

CHOOSE AGAIN

Zes Stappen naar Vrijheid

Diederik Wolsak
RPC, MPCP

Met een voorwoord door
Gerald Jampolsky MD



samsara

‘Duidelijk en direct...
in zes praktische stappen naar zelfbevrijding.’

~ GABOR MATÉ MD

Copyright © 2018, Diederik Wolsak

Herziene uitgave © 2024 Samsara Uitgeverij

Oorspronkelijke titel: *Choose Again. Six Steps to FREEDOM*

Oorspronkelijke uitgave: Fearless Books, Berkeley (CA), USA

Vertaling: Egbert van Heijningen

Inhoudelijk redacteur: Saskia Teppema

Omslagontwerp: Hester van Toorenburg, naiabookdesign.com

Vormgeving binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93301 99 3/NUR 728

Niets uit deze uitgave mag worden veelelvoudigd zonder uitdrukkelijke
en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.
www.samsarabooks.com

*'Kon ik je maar laten zien,
in je eenzaamheid,
in je duister,
hoe stralend het licht
van jouw eigen wezen kan zijn!'*

~ HAFIZ

Inhoud

Voorwoord door Gerald Jampolsky MD	9
Inleiding	13
HOOFDSTUK 1	19
De lange weg van pestkop tot spiritueel therapeut	
HOOFDSTUK 2	41
Wie denk jij dat je bent?	
HOOFDSTUK 3	69
Wie je werkelijk bent	
HOOFDSTUK 4	89
Het Zes Stappen-proces voor emotionele vrijheid	
HOOFDSTUK 5	105
Stap Een: Ik voel me ontdaan	
HOOFDSTUK 6	119
Stap Twee: Dit gaat alleen over mij	
HOOFDSTUK 7	141
Stap Drie: Ik focus op mijn gevoel	

HOOFDSTUK 8	163
Stap Vier: Ik herinner mij dit gevoel	
HOOFDSTUK 9	175
Stap Vijf: Welke overtuiging(en) heb ik toen bedacht?	
HOOFDSTUK 10	189
Stap Zes: De waarheid over mijzelf omarmen	
HOOFDSTUK 11	207
Gezinsdynamiek en het Zes Stappen-proces	
HOOFDSTUK 12	217
Wat kan er misgaan bij het toepassen van de Zes Stappen?	
NAWOORD	227
Praktische toepassingen van het Zes Stappen-proces	
DANKWOORD	247
BIJLAGE A	253
Lijst met gevoelens	
BIJLAGE B	254
Hulpmiddelen bij transformatie	
BIJLAGE C	259
Aanbevolen literatuur	
Zij kozen opnieuw	261

Voorwoord

Samen met mijn echtgenote en zakenpartner Diane Cirincione-Jampolsky had ik mijn eerste ontmoeting met Diederik Wolsak in 2001. Het klikte direct. Diederik heeft de principes van Attitudinal Healing en *Een cursus in wonderen* over heel de wereld uitgedragen. Dankzij zijn Zes Stappen-plan, zijn lezingen en workshops hebben vele mensen een positieve verandering in hun leven kunnen bewerkstelligen.

In Vancouver (Canada) heeft Diederik onder de naam Choose Again een centrum voor Attitudinal Healing opgezet, en later ook in Costa Rica zijn retraitecentrum El Cielo. Wij hadden in 2012 de eer om enige tijd door te brengen in het centrum in Costa Rica, waar we mensen van over de hele wereld mochten ontmoeten. Voordat we aankwamen, hadden we werkelijk geen idee wat we konden verwachten, maar het werk dat we te zien kregen overtrof onze stoutste verwachtingen. Centra voor Attitudinal Healing zijn inmiddels te vinden in 52 landen, maar in geen daarvan hebben we ooit zo'n heldere en effectieve aanpak aangetroffen. We waren zeer onder de indruk van het vermogen van de medewerkers om hulp te bieden aan mensen met een groot aantal verschillende uitdagingen, waaronder ernstige verslavingen. We hebben El Cielo ervaren als een bijzonder centrum, waar het helende werk 24 uur per dag doorgaat, met het Zes Stappen-plan als onderbouwing van de therapeutische benadering.

Bij ons vertrek naar Costa Rica wisten wij dat we niet passief langs de kant zouden zitten: we zouden actief deelnemen aan de activiteiten in het centrum. Daar was Diederik het geheel mee eens, en het zou wat hem betreft ook niet beperkt blijven tot een of twee bescheiden lezinkjes. Wat hij voorstelde was dat we volledig mee zouden doen met het proces van de groep, waarin de focus ligt op het leren begrijpen hoe belangrijk het is dat we ons losmaken van de door onszelf opgeworpen blokkades voor de liefde. Blokkades zoals schuldgevoel en zelfveroordeling. De groepsleden leren hoe ze het Zes Stappen-proces kunnen gebruiken om die blokkades te herkennen en vervolgens te corrigeren. We leren ook dat de pijn die we ervaren slechts het gevolg is van onze eigen gedachten en onze eigen attitude, en dat de sleutel tot werkelijk geluk besloten ligt in het waarlijk vergeven van anderen en onszelf. Zo komen we tot het diepgevoelde begrip dat het universum ons allen de vrijheid geeft om te kiezen welke gedachten en attitudes we toelaten tot ons denken.

Choose Again leert ons dat we ons leven kunnen leiden zonder het gevoel dat we slachtoffer van onze omstandigheden zijn. Integendeel, we hebben volledig zelf in de hand hoe we zowel ons innerlijk leven als ons leven in de buitenwereld ervaren. We leren dat ieder van ons innerlijke vrede kan vinden. Dat we zelf kunnen kiezen of we op zoek gaan naar liefde of op zoek naar elkaars fouten. Dat we kunnen kiezen om liefde te geven of liefde te vragen. Dat we in het leven een gever of een nemer kunnen zijn.

Alle centra en andere groepen die zich bezighouden met Attitudinal Healing bestuderen de twaalf principes, waarvan het eerste luidt: 'De kern van ons wezen is liefde.' Wij hebben altijd het idee gehad dat het al genoeg kon

zijn als we volstrekt consequent konden leven volgens dit principe. De overige elf doen er dan niet meer toe, want uit de toepassing van dit principe vloeit vanzelf het besef voort dat liefde ook het wezen van ons allen is. Diederiks proces herinnert ons eraan hoe groot de helende kracht van dit principe is.

Diederiks werk helpt ons begrijpen dat het leven draait om keuzes – bewuste keuzes en onbewuste keuzes – en dat als we niet gelukkig zijn met de keuzes die we gemaakt hebben, we altijd weer onszelf kunnen vergeven en andere keuzes kunnen maken.

Als er iets is in jouw leven dat niet goed functioneert, als jij een leegte ervaart, een gebrek aan zingeving, als je angst voelt en maar niet kunt ophouden met piekeren, als jij je verleden als pijnlijk ervaart en bang bent voor je toekomst, en als jij een punt in je leven hebt bereikt waarop je tegen jezelf zegt: ‘Dat moet toch beter kunnen’, dan is dit boek voor jou.

Diane en ik kunnen je dit boek van harte aanbevelen. Lees het zorgvuldig en benader het met respect, want dit boek bezit de kracht en het vermogen om je leven daadwerkelijk te veranderen.

Gerald Jampolsky MD

Grondlegger van Attitudinal Healing, coauteur van *A Mini Course for Life*, *Liefde is angst laten varen* en *Change Your Mind, Change Your Life*

Inleiding

‘Er bestaat een andere weg uit de ellende die je voor jezelf hebt gecreëerd dan deze blind te accepteren zonder vragen te stellen. Lijden is een oproep tot onderzoek, alle pijn een schreeuw om het stellen van vragen. Wees niet te lui om na te denken.’

~ NISARGADATTA

- ✓ Neem jij elke avond een stevige borrel of een wijntje om je te ontspannen na een dag vol werkstress?
- ✓ Begint jouw huidige huwelijk verdacht veel op je vorige huwelijk te lijken?
- ✓ Heb jij het gevoel dat je steeds maar weer in dezelfde routine verzandt?
- ✓ Ervaar jij soms gevoelens van woede die uit het niets lijken te komen?
- ✓ Lijkt het ‘echte’ leven zich ergens buiten jou af te spelen?
- ✓ Ga jij verdoofd door antidepressiva door het leven?
- ✓ Heb jij het gevoel dat je ‘alles’ hebt, maar ervaar je toch een leegte en het knagende gevoel dat er iets ontbreekt?

Als jouw antwoord op een of meer van deze vragen ‘ja’ is, dan is dit boek voor jou. Jij hebt recht op geluk en dit is het moment om dat geluk voor jouzelf op te eisen.

Als je het niet nu doet, wanneer dan wel?

Ik heb geen enkele 'reden' om gelukkig te zijn, maar ik ben het wel. Ik ben 'onredelijk' gelukkig. Met de littekens van een jeugd die velen als traumatisch zouden bestempelen heb ik het grootste deel van mijn volwassen leven vergooid aan zelfhaat en zelfdestructie. De eerste drieënhalf jaar van mijn leven heeft het mij ontbroken aan de meest basale behoeften: gezond eten, schoon drinkwater, een wasgelegenheid, medische zorg, veiligheid en bescherming. Dat ik dit overleefd heb, mag opmerkelijk genoemd worden. De manier waarop ik in staat ben geweest om mijn huidige (relatief) normale, (redelijk) aangepaste en gelukkige leven op te bouwen is het onderwerp van dit boek. Want ik heb eerst moeten leren hoe ik gelukkig kon zijn, voordat ik een punt kon zetten achter de aanhoudende woede die de eerste vijftig jaar van mijn leven heeft bepaald. Ik heb het Zes Stappen-plan ontwikkeld uit pure noodzaak, om zelf innerlijke vrede en geluk te kunnen vinden en te overleven, en in de jaren daarna heb ik het plan met vele dankbare cliënten gedeeld. En nu, als jij het wilt, is het jouw beurt.

In dit boek kun je lezen hoe je deze levensveranderende techniek kunt toepassen om innerlijke vreugde en vrede in je leven te vinden, ongeacht wat jouw levensomstandigheden zijn, ongeacht wat zich heeft afgespeeld in je jeugd. Je leert eerst te herkennen wat je in de weg staat om liefde, vreugde en blijvende vrede te ervaren, en vervolgens leer je die barrières weg te nemen – ongeacht welke verhalen, symptomen en diagnoses je er nu op nahoudt.

Als je dit boek leest en het Zes Stappen-plan van Choose Again gaat toepassen, kun je het volgende verwachten:

- een ontdekkingsreis naar jezelf
- herkennen en doorbreken van denkpatronen die niet langer van nut zijn
- ophouden met schuldgevoelens en verwijten
- definitief loskomen van de slachtofferrol
- bevrijding van je onbewuste overtuigingen
- innerlijke vrede en sereniteit
- een rijkere kwaliteit van leven
- blijvende transformatie van je leven
- een leven ervaren van vrijheid die voortkomt uit het voor honderd procent aanvaarden van jouw eigenaarschap daarvoor

Een van de meest fundamentele uitgangspunten van het proces is: 'Niets wat zich buiten mij bevindt valt samen met iets dat ik nodig heb, en buiten mij hoeft er niets te veranderen om mijn geluk mogelijk te maken.' Zodra dit besef tot ons doordringt, kunnen we op onderzoek gaan naar de barrières die de duurzaamheid van dit inzicht in de weg staan – de barrières voor de liefde die we uit zelf-verdediging hebben opgeworpen. De aanwezigheid van die barrières heeft misschien geleid tot gevoelens van depressiviteit of sociaal isolement, of een verslaving aan allerlei middelen, of een of andere aandoening. Met het Zes Stappen-plan van Choose Again kunnen we die barrières tussen ons en de liefde wegnemen – barrières die we zelf hebben opgeworpen – en zo kunnen we de diepe innerlijke vrede vinden waar we allemaal, te allen tijde, bewust of onbewust, naar op zoek zijn.

De methode is zeer effectief bij het aanpakken van een hele reeks 'problemen', inclusief chronische angsten, depressie, verslaving en fobieën. In tegenstelling tot de meeste

andere methoden, zoals gedragsmodificatie, richt deze methode zich niet op de symptomen maar op de onderliggende oorzaken. Het uitgangspunt wordt gevormd door principes uit de transpersoonlijke psychologie, aangevuld met diepgaande spirituele leringen uit de grote religies. De methode is verder beïnvloed door klassieke mystici als Boeddha, Lao Zi, Rumi en Meester Eckhart, en eigentijdse leraren als Ramana Maharshi, Poonja, Eckhart Tolle, Jerry Jampolsky, Nisargadatta, Marianne Williamson en vele anderen.

In essentie zijn al die leringen gebaseerd op dezelfde elementaire premisse, namelijk: 'Ik ben de auteur van mijn ervaringen, en alles in mijn leven is bedoeld voor mij, ik heb de dingen gekozen om hun vermogen mij beter te maken.' Dit wil zeggen dat ik te allen tijde moet accepteren dat ik de totale verantwoordelijkheid heb over mijn ervaringen, want ik heb ze zelf gekozen, met alles wat erbij hoort. Het boeddhisme zegt het met iets andere woorden, maar met dezelfde strekking: 'Je leven is een droom en jij bent de auteur van die droom.' Wanneer je bereid bent te accepteren dat die uitspraak weleens waar zou kunnen zijn, is de volgende stap in je auteurschap dat je ervoor kunt kiezen een andere droom te dromen. Je kunt altijd weer een nieuwe keuze maken: Choose Again.

In hoofdstuk 1 beschrijf ik mijn levensreis, die leidt van de Indonesische tropenwereld, waar ik de eerste drieënhalve jaar van mijn leven doorbracht in een jappenkamp, naar het regenwoud van Costa Rica, waar mijn retraitecentrum is gevestigd. Ik laat zien hoe ik het zelf dat ik zo haatte heb opgebouwd, en hoe ik erin geslaagd ben dit weer af te breken en zo het geluk weer te leren kennen.

In hoofdstuk 2 en 3 vind je het antwoord op de vragen ‘Wie denk jij dat je bent?’ en ‘Wie ben je echt?’ In hoofdstuk 4 geef ik een overzicht van het Zes Stappen-proces van Choose Again, een proces dat je kunt toepassen in iedere situatie waarin je onvrede ervaart, hoe minimaal ook, om te achterhalen wie jij denkt dat je bent en hoe je die misvatting kunt corrigeren door de waarheid over jou en je bestaan te herbevestigen.

In de hoofdstukken 5 tot en met 10 behandel ik de Zes Stappen in wat meer detail, met voorbeelden van cliënten en medewerkers van de retraitecentra van Choose Again. Let wel: alle namen zijn gefingeerd om de anonimiteit van de werkelijke personen te waarborgen.

In hoofdstuk 11 beschrijf ik hoe het Zes Stappen-plan kan fungeren als een steen in de vijver: hoe de effecten ook van invloed kunnen zijn op je directe omgeving, en hoe krachtig het effect voor alle betrokkenen kan zijn als iedereen deze manier van denken begrijpt en omarmt.

In hoofdstuk 12 kun je lezen over mogelijke misverstanden rondom het Zes Stappen-proces en tot welke verkeerde toepassingen dit kan leiden.

In het nawoord beschrijf ik hoe je het Zes Stappen-plan kunt toepassen in uiteenlopende situaties, met als doel de wereld een beetje mooier te maken voor iedereen.

Er is namelijk een beter alternatief – een betere manier van denken die resulteert in transformatie en innerlijke vrede. Het Zes Stappen-proces van Choose Again heeft reeds duizenden mensen in staat gesteld innerlijke vreugde en vrede te vinden, en ik ben er ten diepste van overtuigd dat het jou ook kan helpen.

'Als je dagelijkse leven armzalig lijkt, geef dan dit leven niet de schuld, maar jezelf. Als dichter van je leven schiet je blijkbaar tekort om alle rijkdom eruit naar boven te halen. Wij alleen zijn verantwoordelijk voor de mistroostigheid van ons leven. De wereld is grijs als gevolg van ons gebrek aan kleur. Als het leven een treurboel is en je omgeving ondraaglijk lijkt, is het probleem duidelijk: je hebt een hekel aan jezelf.

Maak de nodige aanpassingen.'

~ RAINER MARIA RILKE

Hoofdstuk 1

De lange weg van pestkop tot spiritueel therapeut

‘Misschien zijn alle draken in ons leven eigenlijk prinsessen die wachten tot we, al is het maar één keer, handelen met schoonheid en moed. Misschien is alles wat we vrezen in zijn diepste essentie iets hulpeloos dat onze liefde nodig heeft.’

~ RAINER MARIA RILKE

Ik kruip op handen en knieën over de aarde. Bij de afrastering aan mijn rechterhand zie ik mijn broer Joost. Hij is me net een stukje vooruit. We komen aan bij het gat waar we naar op zoek waren gegaan en kruipen er plat op onze buik onderdoor. Aan de andere kant staan groene planten, en het is onze taak om daartussen iets eetbaars te vinden dat ons karige rantsoen kan aanvullen. Ik wil graag helpen en pluk vlug een paar blaadjes, die ik trots aan mijn broer laat zien.

‘Nee,’ zegt hij op vriendelijke toon. ‘Ik zal je laten zien wat we zoeken.’ Hij wijst op een bosje postelein en zegt: ‘Dit is wat echt lekker is, kijk maar of je daar nog meer van kunt vinden.’

Ik pluk een paar blaadjes af en proef ze. De smaak is licht zurig, maar ik heb nog nooit zoiets lekkers gegeten. We gaan enthousiast verder met het oogsten van deze heerlijkheid.

Ik ben geboren in 1942, als zoon van Nederlandse ouders op het Indonesische eiland Java, in een stad die toen nog Batavia heette, en in een tijd dat de wereld om ons heen het toneel was van spanningen en oorlog. In maart dat jaar waren de Japanners geland op Java, dat toen nog een Hollandse kolonie was. De Japanners hadden grondstoffen zoals olie nodig, en waren vastbesloten om het eiland op de Nederlanders te veroveren. Net als vele andere inwoners van de stad waren mijn ouders met mijn twee jaar oude broer uit angst voor de Japanners gevlucht naar de bergen ten zuiden van het huidige Jakarta. Mijn moeder was vijf maanden zwanger van mij. Ze hadden al hun aardse bezittingen achter moeten laten en hun hele sociale structuur was uiteengevallen. Alle zekerheden, ieder gevoel van geborgenheid, van 'thuis', het was allemaal in één klap in duigen gevallen.

In juli werd ik geboren in Pengalengan, een minuscule gehucht net ten zuiden van Bandung op het eiland Java. Gedurende korte tijd hebben mijn ouders en hun zoontje Joost kunnen genieten van de veiligheid en schoonheid van dit dorp hoog in de bergen. Het lag aan een prachtig meer en de koele lucht was een verademing na het saunaachtige klimaat van Batavia. Maar hun dagen in het paradijs waren geteld. Niet lang na mijn geboorte, in september, werden we gevangengenomen door de Japanners. Mijn ouders werden gescheiden en ondergebracht in aparte krijgsgevangenenkampen. Vrouwen en kinderen werden geplaatst in vrouwenkampen, mannen en jongens boven de zes in mannenkampen. Zo'n 170.000 mensen werden gevangengezet, en 25.000 van hen zouden de oorlog niet overleven.

Hoewel ik nog maar een paar maanden oud was toen

we het kamp ingingen, en drieënhalf toen we er eindelijk uitkwamen, heb ik nog veel herinneringen aan het kamp-leven. Ik herinner me hoe mijn broer en ik buiten het kamp wisten te komen door plat op onze buik onder het prikkeldraad door te kruipen – niet om te ontsnappen, maar om voedsel te zoeken. We kropen stiekem naar buiten om eetbare planten te zoeken die we mee terug konden brengen naar moeder, als aanvulling op ons karige dagelijkse rantsoen van een paar dunne sneetjes brood en waterige soep. Mijn broer wist op de een of andere manier wat eetbaar was en wat we beter konden laten staan. Ik genoot van de textuur van de postelein, de blaadjes voelden als kleine kussentjes. Het feit dat mijn broer in staat was om te zien wat we wel en niet konden eten, heeft waarschijnlijk mede ons leven gered, en ik ben zeer sterk aan hem gehecht geraakt. Mijn leven lag letterlijk in zijn handen en ik vertrouwde hem onvoorwaardelijk. Dat vertrouwen is nooit geschonden.

Een andere kampherinnering is die van de martelput. Net als andere kleine jongetjes kroop ik regelmatig tot aan de rand van de put. Ik herinner me hoe ik op een dag in de put keek en zag hoe een naakte vrouw werd afgeranseld met prikkeldraad. Haar huid lag aan alle kanten open en ze bloedde hevig. Ze kan die marteling met geen mogelijkheid hebben overleefd. Toen deze herinnering jaren later weer bovenkwam tijdens een hypnosesessie, merkte ik dat er absoluut geen gevoelens gekoppeld waren aan dit beeld. Ik had toen al een verdedigingsmechanisme ontwikkeld dat me beschermde tegen de gruwelen van mijn dagelijkse omgeving. Het enige gevoel dat ik tijdens die sessie ervoer, was een overweldigende angst.