

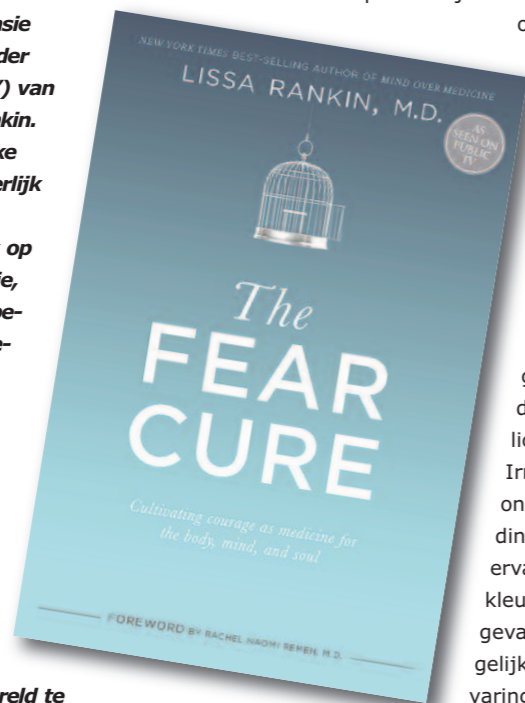
The Fear Cure

Cultivating Courage As Medicine For The Body, Mind & Soul

AUTEUR: LISSA RANKIN, M.D.
 UITGEVER: HAY HOUSE INC., 2015
 ISBN: 1401944264
 PRIJS: GEBONDEN UITGAVE € 18,95
 PAPERBACK € 16,73
 KINDLE € 10,40
 VERKRIJGBAAR: REGULIERE BOEKWINKELS
 RECENSANT: LUCY PLATVOET

In de vorige Inzicht schreef Annemarie Tjerkstra een recensie van het boek 'Meer brein, minder medicijn' ('Mind over Medicine') van de Amerikaanse arts Lissa Rankin. Op zoek naar wetenschappelijke fundering voor de soms wonderlijk effectieve werking van NLP-Healthcoaching kwam dit boek op mijn pad. De integere motivatie, logische opbouw, wetenschappelijke toetsing en praktische toepassingsmogelijkheden daarin troffen mij. Mind over Medicine levert een goede basis voor NLP-Healthcoaching en is een grote inspiratiebron voor verdere ontwikkeling van dit vak. Het verhaal van Rankin sterkt me in mijn mening, dat in onze westerse gezondheidszorg een grote wereld te winnen is via mentale beïnvloeding. Logisch, dat ik zeer benieuwd was naar het vervolg op 'Mind over Medicine'. De officiële voor aankondiging van deze uitgave, 'The Fear Cure' genaamd, verscheen in de vorige Inzicht in de Nederlandse vertaling van Annemarie Tjerkstra.

Inmiddels ligt 'THE FEAR CURE, Cultivating Courage As Medicine For The Body, Mind And Soul' bij mij op tafel. Op de mintgrijze kaft een sierlijk vogelkooitje, deurtje open, vogeltje gevlogen...



'Angst is een engel, en door met haar te worstelen krijgen we kracht om onszelf te bevrijden', zegt Rachel Naomi Remen in haar voorwoord. Volgens haar gaan we in dit boek ontdekken hoe we de dwang om het leven onder controle te houden kunnen inwisselen voor de kunst om vreugdevol en met openheid te leven. Dat maakt me nieuwsgierig. Wat heeft Rankin te vertellen over 'angst genezen en moed ontwikkelen als medicijn voor lichaam, geest en ziel'? In de Introductie poneert zij haar krachtige onderzoeksvraag 'Hoe kun je je angst benutten voor mentale en fysieke (zelf)genezing?' Daarop wil zij door het onderzoek voor dit boek antwoorden vinden.

Reële angst, irreële angst, het innerlijk lichtbaken, moed

Zoals we kennen van Mind over Medicine start zij met een persoonlijke ervaring aan de hand waarvan zij onderscheid maakt tussen 'true fear' en 'false fear'. [De vertaling hiervan is lastig. Ik kom hier aan het eind van dit verhaal op terug en kies nu voor 'reële' en 'irreële' angst'] Reële angst is onze onmiddellijke fysieke reactie als wij, of iemand die ons dierbaar is, in levensgevaar zijn. Dit is een gezond en onmisbaar levensreddend mechanisme in ons lichaam. Irreële angst ontstaat door wat wij onszelf gaan vertellen naar aanleiding van deze als levensgevaarlijk ervaren situaties. In geuren en kleuren verbeelden wij mogelijke gevaren van situaties, die enkele gelijkenissen hebben met de bronvering. Zo roepen we in ons lichaam angstgevoelens op en ontstaan overtuigingen, om te voorkomen dat wij in dergelijke situaties belanden.

Beide angsten zijn goed voor ons. Reële angst is levensreddend. Het geeft ons de onmiddellijke reflex tot vechten, vluchten of bevriezen. Irreële angst is – zegt schrijfster – de sleutel om te ontdekken hoe we persoonlijk kunnen groeien. Daarbij wijst je 'innerlijke lichtbaken' (mooie vertaling van 'Inner Pilot Light' van Annemarie Tjerkstra) je de weg als 'altijd stralende,

twinkelende 100 % authentieke goddelijke vonk, die zich bevindt in ieders kern. Je kunt het ziel noemen, je echte jij, je Christus bewustzijn, je Boeddha-aard, je hoogste zelf of je innerlijke heler – dit deel van jou is puur bewustzijn.' [Niet afhaken nu, ik kom aan het eind van dit verhaal hierop terug, LP] In je innerlijke lichtbaken wordt moed geboren, het heeft de kracht al de beklemmende gedachten van je irreële angst te transformeren in boodschappen, die je helen vanuit je kern. Moed is niet: zonder angst zijn. Moed is angst transformeren, zodat je een goede relatie krijgt met onzekerheid, vrede sluit met vergankelijkheid en ontwaakt richting wie je werkelijk bent.

Angst als oorzaak van fysieke klachten

The Fear Cure (De Angst Genezing / angst als medicijn / genezen door angst, wie weet een mooie titel?) bestaat uit drie delen. In het eerste deel bedient Rankin ons cognitieve deel door te beschrijven hoe angst ons lichaam ziek kan maken. - Angst, vrees, zorgen, stress, perfectionisme, dit alles vangt Rankin onder de term angst -. Met wetenschappelijke bewijzen toont zij in heldere medische taal de fysiologie van angst aan. Heel kort samengevat brengt angst het lichaam in een toestand waarin het natuurlijk herstelvermogen wordt belemmerd.

80% van het doktersbezoek is angst gerelateerd, zo blijkt uit onderzoek. Angstreductie is dus uitermate belangrijk voor gezondheid en welbevinden. In haar eigen huisartsenpraktijk ontdekte Rankin dat angst vaak de hindernis is om – in NLP-terminen – goed uitgelijnd (en dus geïnspireerd, energiek en in optimale gezondheid) te kunnen leven. Deze gegevens en ervaringen motiveren auteur tot het schrijven van dit boek.

De waarheid over irreële angst

Deel II van The Fear Cure brengt de boodschap 'je kunt ook anders leven, en dat kun je zelf bewerkstelligen' en spreekt zo meer de intuïtie aan. Wij kunnen er aldus schrijfster bewust voor kiezen ons gevoel van veiligheid te vergroten door vreeswekkende gedachten te vervangen door troostende en helende. Onze vreeswekkende gedachten worden gevoed door vier in onze westerse cultuur dominante ontmoedigende overtuigingen. Deze vormen tevens de hoofdoorzaak van irreële angst. Trouw aan haar missie geeft Rankin de suggestie om deze vier basisaannames à la Byron Katie om te keren (zie schema) . En elk van deze omkeringen illustreert zij in een apart hoofdstuk met verhalen, onderzoeksgegevens en oefeningen.



ONTMOEDIGENDE OVERTUIGINGEN	BEMOEDIGENDE OVERTUIGINGEN
1. Onzeker zijn is onveilig	1. Onzeker zijn is de poort naar nieuwe mogelijkheden
2. Verliezen wie of wat ik koester is ondraaglijk	2. Verlies is iets natuurlijks, het kan leiden naar groei
3. De wereld is een gevaarlijke plaats	3. Het universum is zinvol
4. Ik ben helemaal alleen	4. Wij zijn allemaal één

Enmaail op goede voet met onzekerheid word je er enthousiast en nieuwsgierig van. Kun je verlies accepteren, dan helpt dit je groeien. Het besef geleid te worden door een zinvolle universele intelligentie geeft vertrouwen dat alles gebeurt met een bepaalde reden, ook al ken je die niet. En als je je realiseert, dat we allemaal deel uitmaken van een collectief bewustzijn, geeft dat een gevoel van verbondenheid en dit lost je eenzaamheid op.

De verschuiving van angstwekkende naar bemoedigende aannames is helend. Het helpt je om voor je levensdoel te gaan. Zo kun je een zegen voor jezelf en de wereld worden.

Als je je de 4 bemoedigende overtuigingen hebt eigen gemaakt ben je op weg naar een moediger leven.

Van vrees naar vrijheid

Auteur schetst een weg van vrees naar vrijheid. Deze

kent vijf fasen. Hieronder staat welke dit zijn en wat je kunt doen om de volgende fase te bereiken. Als je moed wilt kweken, moet je – zo stelt Rankin – wel bereid zijn om op zijn minst het idee in overweging te nemen, dat er iets groters dan jij is, waarop je kunt vertrouwen als gids voor je leven. Als je dat niet doet neemt je cognitieve geest de controle over. En die is heel creatief in het bedenken van onveilige situaties. Bevrijd jezelf daarvan. Laat los, wees eenvoudigweg aanwezig bij exact wat in het nu is, zonder het te weerstaan of eraan vast te houden uit angst het te verliezen.

Je persoonlijke transformatieproces

Deel drie van The Fear Cure nodigt uit je cognitieve en intuïtieve hulpbronnen in te zetten voor je persoonlijke transformatieproces. Wie zou je zijn zonder (irreële LP) angst?

In dit deel leer je 6 stappen om moed te cultiveren, creëer je je eigen moedbevorderende pad en laat je je eigen innerlijk lichtbaken je recept voor moed maken. Rankin put hierbij uit diverse vrees reducerende bronnen: enkele religieuze tradities, de westerse psychologie, oosterse filosofen, een Cursus in Wonderen.

Deze 6 moedkwekende stappen lopen parallel aan de 6 stappen om jezelf te helen uit Mind over Medicine. Beide zijn onderdelen van het pad naar persoonlijke en fysieke heling en transformatie.

Kort samengevat zijn de 6 stappen om moed te kweken de volgende:

1. *Geloof* moedversterkend: vervang je persoonlijke angstwekkende overtuigingen door bemoedigende. Mocht je daarbij hulp nodig hebben, dan kun je in een bijlage 13 overtuigingsveranderende technieken vinden, waar onder NLP.
2. Vind *steun* bij mensen om je heen, en ondersteun hen op jouw beurt. Bouw een moedstimulerend netwerk van vrienden, mentors, een groep inspirerende mensen/activiteiten.
3. Leer op je *intuïtie* te vertrouwen om het onderscheid te maken tussen reële en irreële angst. Rankin geeft 17 tips over hoe je je intuïtie kunt versterken en 14 manieren om je innerlijk lichtbaken beter te leren kennen.
4. Stel een *diagnose*: identificeer wat ten grondslag ligt aan je irreële angst. Dat kunnen onder andere belemmerende overtuigingen uit je kindertijd of uit voorgaande generaties zijn, herinneringen aan gevaarlijke situaties uit het verleden, een gebrek aan sociale steun, projecties van gevaren in de toekomst. Onderzoek volgens welke belemmerende regels je leeft.
5. Schrijf je persoonlijke *recept* voor moed. Het boek



geeft diverse oefeningen en tips hiervoor, onder andere Lissa Rankins persoonlijke recept voor moed, dat in een bijlage staat. Het is een inspirerend, concreet voorbeeld van hoe je zo'n recept schrijft en wat het kan inhouden

6. *Overgave*: hecht je niet aan het beoogde resultaat en accepteer wat er is. Je moet geen dwang gebruiken om jezelf tot dapperheid te krijgen. Leer 'ei' te zijn in plaats van 'sperma', leer te ontvangen in plaats van alsmaar resultaatgericht te zenden. Als je de kunst van overgave beheerst heb je een goede relatie met je verlangens en onzekerheid en word je vanzelf dapper.



Toegevoegde waarde

Angst hoort bij mens-zijn. Om er goed mee om te gaan is het nuttig om het verschil te kennen tussen reële en irreële angst.

Wil je een leesbaar gefundeerd verhaal over angst, wat het met je lichaam en geest doet en hoe je er optimaal mee kunt omgaan, dan is dit boek een aanrader. Het geeft adequate feiten, inzichten en talloze oefeningen. In de vorige Inzicht staat in de vooraankondiging van The Fear Cure een opsomming van de oefeningen daarin. In de bijlage bij deze recensie geef ik een voorbeeld van een van de oefeningen.

Professionals, coaches en mensen, die serieus met zichzelf aan de slag willen en niet opzien tegen een stevig Engelstalig verhaal, vinden er goede tools. Voor mij is de toegevoegde waarde van dit boek vooral de vraag hoe je je angst kunt benutten voor een persoonlijk, helend transformatieproces. En natuurlijk ook het antwoord dat auteur hierop geeft: de resultaten van haar onderzoek, de voorbeelden, de oefeningen en de praktische aanwijzingen. Dit in tegenstelling tot de meer gangbare neiging om angst weg te werken. In die zin past het boek goed bij NLP, dat bij elk gedrag en gevoel de positieve intentie zoekt.

Via een logische gedachtegang neemt auteur je mee op weg naar een persoonlijk transformatieplan, naar de vrijheid om een authentiek en betekenisvol leven te leiden.

Afhaken

Voor cognitief ingestelde mensen, die allergisch zijn voor zweverigheid kunnen onderwerpen als intuïtie, 'contact met je innerlijk lichtbaken' en de kunst van overgave ver van hun bed zijn. Als je hierom zou afhaken zou je een belangrijke kans missen.

Bij verder doorlezen merk je, dat Rankin erin slaagt om deze 'zweverige' onderwerpen goed te concretiseren. Dit door de logische opbouw, het leesbaar beschrijven van de resultaten van wetenschappelijk onderzoek, voorbeeldsituaties, stapsgewijze oefeningen en concrete tips. Een bereidwillige lezer kan op deze manier zelf ontdekken of er op dit vlak voor hem of haar persoonlijke mogelijkheden liggen.

Mijns inziens maakt Rankin in haar boek op dit terrein een mooie verbinding tussen wetenschap en spirituele ontwikkeling

Irreële Angst?

Wat ik lastig vind aan dit boek zijn de termen 'real fear' (echte, reële angst) en 'false fear' (irreële, valse, foute angst) om de twee angstsoorten te beschrijven.

De woorden 'real' en 'false' verwijzen echter niet naar de angst zelf, maar naar het object van de angst. Daarom zou ik niet voor deze bijvoeglijke naamwoorden kiezen. Bovendien worden deze angsten door betrokkenen altijd als echt gevoeld, of die nu reëel of irreëel zijn. Je verliest rapport met je cliënt als je zijn 'false fear' als onecht zou beschrijven.

Ik ben niet echt deskundig in Engels, dus wellicht zijn er betere termen te bedenken, maar misschien dekken 'right fear' (terechte angst) en 'wrong fear' meer de lading. 'Terechte angst' vind ik daarvan gedgekozen, maar voor 'wrong fear' zou ik eerder 'kind-angst' kiezen. Per slot van rekening zijn het in termen van Transactionele Analyse geen volwassenen, maar kindgedachten die deze angst produceren. Kind-angst klopt ook beter met de manier waarop Rankin aanraadt om met 'false fear' om te gaan: doe dat met een respect- en liefdevolle benadering, laat het in een veilige setting helemaal uitpraten en bied vervolgens geruststelling en alternatieven.

Ook vraag ik me af waarom auteur voor de titel van het boek het woord 'Cure' heeft gekozen, en niet 'Heal' of 'Healing'. Haar aanpak van angst is immers gebaseerd op een streven naar gezond worden van heel de mens, van het hele lichaam-geest-zielsysteem van de mens.

In 7 stappen op weg naar geluk?

The Fear Cure is gelukkig niet zoals veel Amerikaanse boeken van het kaliber 'In 7 stappen op weg naar je geluk'. Schrijfster stelt: 'Het proces is geen quick-fix, het vergt tijd, oefening, geëngageerd zijn, steun, moed, vertrouwen en radicale daden van compassie zowel voor jezelf als voor de andere angstige wezens, die op je



pad komen'. Sociale steun vinden is dan ook een van haar belangrijke adviezen.

Tot slot

Lissa Rankin doet in de inleiding de pijnlijke constatering dat hart en ziel verdwenen zijn uit de gangbare gezondheidszorg. Zij heeft Rankins Whole Health Medicine Institute opgericht om haar missie op dit terrein gestalte te geven. Ze wil de gezondheidszorg opnieuw verenigen met het hart en de ziel ervan en ze wenst meer gezondheid en een optimale levensvervulling voor ieder.

The Fear Cure is net als 'Mind over Medicine' zeker een hulpmiddel bij het realiseren van deze missie. Het lege kooitje op de kaft is dan ook goed gekozen. Gekooide vogeltjes maken door het boek contact met hun verlangen de buitenwereld te verkennen en verzamelen de moed daartoe....

Nog één ding: Koop de gewone en niet de (duurdere) gebonden versie van The Fear Cure. Hoe intensief je het ook leest, het boek valt steeds dicht.

Bijlage bij de recensie van The Fear Cure

Rankins Fear Cure-oefening, een voorbeeld

Vandaag, op de dag van de deadline van deze recensie gebeurde er iets moois. Ik werkte met een cliënt, die bij de start van het coachingstraject last had van flinke paniekaanvallen. Laten we hem Marc noemen. Ik had hem al een paar maanden niet gezien, omdat hij weer behoorlijk functioneerde, fulltime kon werken en het even wilde aanzien. Deze afspraak was tevoren gepland als een soort update en controlemogelijkheid

'Ik heb een terugval gehad', vertelt Marc bij binnenkomst. 'Ik had een paniekaanval die fysiek heftiger was dan alle voorgaande. En het ging nog wel zo goed.'

Het goede nieuws is dat hij aanzienlijk sneller herstelt dan bij de vorige aanvallen, en vrijwel meteen weer halve dagen kan werken. 'Ik kan de lessen die ik geleerd heb nu goed toepassen, zodat ik me sneller weer lekker voel'.

Marc wilde in deze sessie leren om beter de keus te kunnen maken tussen 'nog snel even iets afmaken om daarna te kunnen rusten' en 'eerst rust nemen en daarna rustig verder werken'.

Ik vertelde hem over The Fear Cure en de praktische oefeningen daarin, en opende het boek op een willekeurige bladzijde om een dergelijke oefening te laten zien. Die leek me heel geschikt om vandaag te doen. De oefening gaat als volgt - in een vrije vertaling van mij.

Moedcultiverende oefening

WAT KAN ANGST JE LEREN?

1. Maak een lijst van irreële angsten die nu in je omgaan.
2. Kies er een uit, sluit je ogen en neem even de tijd, Adem diep, merk waar je lichaam gespannen is. Gebruik je adem om ruimte te maken op die plekken. Open je hart. Roep al wat je vertrouwt...(diverse termen voor innerlijk lichtbaken), of direct je innerlijke wijsheid (zo noemde ik het innerlijk lichtbaken bij deze cliënt LP) aan. Maak er contact mee.
3. Vraag welke helende boodschap je angst probeert te geven. Wat wil die zeggen over je persoonlijke en spirituele groei? Welke blinde vlekken vragen om aandacht? Waar loop je vast? Hoe kan deze vrees een zegen zijn?
4. Geef aandacht aan alle boodschappen die binnenkomen.

We vertrokken vanuit het laatste heftige paniekmoment.

LP: 'Ga met je aandacht naar binnen, voel waar spanning zit en stuur je adem maar naar die plaatsen... merk dat het daar bij elke ademtocht lossert, meer ontspannen wordt....'

Ga met dit toenemend ontspannen gevoel naar je innerlijke wijsheid, diep van binnen en vraag het: Hoe kan deze angst een zegen voor me zijn? Wat heeft deze angst mij te leren? Wat is mijn diepste verlangen?'

Ik zie Marc in opperste rustige concentratie ademen en hoor hem bedaard zeggen:

'Mijn verlangen is om zaken gewoon om te kunnen gooien, om iets anders te kunnen doen dan misschien verwacht wordt, gewoon omdat dat goed voelt'.

Ik nodig hem à la kerntransformatie uit om te voelen wat dit hem brengt ('geluk') en wat dat hem oplevert, enzovoorts (achtereenvolgens: 'kracht', 'een krachtige onafhankelijke geest', 'een diep rustig gevoel van zijn').

LP: 'En als je volgens dit verlangen leeft, voel je je krachtiger worden, het geeft geluk, een krachtige onafhankelijke geest en een diep rustig gevoel van zijn... merk maar eens waaraan je dan merkt, dat jouw keuze om iets gewoon helemaal om te gooien de goede is.'

Intussen zie ik dat Marcs handen in zijn schoot zich vouwen terwijl de toppen van de gestrekte wijsvingers elkaar raken en recht naar voren wijzen.

Marc antwoordt: 'dan krijg ik een blijde energiestoot in mijn lichaam'.

LP: 'En als je met die krachtige onafhankelijke geest die keuzes maakt, merk je aan een blijde energiestoot in je lichaam dat die goed is.'

We nemen enkele van de lastige keuzemomenten waarover Marc eerder in de sessie heeft verteld door, om te checken welke keuzes hij in deze gesteldheid maakt en of die energiestoot voelbaar is. Marc beschrijft een nieuwe keuze, terwijl zijn handen als een richtingaanwijzer in zijn schoot blijven liggen. Ik attendeer hem op de houding van zijn handen, en anker dit aan zijn krachtige, onafhankelijke geest en het diepe rustige gevoel van zijn. Met dit anker nemen we nog enkele van zijn moeilijke keuzemomenten door. Het kiezen en het vreugdegevoel erna blijven komen

Rustig, blij en een beetje verbaasd opent Marc zijn ogen, en hij vraagt me daarna - heel ongebruikelijk -, of ik hem deze mooie ervaringen wil mailen. Ik lach erom, hij gooit meteen gebaande paden om. En na afloop mail ik hem - bij uitzondering - het verhaal.

We praten nog een beetje na en hij komt tot de conclusie dat hij op deze manier steeds meer een leven krijgt dat bij hem past. En dat mensen gaan voelen dat hij steeds meer achter zijn keuzes staat. Dat het hem sterker zal maken.

Zo heeft Marc in deze vrijelijk toegepaste oefening van The Fear Cure een cadeau van zijn angst gekregen. Het wijst hem zijn weg, en sterkt zijn keuzes en zijn persoon.

LUCY PLATVOET HEEFT EEN ACHTERGROND ALS SOCIOLOGOOG, CONSULTANT EN TRAINER. VANUIT HAAR BEDRIJF PLATVOET CONSULTING GEEFT ZIJ RUIMT 10 JAAR IN NEDERLAND EN OP DE NEDERLANDSE ANTILLEN PERSOONLIJKE COACHING, TEAMCOACHING EN TRAININGEN IN NLP, PERSOONLIJK MANAGEMENT EN COMMUNICATIE. ZIJ IS INTERNATIONAAL GECERTIFICEERD NLP-TRAINER EN NLP-HEALTH COACH. HEALTH COACHING IS HAAR PASSIE.

Voor meer info en contact:
www.platvoetconsulting.nl



Lucy Platvoet

LISSA RANKIN IS ARTS, AUTEUR EN OPRICHTSTER VAN HET WHOLE HEALTH MEDICINE INSTITUTE, WAAR ZE O.A. TRAININGSPROGRAMMA'S AANBIEDT VOOR ARTSEN EN ANDERE ZORGVERLENERS ([WWW.WHOLEHEALTHMEDICINEINSTITUTE.COM](http://www.wholehealthmedicineinstitute.com)). ZE SCHRIJFT VOOR MINDBODYGREEN, EEN GROTE AMERIKAANSE BLOG OVER VOEDING EN GEZONDHEID. ZE STIMULEERT DE COMBINATIE VAN DE WESTERSE GENEESKUNDE MET PSYCHOLOGISCHE BENADERINGEN DIE HET NATUURLIJK HERSTEL VAN HET LICHAAM ACTIVEREN. ZE WOONT IN MARIN COUNTY, CALIFORNIË MET HAAR MAN EN DOCHTER.

Voor meer info en contact:
www.lissarankin.com
www.mindovermedicinebook.com



Lissa Rankin