

'Ik ben alles wat ik in jou veroordeel'

Scott Chesney is een levensleraar. In een rolstoel. De man die fysiek gehandicapt is, leert mensen hoe zij hun 'emotionele verlamming' te boven kunnen komen. 'Vanuit deze positie spreek ik geloofwaardiger over pijn en het overstijgen van wanhoop.' 'Natuurlijk zie ik veel behoeftige mensen die lijken te verdrinken, maar ik kan niemand redden. Ik kan ze eigenlijk alleen mijn eigen voorbeeld bieden en ze laten zien dat je geen slachtoffer hoeft te zijn.' Een gesprek over voelen, loslaten en niet oordelen.

Tekst: Tijn Touber
Foto's: Maarten Corbijn

Hij zit in een rolstoel, maar dat is niet het meest opmerkelijke aan Scott Chesney. Het zijn vooral zijn open glimlach en ontwapenende manier van doen die opvallen. Zoals wel meer Amerikanen, vraagt hij de schoonmaker van zijn hotelkamer hoe het vandaag met hem gaat. Maar Chesney vraagt het niet alleen... hij wil het ook echt weten. En dat is des te opmerkelijker als je bedenkt dat hij in zijn twee reizen rond de wereld waarschijnlijk meer hotelschoonmakers heeft gezien dan de meesten van ons in een heel leven.

Scott Chesney heeft een visie en een missie. Zijn visie is zichzelf en anderen te helpen hun volledige potentieel - emotioneel, spiritueel en fysiek - te leren benutten. Zijn missie is binnen veertien maanden vijftig landen te bereizen om plaatselijke alternatieve - of in zijn woorden: complementaire - geneeswijzen te onderzoeken. In ieder land dat hij en zijn vrouw Pratiksha aandoen, geeft hij seminars en lezingen, ontmoet gehandicapten en moedigt hen aan om hun beperkingen te overstijgen. Daarnaast ontmoet hij kinderen en jongeren, zamelt geld in voor gehandicapten en ondergaat plaatselijke therapieën om deze zodoende beter te leren kennen. Hij koestert de hoop ooit uit zijn rolstoel te kunnen opstaan, maar laat zich ondertussen niet weerhouden om te doen wat zijn hart hem ingeeft. Sterker nog, Chesney realiseert zich, dat zijn handicap hem helpt om zijn innerlijke en uiterlijke reis met grote voortvarendheid door te zetten. Nog sterker: Chesney is ervan overtuigd, dat hij zijn verlamming heeft gecreëerd om zijn levensdoel te verwezenlijken.

'Ik was vijftien toen ik op een ochtend wakker werd en mijn benen niet meer kon bewegen. Ik maakte me niet zoveel zorgen, dacht dat het wel weer zou overgaan. Maar het ging niet over. In het ziekenhuis begrepen ze niet wat er met me aan de hand was. Dat is wekenlang zo gebleven, totdat bleek dat ik een zeer zeldzame toeval had gekregen

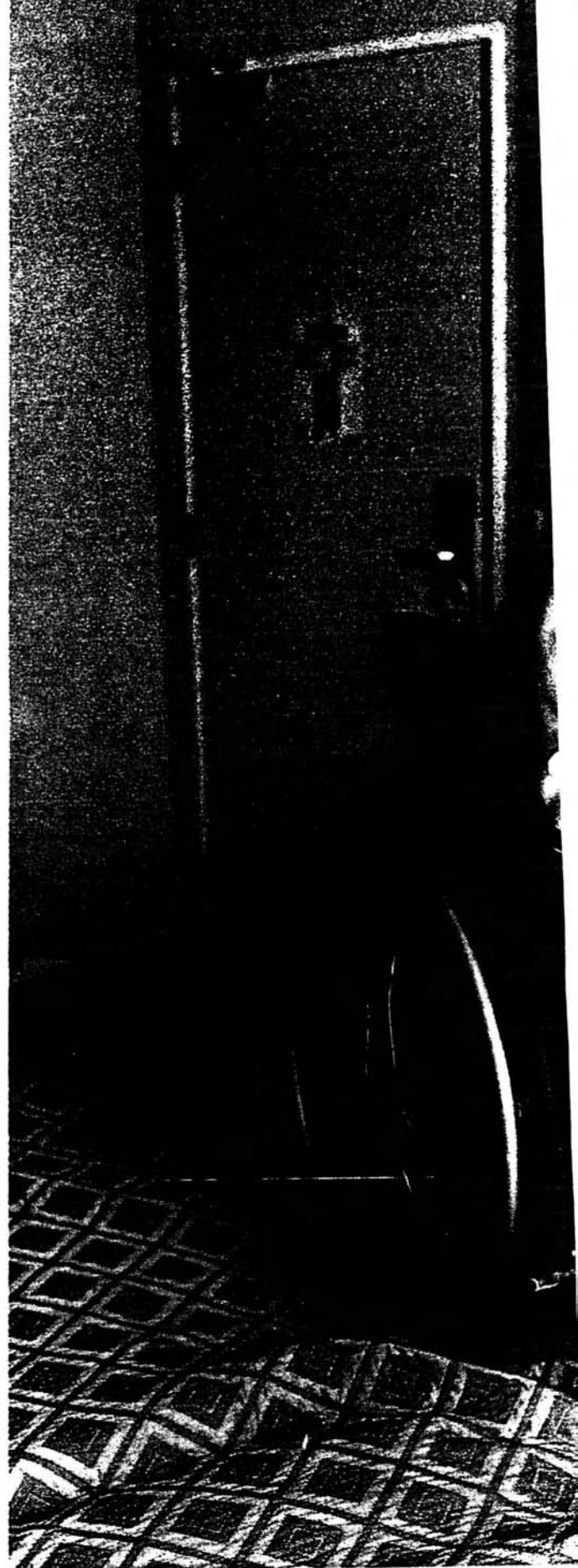
waardoor ik vanaf mijn middel verlamd was geraakt. Die dag vertelden de artsen mij dat ik nooit meer zou lopen. Ik vermoed dat het niet tot mij doordrong, want ik had meer met anderen te doen dan met mijzelf. Als mensen mij kwamen opzoeken, lag ik te stralen in dat bed – al die aandacht was heerlijk. Het moeilijkste was om om te gaan met de schuldgevoelens die ik had ten aanzien van mijn omgeving. Het was duidelijk hoeveel verdriet ik hen deed nu ik nooit meer zou kunnen basketballen.'

De klap kwam vele jaren later. Op een avond drong de werkelijkheid tot hem door. Hij zou nooit meer lopen. Wat moest hij met zijn leven? De pijn en woede hadden de impact van een vrachtwagen die in volle vaart over hem

'Als ik me gehandicapt voel, dan krijg ik dat terug'

heen denderde. Hij keek in de spiegel en kon alleen maar huilen. De pijn leek onverdraaglijk en voor het eerst dacht hij aan zelfmoord. Maar terwijl deze gedachten zijn geest benevelde, voelde hij tegelijkertijd een enorme kracht omhoog komen: *T'm going to beat this.* Die dag begon zijn innerlijke reis.

'Ik wist op dat moment dat ik naar de pijn moest kijken. Ik wist dat ik tijd voor mijzelf moest nemen, alleen moest zijn. Ik begon te lezen en kwam in aanraking met mensen als Deepak Chopra, Wayne Dyer en Anthony Robbins. Ik begon in te zien, dat ik de gehandicapte persoon die van binnen woonde nog steeds niet had geaccepteerd. Ik ging met mijzelf om zoals mensen vaak met gehandicapten omgaan: ik liep er met een grote boog omheen. Ik begon in te zien dat mijn emotionele handicap het werkelijke probleem was. Mijn verlamming hielp me om dit te begrijpen. De reacties van mijn omgeving waren soms zo extreem, dat ik iedere keer een spiegel kreeg voorgehouden: heb ik mijzelf geaccepteerd, of voel ik me nog onzeker? Ouders trokken hun kinderen bijvoorbeeld soms weg, als ze naar mij toe wilden komen. Ik begrijp nu, dat die reacties alles hebben te maken met wat ik zelf uitzend. Als ik me gehandicapt voel, dan krijg ik dat terug. Mensen spelen feilloos die rollen om mij te laten zien wat ik in mijzelf nog verborgen houdt. Jung sprak destijds al over de schaduw die buiten je zichtbaar wordt. Pas wanneer ik mijn schaduw onder ogen kan zien, kunnen anderen stoppen met die schaduwrollen te spelen. Ik heb geleerd om mijn angsten te omhelzen, toe te laten. Het is de enige manier. Als ik het niet doe, dan blijven ze als spoken achter me aanjagen. Ik denk niet, dat ik vandaag in staat zou zijn





zoveel mensen te helpen met emotionele en spirituele problemen, als ik de afgelopen jaren niet in een rolstoel had gezeten. Mijn levensdoel wordt op dit moment waarschijnlijk beter vervuld vanuit een rolstoel dan op twee benen. Vanuit deze positie spreek ik geloofwaardiger over pijn en het overstijgen van wanhoop.'

Met een rolstoel de wereld rond reizen, is geen eenvoudige opgave. Niet ieder land is zo rolstoelvriendelijk als Nederland en niet iedereen staat even open om een gehandicapt mens te helpen. Het is en blijft voor Chesney een dagelijkse uitdaging om op een positieve manier om te gaan met zijn omgeving. 'Sommige van mijn familieleden zeggen tot op de dag van vandaag, dat hun leven na mijn verlamming nooit meer hetzelfde is geweest. Ze identificeren zich zo met de fysieke wereld, dat ik in hun ogen alleen maar gelukkig kan zijn als ik weer op een basketbalveld op en neer ren. Ooit deed het me echt pijn, dat zij zo denken. Nu weet ik, dat dit hun keuzes zijn en dat ik hen niet hoeft te veranderen. Het was enorm bevrijdend om dit schuldgevoel van me af te gooien. Op dezelfde manier zie ik ook in, dat ik niemand kan redden. Natuurlijk zie ik veel behoeftige mensen die lijken te verdrinken. Ik kan ze eigenlijk alleen mijn eigen voorbeeld bieden en ze laten zien dat je geen slachtoffer hoeft te zijn. Dat je iedere dag, ieder moment kiest hoe jij je wilt voelen.'

De avond voor het interview ontmoeten we elkaar in Amersfoort waar Chesney een lezing geeft. Hij vraagt zijn toehoorders terug te gaan naar een moment in hun leven waarop zij voelden dat zij werkelijk gelukkig waren - vol levensenergie en helemaal zichzelf. Als we zo'n moment niet kunnen vinden, kunnen we ook naar de toekomst reizen, naar een moment waarnaar we erg uitzien. We doen onze ogen dicht en reizen door de tijd. We laten de gevoelens die de herinnering omhoog roept, toe en voelen ons

'Mijn levensdoel wordt beter vervuld vanuit een rolstoel dan op twee benen'

gelukkig. Als Chesney zijn ogen opendoet, ziet hij alleen maar stralende gezichten. Wat hem betreft kunnen we kiezen: naar zijn lezing luisteren of gewoon met onze ogen dicht blijven zitten genieten. Dit is typerend voor de man die hij is: hij dringt zich niet op, wil je niet bekeren en wil vooral dat je jezelf bent. Tijdens zijn voordracht zegt hij verschillende keren: het is niet aan mij om een oordeel te

vellen over wie dan ook. Voor Chesney is deze niet-oordelende houding de sleutel naar zelfverwezenlijking. 'Alles wat ik veroordeel, verdwijnt in de schaduw. Het oordeel dat ik over anderen heb, zegt alles over mij. Als ik mijzelf betrap op een oordeel – "goh, wat is dat mens dik zeg!" – dan denk ik nu: "ik ben alles wat ik in jou veroordeel". En het is waar: ook ik voel me soms te dik, onwaardig, lelijk, wat dan ook. Totdat ik mijn lichaam volledig heb geaccepteerd, zullen mensen op deze manier schaduwrollen spelen om mij duidelijk te maken hoe ik over mijzelf denk. Je kunt ze daar eigenlijk alleen maar dankbaar voor zijn. Mijn moeder is een absolute meester in het vinden van mijn zwakke punten. Vooral de eerste jaren na mijn verlamming kon ik vreselijk tegen haar tekeergaan. Woedend was ik dan. Ik sloeg mijn vuisten stuk op de muur, totdat ze ging huilen. Ineens kon ik dan niet meer boos zijn. Overmand door schuldgevoelens riep ik dan "mam, huil alsjeblieft niet, ik bedoelde het niet zo". Het gevolg was dat ik de boosheid dan weer weg drukte. Het eind van het liedje is wat ik emotionele verlamming ben gaan noemen: het niet meer kunnen uiten van je gevoelens; geen besturing hebben over je eigen gevoelens. Uiteindelijk slaat dit terug op ons lichaam en worden we ziek. We zullen moeten leren onze gevoelens onder ogen te zien en volledig te accepteren. Dat geeft zoveel kracht. Soms voel ik me onzeker of angstig en dan zegt een oud stemmetje van binnen: "Heb je dit nu nog steeds niet overwonnen? Al die boeken die je hebt gelezen, al die seminars die je hebt bijgewoond en nog steeds komt dat gekwetste ego om de hoek kijken..." Ik heb geleerd om er niet meer tegen te vechten, ik geef me over aan het gevoel. En weet je wat het aparte is? Op dat moment komt er dan zoveel kracht vrij! Toegeven dat ik onzeker ben, toegeven dat ik angstig ben, toegeven dat ik boos ben, creëert stilte en vrede vanbinnen. Al deze gevoelens kun je op een zeer productieve manier gebruiken. Toegeven hoe ik me voel, brengt mij ogenblikkelijk terug in het heden, in het hier en nu. Ik zit dan niet meer gevangen in het verleden, noch in de toekomst. Acceptatie ligt precies in het midden, in het heden.'

Een van de indringendste vragen die Chesney zijn gehoor in Amersfoort stelt, is waarom het toch zo moeilijk is om van jezelf te houden. Hij zelf houdt het er op, dat we wel leren om liefde te geven, maar niet om het te ontvangen. 'Het is voor de meeste mensen heel moeilijk om liefde te accepteren. Dat geldt ook voor het accepteren van liefde voor jezelf. Ik merkte dat in India, waar ik een hele indringende Ayurvedische behandeling heb ondergaan. Ik had een zeer beperkt dieet, mocht me niet scheren, geen seks en moest in een klein hutje verblijven. Iedere dag kwamen twee mannen om mijn hele lichaam te masseren. Ik heb wat afge-

huild in die dagen. Vooral om het feit dat ik voelde, dat zij meer liefde voor mijn lichaam hadden dan ikzelf. Ik probeer nu dagelijks mijn lichaam te masseren en bedank mijn lichaam, onderdeel voor onderdeel, voor alles wat het voor me doet.'

In India ervoer hij ook voor het eerst hoe moeilijk het is om je helemaal los te maken van dagelijkse routine en ingesleten gewoontepatronen. 'Vlak voordat ik op reis ging, belde ik Carolyn Myss (auteur van onder andere *Why people can't heal and how they can*, red.). *I just knew she had a message for me!* Het enige dat ze tegen me zei, was: "drop the agenda". Laat je plan thuis? Ik dacht eerlijk gezegd, dat ze niet goed bij haar hoofd was. Ik had deze reis zo goed voorbereid, tot in detail geregeld, sponsors aangetrokken et cetera. En nu moest ik dat allemaal maar laten vallen? Maar daar – in die hut in India – begreep ik wat ze bedoelde. Zelfs in onze spirituele oefening kunnen we nog vast komen te zitten in allerlei patronen, verwachtingen en het willen produceren. Dat loslaten is zo bevrijdend! Ik zal dat moment nooit ver-

'Toegeven hoe ik me voel, brengt mij ogenblikkelijk terug in het heden'

geten waarop ik echt voelde dat ik niets meer hoefde. Zelfs niet mediteren. Als ik 's morgens wakker werd, dacht ik: waarin heb ik zin? Dan sloeg ik gewoon een willekeurig boek op een willekeurige bladzijde open en las iets dat altijd perfect paste. Alleen als je zo kunt leven, sta je werkelijk open om te leren.'

Als we na het interview de lobby van het hotel betreden, zie ik mensen naar Chesney kijken. Ik zie hoe ze zijn blik ontwijken of juist zoeken. Zouden ze weten dat Chesney een schaduwrol voor ze speelt? Zouden ze hun eigen emotionele verlamming voelen in hun onvermogen deze man volledig te accepteren? Vlak voordat we uit elkaar gaan, draait hij zijn rolstoel naar me toe. Hij kijkt me indringend aan en zegt: 'Vertel me wat je van mijn lezing vond, gisterenavond. Zeg het me eerlijk, ik sta helemaal open en wil leren.' Mijn eerste reactie is een beleefd: 'Het was eerlijk en leerzaam.' Hij is echter niet tevreden: 'Was er niets dat beter had gekund? Zeg het me!' Ik kijk hem aan en glimlach: 'Ja, er was iets dat beter had gekund: meer stilte tussen de woorden en meer stilte na de oefeningen zou je voordracht hebben verbeterd. De toehoorders zouden dan meer kans hebben gehad om werkelijk naar binnen te kijken.' Hij grijnst van oor tot oor: 'I knew you had a message for me!'