

INHOUD

Inleiding	7
1. Mannen- en vrouwenkracht: twee oerkrachten van het leven	13
2. Newton en de natuurwetten in gedrag	19
Principe 1	21
Principe 2	23
Principe 3	28
Van denken naar voelen	32
3. Dualisme in de wetenschap	37
Ida en pingala	37
Het oerbrein	39
De heilige piramide	42
4. Winnen of verbinden? Mars en Venus 2.0	47
De verticale kracht: mannelijke energie	48
Als je verticaal communiceert	49
De horizontale kracht: vrouwelijke energie	50
Als je horizontaal communiceert	51
De dynamiek	52
Aan de slag: je dominante kant herkennen	55
5. Dominantie en samenwerking	61
Extremen in relaties	63
Drie basistoestanden	66

Paleis zonder liefde	69
De ontwikkeling naar een wereldbevolking	72
Op zoek naar evenwicht	73
Komen tot balans	78
6. Wat horizontalen kunnen leren van verticalen	81
Aandachtspunten	82
Angst voor verlies van verbinding	85
Hoe verder?	87
Aan de slag	87
• Proactief zijn	88
• Uit de verbinding gaan	91
• Zonder emoties communiceren	95
• Lichaamstaal gebruiken	96
• Begrenzen	98
• De verticale taal gebruiken	100
Vijfstappenplan	100
De kale vlakke: het verhaal van Sarinda	104
7. Wat verticalen kunnen leren van horizontalen	107
Aandachtspunten	113
Angst om te verliezen	114
Reptielenbrein in de economie	118
Hoe verder?	120
Aan de slag	121
• Aandacht voor het grotere geheel ontwikkelen	123
• In contact komen met je gevoelswereld	128
• Kwetsbaarheid omarmen	132
• Jaloezie leren omzetten	135
• De horizontale taal gebruiken	137
Nawoord	139

INLEIDING

In crisistijd zie je altijd twee basale reacties bij mensen: we worden enerzijds aardiger en gaan ons verbinden door elkaar spontaan en belangeloos te helpen, maar we worden anderzijds ook egoïstischer en we gaan instinctief eerst voor onszelf zorgen. Deze reacties komen voort uit de twee oerkrachten in ieder mens, ja zelfs in ieder dier. Ze vormen de twee meest basale mechanismen die wij tot onze beschikking hebben om te overleven.

Dit boek heb je niet voor niets in jouw handen gekregen; het komt wellicht precies op het moment dat vele vragen door je hoofd spoken. Als jij het leven ook niet makkelijk vindt, of als jij ook bang bent voor verlies van bijvoorbeeld je gezondheid, je geld of dierbaren terwijl je even geleden nog het gevoel had onoverwinnelijk te zijn, dan kun je in dit boek antwoorden vinden.

De wereld beleeft een onvoorstelbare omwenteling die ieder van ons met essentiële vragen confronteert: in wat voor wereld leven we eigenlijk? Kunnen we nog op vanzelfsprekendheden

rekenen? Zijn we voldoende beschermd? Wie kunnen we eigenlijk nog vertrouwen? Zijn de mensen en overtuigingen die we altijd blindelings volgden, nog wel aannemelijk? Nog zeer recent hadden we wellicht het gevoel alles onder controle te hebben, dat de orde der dingen duidelijk was. De zekerheid die je kortgeleden nog had, hangt nu aan een zijden draad: je wordt door elkaar geschud en veelal ook wakker geschud.

Niet alleen worden wij op dit moment geconfronteerd met ons eigen kwetsbare bestaan, maar ook met dat van andere mensen. Het is alweer lang geleden dat we ons zo afhankelijk, toegewijd of afgekeerd voelden van onze gezagdragers. Want hebben deze leiders wel werkelijk controle over de huidige ontwikkelingen? Menen ze wat ze zeggen? Weten ze wat ze doen en doen ze wat ze beloven? De huidige mondiale ontwikkelingen raken velen van ons in de meest diepe en kwetsbare laag. Wellicht wrikken ze ook aan jouw oervertrouwen. Wellicht heb jij ook vragen, die de tijd gaat beantwoorden.

Ik vroeg me vaak af waarom mensen doen wat ze doen. Waarom verschillen mensen in hun kern vaak zo van elkaar, en lijken ze in hetzelfde moment juist weer zo enorm op elkaar? Waarom lijken sommige mensen telkens te willen winnen, en hebben anderen die behoefte minder? Daarbij spelen grenzen, cultuur en opvoeding geen rol, zo lijkt het. Zit er een patroon achter? Welk patroon dan?

Dit boek kan een antwoord zijn op enkele fundamentele vragen. Het gaat over de twee oerkrachten die in ieder mens aanwezig zijn en een cruciale rol spelen in het nemen van beslissingen, in het bijzonder in uitdagende situaties. *Winnen of verbinden* leert je dat er twee basisbehoeften zijn, het mannelijke en het vrouwelijke, die tot uitdrukking komen in twee oertalen waarin mensen keuzes maken en met elkaar communiceren, op zowel micro- als macroniveau. De twee oerkrach-

ten horen bij elkaar en zijn één. Op celniveau en op sociaal-maatschappelijk niveau. Het is jouw taak als mens om balans aan te brengen in de twee oerkrachten, niet alleen in je zelf maar door jezelf in de omgeving waar je bent.

Wat je in dit boek leest, heb ik niet zelf bedacht, maar tijdens vele jaren van diepe meditatie geleerd. Ik noem het *de wet van de verticale en horizontale kracht*. Ik heb er heel veel aan gehad in mijn eigen leven. Ik begrijp nu beter waarom ik bepaalde dingen doe, en ook waarom anderen bepaalde dingen doen. Door deze wet heb ik inzicht gekregen waarom mijn huwelijk was stukgelopen. Ik begrijp ook beter wat ik bewust en onbewust aan mijn dochters doorgeef, en wat niet. Ik begrijp waarom ik nog niet zo lang geleden in een conflict kwam met mijn verticaal ingestelde baas, en wat ik moest doen om mijn plek in mijn eigen leven in te nemen. Oftewel, hoe ik meer in mijn kracht kon komen. De wet geeft me kortom heel veel handvatten, in alle gebieden van mijn leven.

Winnen of verbinden. Is het een tegenstelling? Het uitgangspunt van dit boek is: ja! Winnen is een kwaliteit en verbinden is een kwaliteit van een heel andere soort. Beide komen voort uit een diepe essentiële kracht die het natuurlijke leven produceert tot op de dag van vandaag. Hun herkomst vormt nog altijd een tegenstelling die ieder mens in zichzelf meedraagt. Je kunt ze ook een verticale en horizontale potentie, kracht of energie noemen. Wellicht ga ik op dit punt te snel. Als je dit boek verder leest zul je stap voor stap begrijpen waar het om gaat.

Stel je een rechte lijn voor, waarbij aan het ene uiterste 'winnen' of 'verticaal' staat en aan het andere uiterste 'verbinden' of 'horizontaal'. Hoe sterker mensen aan de uitersten van deze lijn staan, hoe meer moeite ze hebben om elkaar te bereiken. Dit boek helpt om ten eerste jouw eigen dominante kracht

te ontdekken en vervolgens die van de mensen om je heen. Ook leer je om je minst dominante kracht te ontwikkelen en om in de communicatie een connectie te zoeken met mensen die juist dominant zijn in dié kracht, en de andere taal te spreken.

Het was geen bijzonder dankbare taak om dit boek te schrijven. Want met dit boek wijs ik jou, lieve lezer, wellicht op je blinde vlek, en vraag ik je om naar weerstanden en angsten te kijken. Ik vraag de lezer van dit boek een heikel en soms moeilijk proces aan te gaan. En wie zit daar nou op te wachten? Toch moest ik dit boek schrijven. Misschien helpt het je dat ik ook door die moeilijke en pijnlijke vragen heen ging.

Ik voelde me geroepen om dit boek te schrijven. Meer nog dan al mijn voorgaande boeken moest dit boek geschreven worden. En dit boek schreef ook meer dan al mijn voorgaande boeken *zichzelf*. Je zult door het lezen van dit boek leren dat de diepge wortelde angsten, die bij beide krachten horen, veelvuldig echo's uit een ver verleden zijn. We dragen ze in ons, omdat onze ouders en voorouders ze bij zich droegen. In deze transformerende tijd willen oude afgedankte communicatiepatronen geheeld worden. Want zo lang ze ongevoeld en dus onopgemerkt blijven, blijven ze een bedreiging voor het geluk van onszelf en dat van anderen.

Sommige lezers zullen de principes en theoretische kaders die ik gebruik om mijn kennis uit te leggen wellicht als vaag of weinig wetenschappelijk afdoen. Begrijp dan dat de aard van de bron waaruit de kennis voortkomt te maken heeft met *de kunst van het herinneren*. Als je veel en diep mediteert, verplaatst je aandacht zich van de oppervlakkige turbulente drukte naar een bewustzijn van transcendente werkelijkheid die voornamelijk gekenmerkt wordt door heelheid, door eenheid. Iedere cel in ons lichaam bezit volgens mij de herinnering aan

eenheid, aan een volkomen gebalanceerde werkelijkheid. Een werkelijkheid die samenvalt met onze oorsprong. Dit noemen we ook spiritueel weten. Als je maar lang genoeg *connect* met die cellen door diepe meditatie kom je bij dit bewustzijn. Aan dit boek gingen ruim twintig jaren van dagelijks twee uur meditatie aan vooraf.

Hoewel ik tracht alles zo veel mogelijk in jip-en-janneketaal uit te leggen, en de prachtige tekeningen gemaakt door Marion Vrijburg slechts in het platte vlak tot je spreken, moet je snappen dat de bron van de kennis dus uit een meer dan driedimensionale werkelijkheid afkomstig is. Voor beeldenkers is dit wellicht beter voor te stellen dan voor talige mensen, die soms wat meer in de logica gevangen zitten. Nogmaals, het was geen eenvoudige opgave om die kennis te vertalen naar filosofieën en theorieën die in de wereld van vandaag bekend en enigszins geaccepteerd zijn. Het zou fijn zijn als jij lezer ook begrijpt dat er een universele kennis bestaat die aan alle filosofische, religieuze, psychologische en wetenschappelijke stromingen ten grondslag ligt. Dat maakt het lezen van dit boek een stuk eenvoudiger.

In sommige hoofdstukken ben ik mij er terdege van bewust dat er nog steeds maatschappelijk verankerde overtuigingen bestaan, en dat ik moet oppassen om niet tegen heilige huisjes te schoppen. Ik voel onder anderen dat ik het christendom soms wat negatief benader. Het is zeker niet mijn bedoeling om mensen te kwetsen of te provoceren, maar ik vind het wel belangrijk dat we zo objectief mogelijk kijken naar de tradities die ons gevormd hebben, om er lering uit te trekken.

Mijn redactrices en proeflezers hebben me keer op keer gewezen op de schaduwen uit mijn eigen persoonlijke proces. Ook dat was een mijnenveld waardoorheen ik moest laveren. Niet

voor niets zijn er zeven jaren verstreken tussen de eerste versie van dit werk en het eindproduct dat nu voor je ligt. Ook ik moest mijn overtuigingen en pijn leren los te laten voordat er een evenwichtig eindproduct kon ontstaan. Ik heb mijn best gedaan zo goed ik kon. Ik ben zeker niet feilloos en wellicht proef je zo hier en daar iets van mijn verleden door de tekst heen.

Dit boek is *an sich* niet moeilijk. Het legt de kerngedachte op een simpele manier uit en geeft vervolgens veel oefeningen en praktische tips. Je krijgt concrete handvatten om de communicatie met anderen te vergemakkelijken. Hopelijk helpt de informatie je als een landkaart in een telkens veranderende wereld, net als ze mij heeft geholpen. Als je wilt weten wat de twee talen zijn en welke taal jij spreekt, lees dan verder. Als je wilt begrijpen welke taal je partner, je baas, je kind of schoonmoeder spreekt ook. Ik verzeker je dat als je het hele boek gelezen hebt, je in het vervolg gemakkelijker mét elkaar kunt communiceren, in plaats van langs elkaar heen te praten.

Ik wens je veel leesplezier toe en als je een vraag hebt, mail me dan gerust! Aan het eind van het boek vind je een aanbieding voor de training *Samen winnen*, die je online en live kunt volgen. Daarin leg ik je persoonlijk uit wat ik hier beschrijf.

mei 2020

Susan Marletta Hart

1

MANNEN- EN VROUWENKRACHT: TWEE OERKRACHTEN VAN HET LEVEN

Een tijdje geleden konden Britse onderzoekers bevestigen dat een al lang bestaande psychologische theorie waar is, namelijk de theorie van sekseverschillen en van de *extreme male brain*, die zegt dat autisme in relatie staat tot een specifieke karakteristiek van mannelijke hersenen. In een zeer grootschalig onderzoek werden eigenschappen naast elkaar gelegd en met vragenlijsten onder de loep genomen.¹

Er werd gekeken naar de eigenschap empathie, oftewel het vermogen om met andere mensen mee te leven, en naar het vermogen om te denken in systemen. Wij noemen dit laatste in Nederland meestal analytisch denken: het vermogen om de

¹ Greenberg, D.M., Warrier, V., Allison, C. en Baron-Cohen, S., (2018), *Testing the Empathizing-Systemizing theory of sex differences and the Extreme Male Brain theory of autism in half a million people*. De hier besproken bevindingen werden gepubliceerd in *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

wereld om je heen abstract te analyseren en te denken in regels en theorieën. Het vermoeden bestaat al lang dat de ene eigenschap typisch vrouwelijk is en de andere eigenschap bij het mannelijke brein hoort. Uit dit onderzoek werd opnieuw bevestigd dat vrouwen hoger scoren op empathie. Vrouwen hebben gemiddeld genomen een groter vermogen om te voelen wat een ander voelt en met de juiste vaardigheden hierop te reageren. Ook blijkt uit de studie dat mannen inderdaad hoger scoren op systemisch denken.

Betekent dit nu dat mannen niet empathisch zijn en vrouwen niet goed analytisch kunnen denken? Ja en nee. De inzichten uit het onderzoek leveren ons belangrijke informatie op, al lijken het in eerste instantie wellicht open deuren. Ergens zagen we altijd al basisverschillen tussen mannen en vrouwen, of we dit nu willen of niet. Meisjes spelen vaker met poppen en vaddertje en moedertje, jongetjes bouwen met K'nex en Lego en vechten significant meer met elkaar. Vrouwen willen in de regel vaker dingen samen en in overleg doen en mannen maken het liefst heldere regels en lossen problemen op.

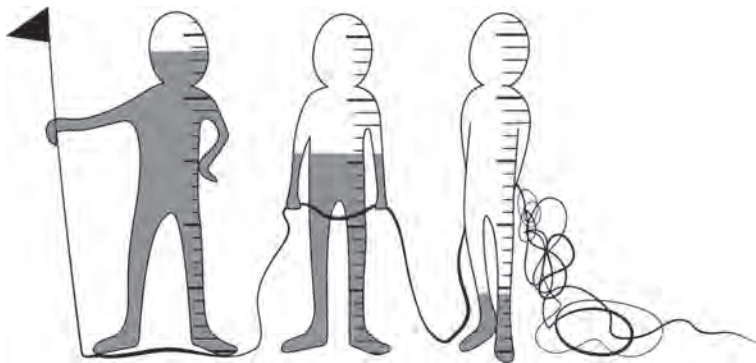
Toch is het veel te kort door de bocht en onjuist om te stellen dat alle mannen analytisch denken en alle vrouwen empathisch zijn, dat alle meisjes met poppen spelen en alle jongens willen vechten. Er zijn genoeg studies die bewijzen dat er gradaties zijn in deze extreme voorliefdes. Jij kent vast ook bijzonder empathische mannen of vrouwen die zeer goed analytisch kunnen denken. Misschien ben je zelf wel zo iemand.

Zou je een dergelijk simpele tweedeling maken, dan is er dus iets mis met een grote groep mensen die van de norm afwijken. Zijn zij fout? Zitten ze in een verkeerd lichaam? Of hebben ze het verkeerde brein meegekregen bij geboorte? Nee, absoluut niet. Deze conclusie is misleidend, leidt tot dramatische stigma's en veroorzaakt veel leed. Als we namelijk spreken van

extreme mannen- en vrouwenbreinen dan zien we de eigenschappen als het ware vastgeklonken in materie, in hersenweefsel, alsof ze daar ergens in een stukje hersengebied vastgegroeid zitten en er bij wijze van spreken uitgesneden zouden kunnen worden. Niets is minder waar. Daarom dit boek.

De wet van de horizontale en verticale kracht verklaart waar de fundamentele verschillen tussen typisch mannelijk en vrouwelijk denken en gedrag werkelijk vandaan komen.

Essentieel in deze theorie is dat het niet gaat om zichtbare plekjes of stukjes weefsel die je aan kunt wijzen in het brein, maar om de twee basiskrachten – de oerenergieën – waaruit alle leven voortkomt. En het belangrijkste is: ieder mens heeft vanaf zijn ontstaan principieel, structureel en onweerlegbaar beide in zich. Echter, niet in gelijke mate.



Deze twee oerkrachten vormen dus de basis van het leven zelf. Ze komen tot uitdrukking in wat wij mannelijke en vrouwelijke eigenschappen *noemen*, maar ze zijn in feite de twee biologische stuwkrachten. Deze krachten zijn de twee basisbehoeften van ieder levend wezen, van eencellige amoeben tot de meest complexe mensen en dieren, en ze zijn verantwoordelijk voor de meest basale taken: zorg en bescherming.

De twee oerkrachten – die ik in het verleden ook wel energieën noemde – zijn allebei evenzeer nodig voor groei en ontwikkeling. Ieder organisme heeft empathie én systemisch denken nodig om optimaal te overleven, te groeien en te ontwikkelen. De termen mannen- en vrouwenbrein doen dus tekort aan wat we op dieper niveau zijn: onlosmakelijk met elkaar verbonden en toch tegengesteld aan elkaar.

Omdat de eigenschappen wel samenhangen met maar niet vastgeklonken zijn in je geslacht, is het veel beter om ze genderneutraal te gebruiken. Naast de termen ‘mannelijk’ en ‘vrouwelijk’ zul je daarom in dit boek twee nieuwe termen tegenkomen, namelijk *verticaal* en *horizontaal*. Waarom deze termen, leg ik uit in hoofdstuk 4. Belangrijk voor nu is dat je went aan het idee dat jij beide krachten tot je beschikking hebt, en dat het ook van voordeel voor je zal zijn als je weer in contact komt met beide krachten. Dit laatste zul je stap voor stap gaan begrijpen. De verdeling van beide krachten ligt zeker niet vast, maar kan veranderen door ervaringen en ontwikkelingen.

De wet van de horizontale en verticale kracht is terug te voeren op de ontstaansgeschiedenis van deze planeet en zijn bewoners. Ik zal nog uitleggen dat het in wezen een natuurkundig principe is, dat tot uitdrukking komt in alle andere levensaspecten; het verklaart daarmee fenomenen in onder anderen de biologie, psychologie, economie en sociologie. Hoewel de terminologie soms niet toereikend zal zijn om de diepte en wijde van de wetten te verklaren, doe ik mijn best om jou, beste lezer, hierin mee te nemen.

Bedenk dat er tijd voor nodig is om alle aspecten van deze kennis tot je te nemen. Probeer dit leerproces niet te overhaasten, maar geniet van de weg. Neem de tijd om deze nieuwe kennis en vaardigheden op te doen en je eigen te maken. Forceer niets

maar laat het als een heilzame drank, die soms zoet en soms bitter smaakt, tot je komen. Vertrouw erop dat je vroeg genoeg de uitnodiging zult krijgen om het geleerde in de praktijk te brengen. Heb dus geduld en vertrouw erop dat alles op het juiste moment

Door deze kennis ga je begrijpen dat de twee krachten gezien kunnen worden als een schitterend en voortdurende samenspel – noem het een dans – van de twee oerkrachten die gezamenlijk de elementaire dualiteit van het leven representeren en belichamen. Deze dans is oneindig en wordt overal telkens weer zichtbaar, in alle uitingsvormen van het leven, van de pijnlijkste tegenstellingen in onbegrip en strijd tot de meest briljante bevruchting, samenwerking en vermenigvuldiging van het leven zelf.

2

NEWTON EN DE NATUURWETTEN IN GEDRAG

If you understand the ways of the energy, you know the whole mechanics of creation.

Sadhguru

Voor dat we verdergaan met de uitleg van de twee basiseigenschappen of oerkrachten, is het noodzakelijk om wat van de context te begrijpen waaruit ze voortkomen. Oerkrachten bestaan namelijk al zolang er mensen en dieren op de aarde rondlopen. Om dit boek goed te begrijpen, zul je eerst los moeten komen van een te gefocuste of ingezoomde kijk op de wereld. Dit boek vereist in eerste instantie een ruime blik en een zekere afstand tot jouw eigen leven. We noemen dit ook een transcendente blik. Een manier van waarnemen die je kunt versterken door zoiets als diepe meditatie. Nu vraag ik je om zonder meditatieve praktijk toch mee te gaan in dit proces.

Zoom uit en zie de aarde even in zijn ontstaansgeschiedenis. Denk aan de aarde die miljoenen jaren geleden ontstond en de oersoep waaruit de eerste primitieve organismen zich vormden. Of kijk eens van een afstand: kijk naar jezelf en de wereld