

HAPPY DAYS

De weg van trauma naar
werkelijke vrijheid en
innerlijke vrede

GABRIELLE
BERNSTEIN



INLEIDING

De waarheid over dit boek

‘We maken ons zorgen om je, Gabby,’ zei mijn uitgever nadat hij het eerste deel van het manuscript had gelezen.

‘Het maakt een te kwetsbare indruk,’ luidde de volgende opmerking. ‘Je laat het ene moeilijke moment na het andere zien. Niet je ware kracht.’

‘Mijn vermogen om kwetsbaar te zijn, is mijn ware kracht,’ antwoordde ik.

De rest van de discussie vloeiden er tranen en verdedigde ik hartstochtelijk mijn manuscript, maar alles was ook doortrokken van wederzijdse overeenstemming en liefde.

Dat gesprek was misschien een hele uitdaging, maar het was nodig. Dit boek is anders dan mijn eerdere acht boeken. Dit boek onthult delen van me waarvan ik me het bestaan totaal niet bewust was tot ik met dit schrijfproces begon. Dit boek vertelt hoe je kunt overleven en tot bloei kunt komen. Dit is mijn verhaal van herstellen na trauma.

Dit is geen boek vol zelfhulptools dat jouw problemen wel eventjes gaat fixen. Het is juist een reis naar levenslange transformatie, vol verhalen over veerkracht.

Ik hoop dat mijn kwetsbare opstelling jou de kans geeft om beter naar je eigen kwetsbaarheid te kijken. Ik hoop dat ik jou toestemming kan geven om gevoelens onder ogen te zien die je

diep hebt weggestopt en ik wil je graag de weg wijzen naar heling. Dit boek zal je helpen om de gefragmenteerde delen van wie je bent weer op te eisen: je onschuld, je geloof, je vermogen om je bewust te zijn van de ware liefde die diep vanbinnen zit. Het reikt je een weg aan naar de rust waarnaar je op zoek bent. Mijn hoop is dat dit boek je zal bevrijden.

Misschien lijkt dit boek niet op mijn andere boeken over manifesteren, spiritualiteit en verbinding met de kosmos, en toch is het eigenlijk mijn meest spirituele boek. De reis die ik heb afgelegd om te komen waar ik vandaag ben, de methodes waarmee ik in aanraking ben gekomen voor heling en mijn veerkrachtige pad zijn niets minder dan een wonder. Elke stap van de weg werd ik geleid door een universele aanwezigheid van liefde die me vergezelde.

In dit alles is de geest. In de verhalen van hartzeer, angst, trauma en dissociatie. De geest is in de therapeutische processen, methodes en oefeningen die ik deel. Elk woord in dit boek is vervuld van de liefde van de kosmos om je te helpen ontwaken tot het mooiste deel van jezelf: de bron van liefde die je in je hebt.

Een spiritueel leven leiden is geen kwestie van voorbijgaan aan pijn en lijden, maar juist van het omarmen van pijn en lijden. Wanneer we ons lijden respecteren, wordt het veilig genoeg om de donkere hoekjes onder ogen te zien en ze in het licht te brengen. Dat is geen gemakkelijke weg, maar als je aan de overkant bent gekomen, zul je zien dat je een verbazingwekkende transformatie hebt ondergaan. Als je een boek als dit uitkiest, betekent dat dat je een vreugde en vrede opeist die je nooit voor mogelijk had gehouden. En dat meen ik van ganser harte. Volg je moedig mijn aanwijzingen, zet je alle stappen en respecteer je de gevoelens die onderweg bij je opkomen, dan

zul je er aan de overkant uit komen als een nieuwe versie van jezelf. Dan kom je terug bij jezelf.

In mijn jeugd had ons gezin een traditie aan tafel. In plaats van ons glas te heffen en ‘Proost!’ te zeggen, zeiden we ‘*Happy days!*’. Ik herinner me niet waar die traditie vandaan kwam, maar het is voor mij een bitterzoete herinnering. Ik verlangde naar geluk, maar ik denk niet dat ik echt gelukkig was, want ik kende geen innerlijke rust of vrijheid.

Nu ik tweeënveertig ben en een heel stuk leven achter me heb, zie ik hoe *ongelukkig* die tijd voor me was. Ik zie de lange omweg naar angst, die me uiteindelijk op de knieën kreeg. Ik zie de jonge vrouw die zich overgaf aan een spiritueel pad van herstel. Ik zie de auteur en spiritueel leider, die kwetsbaar is op het podium en vertelt dat ze zich bevrijd voelt van het verleden. Ik zie de dappere vrouw die zich zonder angst liet zien zoals ze was, met als doel innerlijke vrede en vrijheid. Ik zie mijn reis nieuw worden.

Door mijn toewijding aan die vrijheid kan ik nu het glas heffen en echt weten wat het betekent om te zeggen: ‘*Happy days!*’

En nu jij.

Dit is een reis om angst af te leren en je te herinneren dat je liefde bent. Ik zal je bij elke stap op je pad vergezellen.

Ja, ik wil vrij zijn

Het is acht uur 's ochtends in de stad New York. Ik zit in mijn dubbelgeparkeerde, witte, gebutste Toyota te wachten tot de straatvegers voorbij zijn. Ik bescherm mijn ogen tegen de zon, terwijl ik een rode Gatorade naar binnen klok. Ik heb dorst, ben misselijk en nog steeds opgefokt van de afterparty die een halfuur geleden afgelopen was. Ik voel me rot. Omdat ik afgelopen nacht niet heb geslapen, zou ik niet achter het stuur moeten zitten, ook al is het alleen maar om even legaal te parkeren.

Volgens de parkeerregels moet ik namelijk nog dertig minuten in de auto zitten voordat dat legaal kan. Dus doe ik een cassettebandje in de speler en ik druk op **PLAY**. Deze opname van de reading door een medium, die ik vijf maanden geleden heb ondergaan, heb ik al tig keer gehoord. De eerste woorden van het medium zijn: 'Je worstelt met alcohol en drugs.' Ik hoor mijn stem trillen als ik antwoord: 'Nou, zo erg is het niet.' In de minuten daarna zegt ze dingen als: 'Lieverd, je hebt je eigen vrije wil in dit leven. En je zit klem tussen twee keuzes. Je kunt ervoor kiezen om zo te blijven doorgaan en te blijven worstelen met je drugsverslaving. Of om clean te worden en veel invloed op de wereld te hebben.' Ik spoel de opname terug om hem opnieuw te beluisteren. En nog een keer.

Ik hoor de woorden telkens weer in mijn hoofd. 'Je kunt

ervoor kiezen om zo te blijven doorgaan en te blijven worstelen met je drugsverslaving. Of om clean te worden en veel invloed op de wereld te hebben.’ Ik hoor haar woorden wel, maar ik geloof ze niet. Ik kan me geen wereld vrij van verslaving voorstellen, laat staan een wereld waarop ik veel invloed heb.

Ik kijk op de klok: het is halfnegen. Nu zouden de straatvegers snel moeten komen. Terwijl ik op repeat naar het medium luister, stuur ik een sms’je naar mijn zakenpartner: *Hoi, gister laat geworden, ben niet voor 12.00 uur op kantoor.* Op mijn vierentwintigste bezit ik een pr-bedrijfje dat zich bezighoudt met de pr voor nachtclubs. Voor mij is het niet zo’n probleem om pas tegen de lunch aan het werk te gaan. Ik spoel het bandje terug en speel het opnieuw af. ‘Je kunt ervoor kiezen om zo te blijven doorgaan en te blijven worstelen met je drugsverslaving. Of om clean te worden en veel invloed op de wereld te hebben.’

Het geluid van mensen die naar de ondergrondse lopen stoort me. Ze zien eruit alsof ze het allemaal zo goed voor elkaar hebben, met hun koffiebekers en schoudertassen. Terwijl ik toekijk hoe iedereen met z’n dag begint, accepteer ik dat mijn eigen dag eindigt. De straatvegers komen eraan op de tegenoverliggende rijbaan en ik volg ze om mijn plekje te bemachtigen. Ik laat mijn lege Gatorade-flesje op de vloer van mijn gedeukte auto liggen en ga mijn appartement weer in. Ik verlang als een gek naar mijn bed, maar eerst moet ik mijn gezicht schoonmaken en de sporen van de nacht wegwissen. Ik spring onder de beschimmelde douche en laat het water over me heen spoelen, de mascara loopt over mijn gezicht.

Als ik klaar ben met douchen, duik ik snel mijn bed in en neem een slaappil. Terwijl ik lig te wachten tot die begint te werken, pen ik de woorden van het medium telkens weer neer:

‘Je kunt ervoor kiezen om zo te blijven doorgaan en te blijven worstelen met je drugsverslaving. Of om clean te worden en veel invloed op de wereld te hebben.’ Ik schrijf om mijn enorme onrust en hartkloppingen niet onder ogen te hoeven zien. Als de pil begint te werken, neemt de onrust af. Het is alsof die wordt opgesloten achter een deur, die pas opengaat als ik wakker word. De geluiden van vuilnisemmers onder mijn raam en de mensen die naar hun werk gaan, worden steeds zachter als ik eindelijk in slaap val.

Wanneer ik aan die ochtend denk, heb ik tranen in mijn ogen. Ik zie mezelf weer in die auto zitten alsof het gisteren is. Ik kan me verbinden met die gevoelens van schaamte, onzekerheid en onveiligheid. Ik ken de intiemste gevoelens van dat meisje en ik ben trots op de keuze die ze heeft gemaakt om de vrouw te worden die ze nu is. Ook al zou het haar anderhalf jaar van zelfdestructie en verslaving kosten, en al kostte het haar bijna het leven om eindelijk clean en nuchter te worden, ze heeft zich de weg laten wijzen. Ik dank God elke dag dat ze voor de weg van herstel heeft gekozen.

Mijn vierentwintig jaar oude ik had zich nooit kunnen voorstellen wie ik vandaag ben. Gelukkig heeft ze de juiste keuze gemaakt om clean te worden en een beeld voor zich te zien van een betere toekomst, van echt geluk. Een beeld van vrijheid en innerlijke rust.

Tegenwoordig is dat beeld mijn werkelijkheid geworden. Ik ben bevrijd van mijn verleden, omdat ik moedig genoeg ben geworden om de diepere redenen achter mijn lijden onder ogen te zien en onverschrokken aan de slag te gaan met heling. En tegenwoordig ken ik de ware betekenis van vrede in het nu. Ik zit hier op mijn kantoor met een stapel spirituele boeken die ik heb geschreven. Mijn bureau staat vol affirmatiekaarten, kris-

tallen en een echofoto van mijn zoon Oliver toen die in de baarmoeder zat. Mijn man Zach is beneden met Oliver aan het spelen, terwijl ik in mijn kantoor zit en de stem van de vrijheid door me heen laat bewegen, zodat ik jou vandaag naar vrijheid kan leiden.

Ik ben bevrijd van mijn verleden,
omdat ik moedig genoeg ben geworden
om de diepere redenen achter mijn lijden
onder ogen te zien en onverschrokken
aan de slag te gaan met heling.

Geleid door de geest

De reis naar ware innerlijke vrede begint met de bereidheid om je een beeld te vormen van een nieuwe manier van leven. Hoe je ook hebt geworsteld of geleden, je hebt de kracht om je een beeld van een beter leven te vormen. En door dat beeld op te eisen, open je een onzichtbare deur om spirituele steun en intuïtieve leiding te ontvangen om je te helpen de gewenste verandering te realiseren. Je begint de reis met het ongedaan maken van de angsten uit je verleden, zodat je liefde, vrede en vrijheid in het heden kunt claimen. Het begrip waar het hier om draait is ‘ongedaan maken’. Diep binnen in ons allemaal zit een liefdevolle waarheid, maar we hebben er muren omheen opgetrokken. Het is nodig om de (gedachte)patronen en de programmering die ons als kind is bijgebracht te stoppen om terug te

keren naar de waarheid van wie we zijn. Er bestaat niets ‘buiten ons’ dat ons die liefde kan geven; het zit al in ons. We moeten de angst, trauma en patronen ontmantelen die ons klemzetten in de veronderstelling dat vrede onbereikbaar is. We zijn vrede en liefde; dat zijn we alleen vergeten. Ik ben hier om je eraan te herinneren dat het veilig is om die liefde weer op te eisen en te bevestigen dat je nu al klaar bent voor een leven met meer innerlijke vrede en vrijheid dan je ooit voor mogelijk had gehouden. En dat begint met je nieuwe beeld van een beter leven. Dat beeld is voldoende om het transformatieproces op gang te brengen. Een proces dat je zal leiden naar bevrijding van het verleden en innerlijke vrede in het heden.

Door mijn bereidheid om verder te kijken dan een wereld vol beperkingen kon ik met het proces starten om een betere toekomst binnen te gaan. Door die bereidheid kon ik mezelf helen, zodat ik anderen kon helpen te helen en invloed uitoefende op de wereld. Maar voordat ik een nieuw beeld van mijn leven kon omarmen, moest ik de wonden van mijn verleden, waardoor ik vast bleef zitten, onder ogen zien.

Er is moed voor nodig om je angsten en ervaringen uit het verleden onder ogen te zien. Veel mensen doen juist hun hele leven hun uiterste best om die wonden van vroeger uit de weg te gaan. Het is pijnlijk, eng en zelfs hartverscheurend om die gewonde delen van jezelf te accepteren. En dat kun je niet alleen. Om naar de plekken te gaan die je angst aanjagen, moet je dapper genoeg zijn om om hulp te vragen. Dat kan hulp in allerlei vormen zijn, van therapeutische hulp tot coaching en spirituele begeleiding, maar ook hulp van vrienden. In dit boek zal ik je laten kennismaken met de hulp die ik heb gekregen om mijn vrijheid weer op te eisen. Maar die zou in geen enkele vorm voor me beschikbaar zijn geweest als ik me niet allereerst

tot de belangrijkste bron had gewend: mijn spirituele geloof.

Ik heb altijd geloofd in een hogere macht en me aangetrokken gevoeld tot spirituele principes en leraren. Intuïtief wist ik dat ik een verbinding met een bron van liefde had die zich onttrok aan wat ik kon zien. En zelfs in mijn donkerste momenten van verslaving had ik een stapeltje spirituele boeken naast mijn bed liggen. Mijn verlangen om uiteindelijk God te leren kennen, redde mijn leven. Zonder mijn spirituele geloof en zonder mijn zoektocht om mijn innerlijke bewustzijn te verruimen, zou ik sommige van de ervaringen die ik in dit boek bespreek niet hebben kunnen overleven. Mijn spiritualiteit hield me overeind, zorgde ervoor dat ik me veilig voelde en wees me de weg op mijn helende pad.

Erop terugkijkend, zie ik hoe de geest me op elke stap van de weg heeft geleid. Iedere therapeut, yogaleraar of genezer, elk spiritueel boek kwam door goddelijk ingrijpen in mijn leven, exact op het moment dat ik het nodig had, zodat ik de volgende stap op mijn reis kon zetten. Alles was een kwestie van goddelijke leiding. Ik heb altijd geloofd dat ik geleid werd door de geest, waardoor ik ook een leraar heb kunnen zijn, zelfs al was er toen nog veel werk aan de winkel. En dat was de bron van inspiratie waardoor ik me veilig genoeg voelde om de brokstukken van mijn verleden onder ogen te zien, zodat het geheeld kon worden.

Mijn spiritualiteit hield me overeind,
zorgde ervoor dat ik me veilig voelde
en wees me de weg op mijn helende pad.
