

UNFU*K YOURSELF

GARY JOHN BISHOP is geboren en getogen in Glasgow, Schotland, en verhuisde in 1997 naar de Verenigde Staten. Dit opende voor hem de deur naar de wereld van persoonlijke ontwikkeling, in het bijzonder de ontologie en fenomenologie, waarin hij een aantal jaren intensief werd opgeleid voordat hij senior programmadirecteur werd bij een van 's werelds toonaangevende bedrijven voor persoonlijke ontwikkeling. Na jaren opleidingen te hebben gefaciliteerd voor duizenden mensen over de hele wereld, en het bestuderen en de invloed van de filosofieën van Martin Heidegger, Hans Georg Gadamer en Edmund Husserl, laat Gary nu zijn eigen levensfilosofie zien.

Zijn betrokkenheid bij het vermogen van mensen om echte verandering in hun leven teweeg te brengen motiveert hem elke dag. Zijn no-bullshit benadering zonder toeters en bellen heeft hem een steeds groeiende aanhang bezorgd, die zich aangetrokken voelt tot de eenvoud en praktijkgerichtheid ervan. Hij woont in Florida met zijn vrouw en drie zonen.

UNFU*K YOURSELF

Stap uit je hoofd
en in je leven

Gary John Bishop

SCRIPTUM

Oorspronkelijke titel
*Unfu*k Yourself: Get Out of Your Head
and into Your Life*

© 2016 Gary John Bishop
Nederlandse vertaling © 2018 Scriptum
Vertaling Waterlanders

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/ of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 94 6319 093 0 / NUR 770

Dit boek is opgedragen aan mijn drie zusters Paula, Elizabeth en Sandra, mijn moeder Agnes en vader Patrick. We groeiden samen, hielden samen, we streden samen en vochten samen. Ik ben wie ik ben dankzij jullie.

Ik breng een saluut aan de neerslachtigen en vertraptten, de alleenstaande moeders en werkloze vaders, de dromers en *wannabe's*; ik ben als jullie, en jullie kunnen het.

INHOUDSOPGAVE

01	In den beginne	11
02	'Ik ben bereid'	31
03	'Ik ben geprogrammeerd om te winnen'	51
04	'Ik heb dit nu eenmaal'	71
05	'Ik omarm de onzekerheid'	89
06	'Ik ben niet mijn gedachten; ik ben wat ik doe'	107
07	'Ik ben vastberaden'	127
08	'Ik verwacht niets en aanvaard alles'	145
09	Hoe nu verder?	167

01

**In den
beginne...**

**DIT IS EEN
GEMOEDELIJKE KLAP
VAN HET UNIVERSUM
OM JE WARE
POTENTIEEL TE WEKKEN,
JEZELF TE ONTWARREN,
EN SPECTACULAIR
IN JE LEVEN
TE STAPPEN.**

HOOFDSTUK 1

Heb je je ooit als een hamster in een looprad gevoeld? Je trippelt verwoed rond door het leven maar om de een of andere reden kom je nergens terecht.

Al die tijd zit je verstrikt in een spiraal van voortdurend innerlijk gekwebbel en onophoudelijk oordelen, een knagend stemmetje dat je vertelt dat je lui of dom of niet goed genoeg bent. Je merkt niet eens de mate waarin je daarin gelooft of erdoor uitgeput raakt op. Je brengt je dag door met het ondervangen van de stress en de spanningen, je probeert om je leven te leven en ziet op uiteenlopende punten berustend onder ogen dat als je verdomme niet van dat rad afstapt je nooit zult komen tot waar je in het leven wilt zijn – misschien dat het geluk waar je naar op zoek bent of het gewicht dat je wilt verliezen of die carrière of relatie waarnaar je smacht net buiten je bereik blijft.

Deze pagina's zijn opgedragen aan degenen die last hebben van deze monoloog vol zelfverwijt. De einde-

loze stroom van aarzeling en uitvluchten die het leven van alledag beperken en bederven. Dit is een gemoedelijke klap van het universum om je ware potentieel tot leven te wekken, jezelf te ontwarren, en spectaculair in je leven te stappen.

Laten we beginnen bij het begin. Er zijn twee soorten gesprekken die je elke dag voert: praten met anderen en praten met jezelf. Misschien ben je een van degenen die beweert 'Ik praat niet met mezelf!' Maar eigenlijk voer je de meeste conversaties op elke willekeurige dag met jezelf – al deze conversaties worden 'genoten' in de afzondering en beslotenheid van je eigen hoofd.

Of je nu introvert of extravert, creatief of praktisch bent, je besteedt onnoemelijk veel van je tijd aan het praten met ... JEZELF! Je doet het tijdens sporten, werken, eten, schrijven, wandelen, sms'en, huilen, ruziën, onderhandelen, plannen maken, bidden, mediteren, seksen (solo en met anderen) – noem maar op. En ja, je doet het zelfs in je slaap.

Momenteel doe je het ook.

Wees maar niet bang, het betekent niet dat je gek bent. Of, misschien betekent het dat we allemaal een beetje gek zijn. Hoe dan ook, we doen het allemaal, dus voel je thuis en welkom bij de freakshow.

Onderzoek laat zien dat we meer dan vijftigduizend gedachten per dag hebben. Denk aan alle dingen die je liever niet tegen jezelf zegt of die je probeert te overwinnen of vrijdelen. Hoewel we weinig of geen zegen-

schap hebben over deze automatische en reflexieve gedachten, hebben we een aanzienlijke inspraak aan welke van deze gedachten wij betekenis toekennen. Onze gedachten zijn niet voorgeladen!!!

Het laatste neurowetenschappelijk en psychologisch onderzoek hecht gewicht aan het idee dat het soort gesprek waarin je verwickeld bent een diepe impact heeft op de kwaliteit van je leven. Hoogleraar Will Hart van de University of Alabama voerde vier experimenten uit waarin de deelnemers een positieve, negatieve of neutrale gebeurtenis beleefden of zich die herinnerden. Mensen die de neutrale gebeurtenis op een manier beschreven die suggereerde dat deze voortduurde, voelden zich positiever.

Als zij een negatieve gebeurtenis op dezelfde manier beschreven, ondervonden zij meer negativiteit. Eenvoudig gezegd, de taal die je gebruikt om je omstandigheden te beschrijven bepaalt hoe je die ziet, beleeft en eraan deelneemt, en heeft een ingrijpende invloed op hoe je met je leven omspringt en zowel grote als kleine problemen aanpakt.

Het verband tussen wat we zeggen en hoe we ons voelen is al honderden zo niet duizenden jaren bekend. Filosofen als Wittgenstein, Heidegger en Gadamer kenden allemaal het belang en de draagwijdte van taal in ons leven. Wittgenstein zei: ‘... de harmonie tussen gedachte en werkelijkheid kan gevonden worden in de grammatica van de taal.’

Het goede nieuws is dat onderzoek herhaaldelijk heeft aangetoond dat positieve zelfspraak onze stemming ingrijpend kan verbeteren, vertrouwen oppept, productiviteit verhoogt en meer. Veel meer. Zoals aangeduid door professor Hart en zijn onderzoek, kan het een van de sleutelementen zijn voor een gelukkig en succesvol leven.

Het slechte nieuws luidt dat het tegengestelde ook waar is: negatieve zelfspraak kan ons niet alleen in een slecht humeur brengen, het kan ook ervoor zorgen dat we ons hulpeloos voelen. Het kan van een mug een olifant maken – en kan zelfs problemen veroorzaken waar er voorheen geen waren. Hier volgt een belangrijk nieuwsbericht: jouw zelfspraak belazert je op manieren die je je niet kunt voorstellen.

Laat mij, met dit in ons achterhoofd, duidelijk stellen: alhoewel dit een boek is over het gebruik van de juiste taal om je leven te verbeteren, stel ik NIET voor dat je ineens positief denken of persoonlijke affirmaties gaat gebruiken. Die thema's zijn zo uitgekauwd en toegepast met afwisselend succes en absoluut niet wat wij hier aan het doen zijn.

Ik zal je niet vragen jezelf wijs te maken dat je een tijger bent als een manier om het beest in jezelf te ontketenen. Ten eerste ben je geen tijger, en ten tweede, juist, ben je geen tijger. Het mag voor sommige mensen werken, maar daarvoor ben ik te Schots. Als je dit soort dingen wordt verteld voelt dat voor mij alsof je

gedwongen wordt een emmer met ahornstroop overgoten met stukjes zuurstok van verleden jaar te eten. Bedankt, maar eh, nee bedankt.

Voor al mijn ‘positievelingen’ hier, sorry maar wij slaan een andere richting in! Dit boek is bedoeld om je een betrouwbaar duwtje in de rug te geven – eentje dat voor jou eerlijk en gepast voelt en jou kan stimuleren tot hogere niveaus van je ware potentieel.

HET VERSCHIL TUSSEN SUCCES EN MISLUKKING

Als menselijke emoties hoofdzakelijk het gevolg zijn van denken, dan kan men zijn gevoelens aanzienlijk de baas blijven door het in toom houden van zijn gedachten – of door de zich eigen gemaakte zinnen of zelfspraak te veranderen, waarmee men om te beginnen het gevoel voornamelijk heeft gecreëerd.

Dit citaat komt van Albert Ellis, een van de stamvaders van de moderne psychologie. Ellis ontdekte dat hoe we denken en spreken over onze ervaringen de manier waarop we ons daarover voelen verandert. Kortom, onze gedachten zijn bedgenoten van onze emoties.

Ellis ontdekte ook dat de manier waarop we denken vaak volslagen irrationeel kan zijn.

Hoe vaak heb je jezelf zoiets verteld als ‘Ik ben zo dom’, ‘Ik maak overal een potje van’, ‘Mijn leven is voorbij’, of zo’n negatieve beschrijving van een gebeurtenis gebruikt als ‘Dit is het ergste wat me ooit is overkomen’.

Steek je hand omhoog als je ooit een keer volslagen te heftig hebt gereageerd op iets dat, achteraf gezien, nauwelijks voorkomt op de officiële lijst van belangrijke zaken. Oké, laat je hand maar weer zakken, mensen staren je aan en je begint er een beetje dwaas uit te zien. Als je terugkijkt zul je zien dat in het moment voor die ogenschijnlijk willekeurige overreactie je een uitval van onbeheerste zelfspraak had, **BANG!** ... en daar ga je met je goede bedoelingen.

Sommige dingen die we zeggen en doen zijn niet altijd bijzonder rationeel, maar we blijken ze toch te zeggen en te doen! Bovendien zien we nooit echt wat we onszelf aandoen of het emotionele residu van het voeren van zelfs het gematigdste negatieve zelfgesprek.

Zie je, het gaat niet altijd om dramatische zelfspraak, soms is het subtiel maar dat werkt net zo demotiverend. Als je ergens aan werkt, zou je kunnen denken, ‘*Dit is zo lastig. Wat als ik het niet op tijd afkrijg?*’ of je zorgen maken over al de verschillende manieren waarop je het kan ‘verknallen’, waardoor je ongerust of bezorgd wordt. Soms leidt negatieve zelfspraak tot boosheid, verdriet of frustratie die zich uit in verschillende situa-

ties die op het eerste gezicht niets met elkaar te maken hebben.

Dit soort zelfspraak maakt je leven er niet gemakkelijker op. Hoe meer je jezelf wijsmaakt hoe moeilijk iets is, des te moeilijker zal het uiteindelijk lijken. Helaas, sinds we voortdurend luisteren naar een niet-ophoudende stroom van onze automatische innerlijke gedachten en gewend geraakt zijn aan de kritische stem in ons hoofd, beseffen we vaak niet hoe negatieve gedachten onze stemming en ons gedrag voortdurend beïnvloeden en, als resultaat, doen we – of doen we niet – tot slot dingen die ons rationele brein ons wil laten doen.

Laten we als eenvoudig voorbeeld eens denken aan de dagelijkse karweitjes waar je het meest tegen opziet, allemaal omdat je in je gedachten er iets ergers van gemaakt hebt dan ze daadwerkelijk zijn. Soms vermijden wij simpele dingen als het wasgoed opvouwen en de vaatwasser uitruimen, hoewel zij eigenlijk weinig tijd in beslag nemen en weinig moeite kosten. Als we niet uitkijken, gooien we deze kleine terugkomende ergernissen op een hoop met de grotere, belangrijkere dingen, totdat we onszelf bedolven of uitgeput voelen door het leven.

Waarom bieden we ‘weerstand’ tegen sommige dingen in ons leven? Wij hebben een persoonlijk gesprek over die dingen of taken dat sterk geworteld is in een of andere negatieve mening. Kijk in je eigen leven naar jouw ‘knelpunten’ en je zult zien wat ik bedoel. Je hebt een nogal ernstige zelfspraak-blokkade.

HOE TAAL ONS LEVEN VERANDERT

De manier waarop we praten beïnvloedt ons niet alleen in het nu. Het kan doorsijpelen in ons onderbewustzijn en geïnternaliseerd worden, en op de lange termijn onze gedachten en ons gedrag beïnvloeden.

In de praktijk van alledag geeft de manier waarop we met onszelf en anderen praten direct vorm aan de manier waarop we tegen het leven aankijken, en diezelfde perceptie beïnvloedt rechtstreeks ons gedrag van dat moment.

Nog erger is het te leven in de illusie dat je geen percepties hebt.

Als je soms tegen jezelf praat over hoe ‘onrechtvaardig’ het leven is, begin je te handelen naar dat uitgangspunt, en merk je tekortkomingen op waar er geen bestaan, zoals onderzoek heeft uitgewezen. Je stopt minder moeite in je werk omdat je al besloten hebt dat het toch niets uithaalt. Het onredelijke gezichtspunt wordt al snel jouw werkelijkheid.

Aan de andere kant zal de persoon die succes om de hoek ziet liggen zich drie slagen in de rondte werken om succesvol te zijn, en zich inspannen en ernaar toeleven, en onafgebroken naar die fundamentele zienswijze op succes handelen. Begrijp goed dat geloven dat je succesvol zult zijn slechts één (zij het belangrijk) deel van succes is. Evenzo is er een manier om grote dingen voor elkaar te krijgen zonder dat geloof, alhoewel dat een stuk moeilijker is.

Als je bezorgd bent dat je zo'n persoonlijke overtuiging niet hebt: LEES VERDER!

Marcus Aurelius, de stoïcijnse filosoof die Romeins keizer werd, gaf een regel om, zo zei hij, u te herinneren in de toekomst wanneer er iets is dat u zou kunnen kwetsen: 'Dit is geen ongeluk, maar veeleer een geluk dit op passende wijze te mogen dragen.'

Het ligt geheel binnen onze macht om te bepalen hoe we denken en praten over onze problemen. Ze kunnen een plaag of een springplank zijn. Ze kunnen ons klein houden of ons verheffen.

Eigenlijk geloofden stoïcijnse filosofen als Aurelius dat gebeurtenissen van buiten helemaal geen macht over ons uitoefenen. Wij creëren onze eigen werkelijkheid met onze geest.

*Verwerp je gevoel onrechtvaardig
behandeld te zijn en het gevoel
verdwijnt vanzelf.*

Neem enige tijd om deze bewering te overdenken.

In hoeverre ben je bereid onder ogen te zien dat je leven is zoals het is, niet onder het gewicht van je omstandigheden of situatie, maar eerder onder het gewicht van zelfspraak dat je omlaaghaalt. Dat wat je denkt wat je kan en niet kunt, wordt veel directer beïnvloed door zo'n onbewuste reactie dan door de werkelijkheid van het leven zelf!

Als je naar buiten blijft kijken (buiten jezelf), naar je omstandigheden en koortsachtig werkt om daar uit te komen, blijf je dezelfde reactie krijgen. Geen kracht, geen plezier, geen vitaliteit. Op zijn best is het een golfbeweging van succes en teleurstelling, geluk en wanhoop. Soms veranderen je omstandigheden gewoon niet, soms stagneren ze en kristalliseren ze zichzelf uit. Wat als datgene waar je zo hard naartoe werkt, datgene waarvan je zeker bent dat het je gelukkiger, beter of zelfverzekerder zal maken niet gebeurt? Wat dan? Zelfs wanneer het op een dag geschiedt, hoe leef je dan je leven tussen nu en *die* dag?

Dit boek vraagt aan jou het antwoord te zoeken, niet buiten maar *binnen* jezelf. Het is niet zo dat je het antwoord hoeft te *vinden*, je *bent* het antwoord. Zoals ik telkens tegen mijn cliënten heb gezegd, mensen besteden hun leven met het wachten op de hulptroepen, terwijl zij niet beseffen dat *zij* de hulptroepen zijn. Je leven wacht op je om uiteindelijk tevoorschijn te komen.

JE BREIN OMSCHOLEN – WOORD VOOR WOORD

Al dit gepraat over ons onderbewustzijn is niet alleen maar een hoop psycho-gewauwel.

Wetenschappers hebben ontdekt dat onze gedachten feitelijk de fysieke structuur van ons brein kunnen veranderen. Dit fenomeen, neuroplasticiteit, zet de manier waarop we denken over de menselijke geest op zijn kop.

*'Het is niet zo dat
je het antwoord
hoeft te vinden,
je bent het
antwoord.'*