open zou staan. In plaats daarvan veroorzaakten deze valse angsten enorm veel onnodig lijden in mijn leven. De kakofonie van valse angstkreten in mijn hoofd maakte dat ik me verloren voelde, ontheemd en overgeleverd aan de grillen van een gevaarlijke wereld.

Het had me niet moeten verbazen dat mijn huisarts tijdens een routinecontrole een alarmerend hoge bloeddruk bij me constateerde. Verwijzing naar een cardioloog onthulde nog meer pathologie: een hartruis, hartritmestoornissen en een nog hogere bloeddruk. De cardioloog onderzocht me op mogelijke andere secundaire oorzaken van hypertensie die mijn bloeddruk omhoogjoegen, maar alles bleek verder normaal.

De artsen diagnosticeerden me met 'essentiële chronische hypertensie' en schreven me drie medicijnen voor. Maar mijn bloeddruk reageerde er niet op. Mijn artsen vertelden me dat mijn aandoening chronisch was, dat ik de rest van mijn leven medicijnen moest slikken en dat ik waarschijnlijk relatief jong aan mijn hartkwaal zou sterven, gezien de ernst van mijn hoge bloeddruk en mijn nog jonge leeftijd ten tijde van de diagnose. Geen enkele arts vroeg me ooit wat er véerder nog in mijn leven speelde, en omdat ik was ge-

hersenspoeld door de scheiding van lichaam en geest die kenmerkend is voor het medische establishment, kwam het ook bij mezelf nooit op me af te vragen of mijn hoge bloeddruk en hartproblemen misschien te maken hadden met mijn talloze angsten.

Pas vijftien jaar later, toen ik onderzoek deed voor mijn boek *Meer brein, minder medicijn*, begreep ik ten volle hoe de angst niet alleen mijn geest, maar ook mijn lichaam had gegijzeld. Ik leed niet alleen maar door de emotionele en spirituele nasleep van wat er was gebeurd in mijn persoonlijke en professionele leven, van de overval tot mijn scheiding tot de stress van mijn slopende werk. Mijn zenuwstelsel was volkomen van slag en tastte elke cel in mijn lichaam aan via een gecompliceerde reeks hormonale reacties die me ziek maakten.

Had ik geen besef gekregen van de vele manieren waarop een steeds weer herhaalde stressrespons bijdroeg aan niet alleen mijn hoge bloeddruk en hartproblemen, maar ook aan een heel arsenaal aan andere gezondheidsproblemen die me plaagden, dan zou ik nu waarschijnlijk nog steeds de zeven medicaties slikken die de artsen me uiteindelijk voorschreven. Ik begon te begrijpen hoe, als we het contact verliezen met ons Innerlijke Baken, valse angst ons ertoe brengt te ontkennen wat waar is voor onszelf en hoe dit verraad aan onze persoonlijke integriteit het lichaam voorbestemt voor ziekten. De schokkende waarheid van wat ik leerde, was een klap in het gezicht van alles wat ik tijdens mijn twaalfjarige studie medicijnen had geleerd – en leidde tot een ‘meltdown’ van mijn ego nu alles wat ik dacht dat ik over geneeskunde wist, ter discussie kwam te staan.

## DE PSYCHOSPIRITUELE WORTELS VAN ZIEKTE

Ik besepte toen nog niet dat deze verschuiving in mijn bewustzijn over wat het werkelijk betekent om ‘gezond’ te zijn niet alleen mijn fysieke lichaam zou transformeren; het zou me ook op een pad brengen van diepgaand spiritueel onderzoek en ontdekking. Hoewel ik nog steeds een student ben wat betreft dat wat het li-

chaam echt helemaal gezond maakt, is één ding dat ik geleerd heb na mijn persoonlijke ervaring en na de jaren waarin ik met patiënten gewerkt heb, dat het zinloos is het voorkómen en de behandeling van ziekte te benaderen zonder daarbij ook te leren de valse angsten te transformeren die ons voorbestemmen voor ziekte en te leren hoe die ons kunnen genezen.

Hoewel veel artsen en anderen in de gezondheidszorg dit ook zijn gaan beseffen, en hoewel een toenemend aantal bewuste patiënten het idee omhelst dat angst en ziekte mogelijk met elkaar te maken hebben, lijkt dit voor anderen binnen de medische wereld nog steeds een te radicale stap. De aandacht richt zich vooral op de biochemische oorzaken van ziekte, zonder veel aandacht voor de psychospirituele factoren waarvan is aangetoond dat ze de biochemie van het lichaam beïnvloeden. Hoewel de toenemende belangstelling voor geïntegreerde geneeskunde heeft geleid tot een groeiend bewustzijn van de voordelen van gezondheid bevorderende zaken als gezond eten, lichaamsbeweging, natuurlijke alternatieven voor farmaceutische middelen, complementaire en alternatieve geneeskunst en stressmanagementtools als meditatie en yoga, is er nog veel te weinig aandacht voor de spirituele wortels van ziekte en de diagnostiek en behandelingswijzen die al millennia lang worden toegepast door genezers die zich richten op het gezond maken van de ziel. Dit nog maar mondjesmaat onderzochte terrein van de geneeskunde, waar wetenschap en spiritualiteit elkaar ontmoeten, is waar ik me zowel professioneel als persoonlijk in verdiep.

Mijn passie voor dit aspect van de geneeskunde heeft niet alleen mijn zelfhelende reis gevoed; het is ook de aanzet geweest tot Dr. Lissa Rankin's Whole Health Medicine Institute, een opleidingsprogramma voor artsen en andere hulpverleners in de gezondheidszorg, waaraan pionierende artsen hebben meegewerkt als Rachel Naomi Remen, Bernie Siegel, Larry Dossey, Christiane Northrup, Aviva Romm, Sara Gottfried en Pamela Wible, en verder nog revolutionaire geesten als lifecoach Martha Beck, celbioloog Bruce Lipton, Whole Body Intelligence-therapeut Steve Sisgold, Maya-sjamaan Martín Prechtel en bewegingsleerdeskundige en Nia-oprichter Deb-

bie Rosas. Met hen, en met de visionaire genezers die aan het instituut verbonden zijn, zijn wij op een missie om de gezondheidszorg te genezen door de geneeskunde weer te verenigen met haar hart en ziel, terwijl we tegelijkertijd patiënten inspireren om hun gezondheid te verbeteren door de moed te vinden angst de groei te laten voeden, geleid door de wijsheid en moed van je Innerlijke Baken. Als je je Innerlijke Baken toestaat de leiding te nemen in je leven, bevrijd je jezelf niet alleen van onnodig lijden; je baant ook de weg voor optimale gezondheid.

## DE MASKERS DIE ANGST DRAGEN

Zolang angst leeft in de schaduwen, verscholen achter schaamte, genegeerd vanwege onwetendheid, en niet geëvolueerd via je Innerlijke Baken, heeft hij de neiging je te vergiftigen. Je bent je er misschien niet eens van bewust hoezeer angst jouw leven beïnvloedt. Dat komt deels doordat in onze cultuur angst vaak wordt gemaskeerd door vele andere emoties. Omdat het woord 'stress' eerder verwijst naar een fysieke reactie dan naar een emotie, geven we misschien liever toe dat stress is wat ons plaagt, in plaats van zorgen, spanningen of angsten. Voor velen van ons is gestrest zijn zelfs een soort eremedaille. We pronken met onze stress als bewijs dat we drukke, productieve, waardevolle mensen zijn die hun stempel op de wereld drukken. Maar voor veel mensen is gestrest zijn vooral een teken dat ze echt heel bang zijn.

Als we gestrest zijn op het werk, zijn we dan in wezen niet alleen maar bang? Bang om fouten te maken, om onze baas teleur te stellen, om iemand te kwetsen voor wie wij de zorg hebben, om te worden gezien als 'onprofessioneel', om te zeggen wat we op onze lever hebben, om de patiënt te laten overlijden/de rechtszaak te verliezen/de aanbesteding mis te lopen/de deal door onze vingers te laten glippen? Zijn we niet bang om de promotie mis te lopen, als onbelangrijk te worden gezien, gedemotiveerd te raken, ontslagen te worden en vervolgens niet meer in staat te zijn je gezin te onderhouden? Zijn we niet bang om korter te gaan werken, om

vrij te vragen om een ouderdag of een voetbalwedstrijd bij te wonen, om erop te wijzen dat zorgen voor jezelf even belangrijk is als je werk? Zijn we niet bang toe te geven dat we opgebrand zijn en een sabbatical nodig hebben, of om grenzen te stellen wat betreft je werk, door in het weekend geen e-mails te lezen of na het werk je smartphone uit te zetten? Zijn we niet doodsbang dat anderen zullen ontdekken dat we kwetsbaar en imperfect zijn, als we zo veel energie gebruiken om maar te bewijzen dat we professionele superhelden zijn?

Velen van ons zien werkstress als een volkomen acceptabel iets, een onderscheiding, terwijl we ook vrijmoedig toegeven dat relaties stressvol zijn. Ouders raken gestrest door de kinderen. Echtgenoten raken gestrest door elkaar. We piekeren over de vraag of we moeten trouwen, kinderen moeten krijgen of moeten scheiden en we raken behoorlijk gestrest als we hopeloos verliefd zijn op iemand die die liefde niet beantwoordt.

Maar wat bedoelen we nu echt als we zeggen dat relaties stressvol zijn? Bedoelen we dan eigenlijk niet dat we bang zijn dat onze geliefden niet bij ons blijven als ze echt ontdekken wie we zijn? Zijn we niet gewoon bang voor verraad, afwijzing, ontrouw, scheiding, een gebroken hart, verlies van degene van wie we houden, alleen achterblijven? Zijn we niet bang om toe te geven dat we meer affectie willen, een sterkere band, meer hulp met de kinderen, minder kritiek, minder oordelen, meer tijd, meer seks, meer ruimte, meer vrijheid? Vrezen we niet het volledig openstellen van ons hart – en de miserabele eenzaamheid als we dat niet doen?

Ook geld zorgt voor stress, maar geld is slechts een stukje papier op de bank. Zijn we niet eerder bang voor verlies van de macht, controle en veiligheid waar we geld mee associëren? Zijn we niet gewoon bang dat we de huur niet meer kunnen betalen, geen eten meer op tafel kunnen zetten, de auto niet meer kunnen aanhouden? Zijn we niet bang dat we niet in staat zijn geld opzij te zetten voor de studie van onze kinderen of voor ons eigen pensioen? Zijn we niet bang dat we niets hebben om op terug te vallen, mochten de onzekerheden van het leven als een kosmische knuppel op ons hoofd neerdalen?



Zelfs schaamte kan een masker zijn voor angst. Als we schaamte voelen – over onze mislukkingen, ons lichaam, onze seksualiteit, onze verslavingen, onze stijl van ouderschap, hoe we op ons werk verschijnen – voelen we in wezen angst: angst om ‘afgedaan’ te worden als niet perfect, angst voor afwijzing, angst dat je niet de liefde en koestering verdient waar we allemaal naar smachten. Net zoals we onze angst verbergen achter de sluier van ‘stress’, zo verbergen we onze schaamte onder de mantel van arrogantie, oordelen over anderen en minachting. Maar onder die maskers die we als volwassenen dragen schuilt bij ons allemaal nog het angstige kind, bang dat niemand ons zal accepteren zoals we echt zijn.

Angst kan gluiperig zijn en zich voordoen in allerlei vermommingen die verbergen hoezeer hij je leven stuurt. Veel mensen vinden het zelfs al vervelend om toe te geven dat angst voor problemen zorgt. We zien het als een zwakte, iets wat we voor anderen verborgen moeten houden en zelf moeten zien te overwinnen. Maar verder bezijden de waarheid kun je niet zijn. Echte angst is een natuurlijk overlevingsmechanisme, bedoeld om je te beschermen, en valse angst is een belangrijk leermiddel, bedoeld om je wijzer te maken. Angst beïnvloedt ons allemaal, dus waarom zou je die verbergen? Hij is juist de moeite waard om te onderzoeken, zodat hij je kan wijzen op een betere manier van leven, een manier die je op één lijn brengt met je natuurlijke moed en een optimale gezondheid ondersteunt.

## DE WEG NAAR MOED

Wat is moed eigenlijk? Het woordenboek definieert moed als ‘de geestesgesteldheid die een persoon in staat stelt om moeilijkheden, gevaar, pijn en dergelijke zonder angst tegemoet te treden’. Maar moed gaat niet over ‘onbevreesd’ zijn. Sommigen van onze meest gevierde helden en heldinnen hebben staan trillen op hun benen tijdens het verrichten van ongekende heldendaden. Het Merriam-Webster-woordenboek definieert moed als ‘het vermogen om iets te doen waarvan je weet dat het moeilijk of gevaarlijk

is'. Maar hoewel het vermogen om moeilijke, gevaarlijke dingen te doen inderdaad moed vereist, is het vaak moediger om moeilijke, gevaarlijke daden te vermijden.

In tegenstelling tot wat Hollywood je vaak wil laten geloven, is moed niet per se aantrekkelijk of sexy. Er hoeven geen fanfare of uniformen of medailles of juichende fans bij. Het gaat niet over wapens of achtervolgingen in auto's of gewaagde stunts. Soms is moed een innerlijke reis die je in je eentje onderneemt – en die reis is voor iedereen weer anders. Voor sommigen is het 's ochtends uit bed komen al ongelooflijk moedig.

Moed gaat niet over roekeloosheid. Het is niet de waaghals die met een parachute van een klif springt of die in een razende storm op een touw tussen twee wolkenkrabbers balanceert. Het is niet de vrouw die 's avonds een donkere steeg in loopt terwijl haar intuïtie haar toeschreeuwt dat ze erom vraagt aangerand te worden. Het is niet die moeder van vier kinderen die haar niet zo ideale baan opzegt en uiteindelijk haar kinderen niet meer kan voeden. Het gaat niet over het in de arena stappen met een stier die jou op zijn hoorns wil nemen.

Moed gaat ook niet over iets griezeligs doen, alleen maar omdat iemand anders je daartoe aanzet. Het is niet de soldaat die zijn geweer schouder en bevelen opvolgt die zijn persoonlijke integriteit aantasten. Het is niet de effectenhandelaar die zijn instinct negeert en al het geld van zijn cliënt investeert in een riskant avontuur, alleen omdat zijn baas denkt dat hij dat moet doen. Het is niet het nieuwe bendelid dat een bankloper overvalt, of de drugsdealer die voor zijn baas tien kilo cocaïne de grens over smokkelt, of de tiener die met skiën probeert een inktzwarte afdaling te nemen, alleen omdat zijn maten hem anders een watje vinden.

Moed gaat niet over het al te vrijelijk delen van je kwetsbaarheid of het zonder terughoudendheid tonen van je gevoelens. Het is niet de knaap die zijn eeuwige liefde blijft verklaren aan vrouwen die hij nauwelijks kent. Het is niet de blogger die schrijft over haar eetstoornis, haar drugsverslaving en haar romantische wederwaardigheden, niet omdat ze hoopt dat ze anderen daarmee minder eenzaam maakt, maar omdat ze innerlijk pijn lijdt en aandacht

zoekt op de verkeerde plekken. Het is niet de vrouw die vrijelijk strooit met details over het seksuele misbruik in haar jeugd, om zodoende direct tot intimiteit te komen. Het is niet de soapster die camera's in zijn slaapkamer toelaat en ten overstaan van een miljoen mensen ruziemaakt met zijn vrouw. Het is niet het gepeste kind dat groter wordt en zijn pestkoppen terugpakt. Het is niet de mishandelde vrouw die haar echtgenoot in zijn slaap neersteekt.

Maar wat bedoelen we dan wel als we het hebben over het koesteren van onze moed? Hier volgt mijn definitie:

*Moed gaat niet over onbevreesd zijn; het gaat erom dat je toelaat dat de angst jou transformeert, zodat je op de juiste manier omgaat met onzekerheid, vrede sluit met vergankelijkheid en ontdekt wie je werkelijk bent.*

Dit soort moed helpt je keuzes te maken die je sterken in plaats van je te verzwakken. In plaats van je keuzes te laten beïnvloeden door valse angst en de emoties die daarbij horen – woede, wrok, haat, intolerantie, depressie, angstgevoelens en niet verwerkt verdriet – komt moed voort uit innerlijke gemoedsrust en hij sterkt je om je leven in overeenstemming te brengen met je diepste waarden.

## **WAT HEEFT ME AANGEZET TOT HET SCHRIJVEN VAN DIT BOEK?**

Ik deed onderzoek en schreef mijn vorige boek, *Meer brein, minder medicijn*, omdat ik werd geïnspireerd door de dappere patiënten die bereid waren te kijken naar de wortels van hun ziekte, het Recept te schrijven voor zelfzorg en hun lichaam rijp te maken voor wonderen. Bij veel van deze patiënten die bereid waren tot wezenlijke veranderingen die stressreacties in hun lichaam verminderden en daarmee het zelfhelende mechanisme activeerden dat het lichaam van nature bezit, heb ik het genoeg mogen smaken spontane remissies te zien optreden. Maar bij andere patiënten nam ik een zorgelijker patroon waar. Sommigen van mijn patiën-

ten leken zo vast te zitten in door op angst gebaseerde reactiviteit dat ze als verlamd waren en niet in staat waren tot de veranderingen waarvan ze wisten dat die noodzakelijk waren om hun gezondheid te optimaliseren. Het leek wel of hun ziel zat opgesloten in een door angst afgesloten kooi en dat ze alle tijd en energie stopten in het schragen van de tralies van de gekooide ziel, opdat het gevaar niet binnen kon dringen. Wat ze zich niet realiseerden, is dat de ziel niet gekooid wil worden en dat datgene wat ons in die kooi opsluit – angst – nu juist de sleutel kan zijn tot de bevrijding uit die kooi. Voor deze patiënten belemmerde het gegijzeld worden door angst niet alleen het inschepen op een reis naar zelfheling; het leek hen ook alleen nog maar zieker te maken.

Het maakte me nieuwsgierig of er wetenschappelijk feitenmateriaal was dat angst aan ziekte koppelde en toen ik daar onderzoek naar ging doen, was ik geschokt door de enorme hoeveelheid data die zonder meer bewezen dat die twee verband hielden met elkaar. Daarna liep ik vast. Als angst het lichaam kwetsbaar maakt voor ziekte en ik mijn licht wilde laten schijnen over deze waarheid, dan kon ik toch de mensen niet nog angstiger laten worden zonder met oplossingen te komen? Ik wist dat als ik deze feiten over het verband tussen angst en ziekte zou delen, ik ook hoop moest bieden op verlossing uit de greep van de angst. En wie was ik om dat te doen? Ik ben arts, geen therapeut of psycholoog, en hoewel ik vaak over spirituele zaken schrijf, heb ik niet echt de opleiding die me kwalificeert erover te doceren.

Ik probeerde mezelf uit mijn hoofd te praten dit boek te schrijven, maar ik werd opgejaagd door de feiten die aangaven dat angst een van de belangrijkste veroorzakers van ziekte is in onze cultuur. Als kon worden gestaafd dat angst net zozeer een gezondheidsrisico is als slecht eten of roken, was het dan niet mijn verantwoordelijkheid als arts om patiënten te helpen dit zeer reële gezondheidsrisico aan te pakken? Wat volgde, was een diepe duik in de rijke bron van kennis over angst en moed, niet als een deskundige, maar als een nieuwsgierige student die graag alles wil doen om aan de ziekte opwekkende ellende van angst tegenwicht te bieden met moed kwekende oplossingen.

Ik las tijdens het onderzoek ten behoeve van dit boek honderden wetenschappelijke artikelen over angst in vooraanstaande psychologische publicaties. Ik las ook tientallen populairwetenschappelijke boeken over angst. Sommige daarvan, zoals *Niet durven, toch doen* van Susan Jeffers, en *The Dance of Fear* van Harriet Lerner, benaderen angst vanuit het psychologische perspectief en bieden praktische tips om je van de angst te bevrijden. Andere, zoals *De gave angst* van Gavin de Becker, proberen aan te tonen waarom angst goed voor je is, dat die je beschermt tegen kwaadwillende individuen en levensbedreigende situaties. En nog weer andere, zoals Pema Chödrön's *The Places that Scare You*, Adyashanti's *Genade*, Michael Singers *Geluk zonder voorwaarden* en Marianne Williamsons *Terugkeer naar liefde*, benaderen angst vanuit een spiritueel perspectief.

Ik bestudeerde boeken en artikelen over wat ons helpt dapper te zijn, zoals Brené Browns *De kracht van kwetsbaarheid*, Debbie Fords *Courage*, Ellen Bass en Laura Davis' *The Courage to Heal* en Elizabeth Lessers *Hoe verander ik mezelf?* Ik las ook een reeks boeken over specifieke psychische aandoeningen die worden geassocieerd met angst en spanningen, waaronder fobieën, posttraumatische stresssyndromen en algehele angststoornissen. Ik las zelfs een handvol memoires, zoals Elizabeth Gilberts *Eten, bidden, beminnen* en Cheryl Strayed's *Wild*, geschreven door mensen die een door angst beheerst leven overwonnen teneinde moedige keuzes te maken. Naast die bibliotheek aan academische artikelen en boeken interviewde ik ook meer dan honderd personen en vroeg hun hoe ze de angst hadden overwonnen en in plaats daarvan voor moed kozen. En ik raakte gefascineerd (oké, geobsedeerd) door wat het ene individu veerkrachtig en dapper maakt terwijl een ander verstrikt raakt in een op angst gebaseerd bestaan.

Ik besepte dat angst bij de meeste mensen diep in het verborgene leeft. We proberen het er niet over te hebben. En in gezelschap praten we al zeker niet over onze diepste angsten. Praten over angst tijdens een etentje zal ons niet bepaald populair maken. En toch hebben we er allemaal mee te kampen. Hoe meer mensen ik interviewde over hoe zij met hun angsten omgingen en deson-

danks dappere keuzes in hun leven maakten, hoe meer ik me verwonderde over de vele verschillende manieren waarop mensen omgaan met tegenslag. De meesten van ons doen er alles aan om situaties te vermijden die we niet willen – scheiding, de dood van een dierbare, faillissement, de diagnose kanker, seksueel misbruik – en toch vertelden de dapperste mensen die ik interviewde me steeds weer dat deze gebeurtenissen het beste waren wat hun was overkomen. Ik stond perplex. Hoe konden dergelijke trauma's zo positief worden beoordeeld? En waarom waren deze mensen zo diepgaand getransformeerd terwijl anderen met vergelijkbare tegenslag hun spirit verloren en dichtsloegen? Waarom hadden sommige mensen de aandrang om zich zo heftig te beschermen dat dit ertoe leidde dat ze het leven maar half leefden, terwijl anderen de angst lieten functioneren als de sleutel die hun gekooide ziel bevrijdde? En het belangrijkste van allemaal: wat zouden we kunnen leren van diegenen die herrezen uit de as en de keuze maakten om een moedig leven te leiden? Hoe zouden we zelf de gekooide ziel kunnen bevrijden?

Ik realiseerde me dat angst een zegen kan zijn, niet alleen omdat hij je kan beschermen tegen gevaar, maar ook omdat hij je kan wakker schudden. Als we alert kunnen blijven tijdens angstige, onzekere momenten in het leven, kunnen de oogkleppen die ons ervan weerhouden helder te zien worden weggenomen en ervaren we misschien de zegen van het kennen van de waarheid over onszelf, over hoe de wereld in elkaar zit en waarom we hier zijn. Angst wijst met een benige vinger naar alles wat in ons leven moet worden geheeld, en als we dapper genoeg zijn om dat aan te pakken, zal moed tot bloei komen en zal gemoedsrust de prijs zijn. Zoals Christopher Hansard schreef in *The Tibetan Art of Serenity*: 'Angst is slechts niet-gerealiseerde sereniteit.' Dat is ook de reden dat *De helende werking van je geest* niet zozeer gaat over het genezen van angst, maar meer over dat je de angst jou laat genezen.

Maar hoe gaat dat in zijn werk? Als angst de ene persoon ertoe brengt ineen te krimpen terwijl de ander juist groeit, welke lessen of praktijken kunnen we dan adopteren om te helpen angst een medicijn te laten zijn in plaats van een gif? Is er iets waar we op

terug kunnen vallen als angst ons in de greep krijgt, niet alleen om onze gezondheid te beschermen, maar als een manier om authentieker, bezielder en met meer vreugde te leven?

Wat ik concludeerde na al mijn research is dat er niet slechts één, universeel recept is om angst bevrijdend te laten werken in plaats van je erdoor te laten kooien. Voor de een is therapie de oplossing. Voor een ander is het een maand in afzondering leven of een pelgrimage ondernemen. Het recept kan buikdansen of parachutespringen zijn of je opgeven voor een schildercursus. Het kan meditatie, gebed of EFT zijn. Sommige mensen hebben al het hierboven genoemde nodig. Eén ding dat de moedige individuen die ik heb geïnterviewd gemeen hadden, was het vermogen te luisteren, te interpreteren en te handelen naar wat hun Innerlijke Baken aandroeg. Deze onmiskenbare stemmen schreven hun voor wat ze nodig hadden om angst groei te laten stimuleren en ze waren voldoende gedreven om ernaar te luisteren en er gevolg aan te geven.

De moedige stappen die het Innerlijke Baken voorschrijft ten einde angst de kans te geven je te genezen, zijn uiterlijke acties die een innerlijk proces faciliteren, want *De helende werking van je geest* is in wezen iets wat zich in jezelf afspeelt. Het gaat over een juiste omgang met onzekerheid en vrede sluiten met vergankelijkheid. Dat vereist een bewustwordingsproces, waarbij je transformeert van het je identificeren met je beperkte zelfbeeld en de daarmee gepaard gaande gedachten, overtuigingen en gevoelens naar het je volledig bewust worden van je onbegrensde ware aard. Het doel van dit boek is je te helpen leren hoe je jezelf kunt bevrijden door deze stap te maken. Uiteindelijk is *De helende werking van je geest* een reis naar transformatie en het is aan jou om die te ondernemen, als je er klaar voor bent en er bereid toe bent.

## HOE GEBRUIK JE DIT BOEK

Dit boek bestaat uit drie delen die verschillende aspecten van jou aanspreken. Deel I heeft een boodschap voor je cognitieve brein,

voor het geval jij het soort persoon bent dat gemotiveerd raakt door het wetenschappelijke bewijs dat angst niet alleen maar een pijnlijke emotie is die in je geest bestaat en je ongelukkig maakt, maar dat het een levensbedreigende kracht is die in jouw lichaamscellen leeft en de macht heeft je te doden. In het eerste hoofdstuk van deel I zal ik met jou de neurologische en fysiologische aspecten van angst delen en het mechanisme uitleggen van hoe een angstige gedachte zich vertaalt in fysiologische veranderingen in je hele lichaam. We zullen ook kijken hoe jouw zenuwstelsel zozeer kan worden gegijzeld door angst en trauma's dat er automatisch stressreacties worden opgeroepen die zich rechtstreeks vastzetten in het limbisch systeem, wat leidt tot fobieën, posttraumatische stressstoornis en andere psychische problemen die mogelijk alleen via professionele hulp kunnen worden overwonnen.

In het tweede hoofdstuk van deel I neem ik je mee langs alle wetenschappelijke data die aantonen dat angst je kans op vrijwel elke ziekte vergroot, en dan met name de grootste boosdoener van deze tijd: hartkwalen. Je zult ontdekken dat angst je levensduur verkort en leidt tot lichamelijke problemen als er niets aan gedaan wordt. De feiten die ik je in deel I presenteer, zijn niet bedoeld om je angst aan te jagen; ze zijn bedoeld om je wijzer en sterker te maken en de verantwoordelijkheid voor je gezondheid weer bij jezelf te leggen in plaats van je hulpeloos te voelen, overgeleverd aan krachten die jij denkt niet onder controle te hebben. Beseffen dat niet-aangepakte angst je kwetsbaar maakt voor ziekten kan je motiveren gezonde keuzes te maken over hoe je angst kunt transformeren in een medicijn voor lichaam, geest en ziel.

Terwijl deel I is bedoeld ter bevrediging van de behoefte van je cognitieve brein om te begrijpen waarom je valse angst niet meer je leven moet laten beïnvloeden en die in plaats daarvan jou moet laten transformeren, spreekt deel II niet je cognitieve brein maar je intuïtie aan. Het laat je zien dat er een andere manier van leven mogelijk is en dat het in jouw macht ligt deze manier van leven te omarmen. In deel II vindt er een verschuiving plaats van wetenschap naar het rijk van de spiritualiteit en onderzoeken we waar die twee elkaar ontmoeten. Je zult kennismaken met de Vier Ang-



stige Aannamen, vier beperkende overtuigingen die ten grondslag liggen aan vele valse angsten. We zullen bespreken hoe we deze vier beperkende overtuigingen kunnen omvormen tot de Vier Moed Kwekende Waarheden. Aan het eind van elk hoofdstuk in deel II krijg je Moed Kwekende Oefeningen die je zullen helpen deze waarheden in het dagelijkse leven in praktijk te brengen. Als je je wereldbeeld verlegt van het in onze cultuur gebruikelijke wereldbeeld dat wordt gedomineerd door de Vier Angstige Aannamen naar dat van de Vier Moed Kwekende Waarheden, baan je de weg voor een juiste relatie met onzekerheid en het ontwikkelen van een gezonde relatie met verlies, zodat onzekerheid ineens mogelijkheden schept en verlies de poort naar groei kan zijn. Daarin schuilt het echte medicijn.

In deel III zul je worden uitgenodigd je cognitieve brein een huwelijk te laten aangaan met je intuïtie, zodat je deze transformerende reis kunt personaliseren. Je zult je eigen helende werking van de geest creëren, je eigen moed kwekende pad in kaart brengen, de Zes Stappen naar het Kweken van Moed leren en je Innerlijke Baken het Recept voor Moed laten schrijven, zodat je kunt beginnen de wereld te laten baden in jouw schitterende licht.

Belangrijk is om te beseffen dat er vele wegen leiden naar een dergelijke vrijheid. De westerse psychologie is er daar één van, oosterse filosofieën een andere. *Een cursus in wonderen* biedt zijn eigen methoden. Gevestigde religies komen allemaal met hun op het geloof gebaseerde richtlijnen over hoe 'niet te vrezen'. Hoewel dit boek beslist niet over welke specifieke religie dan ook gaat, zal ik wel enkele van de angstoplossingen aanstippen zoals aangeboden door religieuze tradities als de christelijke mystiek, de mystieke joodse kabbala, het islamitische soefisme, het boeddhisme en de hindoe-traditie van yoga. Al deze benaderingen hebben hun waarde en elk ervan kan uiteindelijk deel uitmaken van jouw Recept voor Moed.

Dit proces is geen peulenschil; het is een spirituele reis die tijd, oefening, commitment, ondersteuning, moed, vertrouwen en een radicale compassie vereisen, zowel voor jezelf als voor de andere angstige wezens die je onderweg tegenkomt. Maar wat het je oplevert, is niet alleen maar een pleister op de wonde; het is echt helen.

Tegen het einde van dit boek zul je ontdekken dat je altijd al alles in je had wat nodig was om verder te kijken dan je angst en je moed te vinden.

## WAAROM HET DE REIS WAARD IS

Als je tegenslag in je leven hebt gekend – en zeg nou zelf, wie heeft dat niet? – kan de angst je hebben losgekoppeld van de stem van je Innerlijke Baken, waardoor je de integriteit van je ware zelf hebt gecompromitteerd. Dit ‘verraad’ kan groot zijn, het kan subtiel zijn, maar het zal in de loop van de tijd je ziel bewerken als schuurpapier. Misschien ben je, net als ik ooit, medicus en moet je veertig patiënten per dag afhandelen, terwijl je weet dat je om een echte *healer* te zijn meer tijd nodig hebt. Misschien zit je in de reclame en word je gevraagd een product te verkopen waar je niet volledig achter staat. Misschien ben je onderwijzer en mag je niet het kind omhelzen van wie je weet dat het dat nu juist nodig heeft. Misschien ben je bankier en mag je volgens de regels geen geld lenen aan de kleine zakenman die failliet zal gaan als hij niet de lening krijgt waarvan jij gewoon weet dat hij die zal terugbetalen. Misschien ben je advocaat en word je gevraagd de cliënt met het meeste geld te verdedigen in plaats van op te komen voor wat eerlijk is. Misschien ben je de politicus die de politiek in is gegaan om de stem van het volk te vertegenwoordigen, maar heb je jezelf nu overgeleverd aan bepaalde belangengroepen omdat je de mensen alleen kunt helpen als je herkozen wordt.

Misschien heeft het helemaal niets met je werk te maken. Misschien sprak je je niet uit toen iemand werd uitgesloten van jouw sociale groep omdat ze niet de juiste schoenen droeg of in de juiste auto reed, terwijl ze verder de vriendelijkheid zelve was. Misschien hield je je mond in de kerkenraad toen er een discussie ontstond over het aannemen van een homoseksuele predikant. Misschien kwam je niet voor jezelf op toen je werd gevraagd je eigen gezondheid op te offeren ten behoeve van je familie. Misschien zei je ja terwijl je Innerlijke Baken je smeekte om *NEE* te zeggen.

Elke dag wordt je integriteit op talloze manieren op de proef gesteld en elke dag heb je ook een keus. Angst zal leiden tot allerlei argumenten om jezelf te verraden. Hij zal rationaliseren dat je zekerheid, veiligheid, acceptatie en je salaris nodig hebt. Maar welke prijs betaal je als je systematisch je eigen waarheid verloochent, dag na dag na dag? Angst kan op die manier een zegen zijn, want die zal je altijd wijzen op onrechtschapenheid die aangepakt moet worden. Zelfs als het verraad subtiel is en je je nauwelijks bewust bent van wat je doet, kan je integriteit uiteindelijk zo worden gecompromitteerd dat je Innerlijke Baken verflauwt. Het wordt dan steeds moeilijker om zijn innerlijke stem te horen. Elke keer dat je verraad pleegt aan je ware ik, kwijnt een klein stukje van jou weg, en daarmee ook een deel van je gezondheid, vitaliteit en geluk.

Als je je ervoor inzet voor de volle 100 procent trouw te blijven aan je Innerlijke Baken, zul je voor soms angstaanjagende uitdagingen komen te staan. Mensen van wie je houdt, zullen je misschien niet langer steunen omdat je niet langer wordt geregeerd door de angsten die de meeste mensen gebruiken om anderen te controleren, en je nieuwe onvoorspelbaarheid maakt hen voorzichtig. Je zult misschien reacties bij anderen oproepen, met name bij diegenen die hebben gerationaliseerd waarom ze elke dag hun eigen waarheid verloochenen. Je wordt een spiegel waar de mensen die verraad aan zichzelf plegen niet in kunnen kijken.

Maar de mensen die ernaar verlangen in overeenstemming te leven met hun eigen Innerlijke Baken, zullen je koesteren. Jouw veranderende uitstraling zal maken dat je echte zielsverwanten op je afkomen. En als een soort dankjewel voor het trouw blijven aan jezelf zal het universum meer oprechte vreugde, onvoorwaardelijke liefde, professionele vitaliteit, lichamelijke gezondheid en een gevoel van verbinding met het goddelijke in je leven brengen. Je kunt iets, of veel, verliezen van wat jouw comfortzone bepaalt. Maar wat je wint als je deze reis onderneemt, is onbetaalbaar. De prijs voor je commitment is VRIJHEID.

Ben je bereid je te laten genezen door je angst en te onderzoeken hoe moedig je echt bent?

Ik daag je uit.