



### **Oefeningen zelf downloaden en beluisteren**

Op de website van uitgeverij Panta Rhei kun je negen oefeningen gratis downloaden. Dit staat ook bij de desbetreffende hoofdstukken vermeld. Ga naar [www.uitgeverij-pantarhei.nl](http://www.uitgeverij-pantarhei.nl) en klik op downloads.

Ingesproken teksten van de audio files: Henriëtte Bakker, Arnhem.

Als het leven toeslaat – Russ Harris

Oorspronkelijke titel: The Reality Slap

Eerste uitgave in 2011; eerste Nederlandse uitgave in 2012 door Bohn Stafleu van Loghum

Nieuwe en volledig herziene editie: 2020

© 2011 en 2020: Dr. Russ Harris

Uitgegeven door Exisle Publishing Pty Ltd, Australia

© 2022 Nederlandse vertaling: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk

Vertaling: Rob Pijpers

ISBN 978.90.8840.239.5

NUR 777

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt dmv druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Aan mijn enig kind. Toen ik de eerste uitgave van het boek schreef was je pas vijf jaar; nu ik de tweede editie schrijf ben je een veertienjarige jongeman. In alle jaren dat ik je ken, was jij mijn allerbelangrijkste leraar. Dankjewel omdat je me zoveel leerde over leven en liefhebben, me hielp me te ontwikkelen en te groeien, en zoveel liefde en levensvreugde schonk. Ik houd meer van je dan ik kan zeggen.*



---

# Inhoud

---

<b>Deel 1: Herpakken</b> .....	11
1 Wanneer het leven pijn doet .....	13
2 Om te beginnen .....	20
3 Vriendelijke woorden .....	27
4 Staak de strijd.....	38
5 Wanneer stormen opsteken .....	45
6 Psychologische mist.....	56
7 Opmerken en benoemen.....	69
8 Leven en laten leven .....	77
9 Onze innerlijke bondgenoten .....	83
10 Een nieuwsgierige blik .....	91
11 De helpende hand toesteken .....	103
12 Wanneer herinneringen pijn doen .....	115
<b>Deel 2: Heropbouwen</b> .....	125
13 Het leven zin geven .....	127
14 Een kleine stap .....	141
15 De uitdaging van het leven.....	148
16 Bevangen door wrok .....	155
17 Beter laat dan nooit .....	159
18 Breken met slechte gewoontes .....	163
<b>Deel 3: Herbronnen</b> .....	173
19 Het schouwtoneel van het leven .....	175
20 De volledige ervaring .....	183
21 Vreugde en verdriet .....	189
Bijlage A: Neutralisatie.....	195
Bijlage B: Mindfulness voor de ademhaling .....	201
Bijlage C: Doelen stellen .....	205
Bronnen.....	211
Dankwoord.....	213



DEEL EEN

# Herpakken



---

# Wanneer het leven pijn doet

---

Onverhoeds kan het leven rake klappen uitdelen die je naar adem doen happen en je bestaan overhoophalen. Enkele voorbeelden: de dood van geliefden, een ernstige verwonding of ziekte, een vreselijk ongeval, scheiding, verraad, mishandeling, ontrouw, ontslag, faillissement, oorlog, brand, een overstroming, aardbeving of pandemie... de lijst is eindeloos. We sluiten ons er liever voor af en zouden niets liever willen dan dat ze ons bespaard bleven – maar als we lang genoeg leven krijgen we er allemaal mee te maken. Een ding is zeker: hoe harder de klap aankomt, des te groter onze pijn. Door de bittere confrontatie met de werkelijkheid ervaren we shock, verdriet, woede, angst, bezorgdheid, spijt en schaamte – en misschien zelfs haat, wanhoop en walging. Soms deelt het leven zulke pijnlijke klappen uit dat ons zenuwstelsel het heft in handen neemt, onze gevoelens uitschakelt en we als verdoofd achterblijven met een 'leeg gevoel'.

Soms bof je, valt de klap mee en kun je je vrij snel herpakken. Je helpt jezelf overeind, slaat het stof van je kleren, vindt een oplossing voor je probleem en gaat verder met je leven. Maar wat te doen wanneer er geen panklare oplossing is: als een geliefde sterft, je partner je laat zitten of je werkloos raakt? Als je zwaargewond, doodziek of het slachtoffer van geweld wordt? Als je dierbaren ziek worden of lijden? Als een wereldwijde pandemie voor chaos zorgt?

Rake klappen van het leven hebben altijd verlies tot gevolg. Zoals het verlies van een partner of familielid – als gevolg van overlijden, scheiding, verwijdering of een conflict. Of het verlies van je gezondheid, baan



of onafhankelijkheid. Je kunt het gevoel van geborgenheid, vertrouwen en veiligheid kwijtraken. Of je raakt je vrijheid of andermans steun kwijt – of lijdt andere gevoelige verliezen.

Rake klappen van het leven storten je in een crisis: er volgt een heel lastige periode van grote onzekerheid waarin we worstelen met zaken die we niet in de hand hebben. (Dit speelt zeker bij wat psychologen ‘traumatische ervaringen’ noemen die ons bestaan overhoophalen.) Tegelijk of vlak daarna krijgen we te maken met rouw. Anders dan vaak wordt gedacht, is rouw *niet* hetzelfde als verdriet; rouw is helemaal geen emotie. Rouw is een reactie van de menselijke psyche op ingrijpend verlies. Tijdens het rouwproces kunnen we uiteenlopende emoties ervaren, van verdriet en angst tot en met woede en schuldgevoel, en ook lichamelijke reacties als slaapproblemen, vermoeidheid, lethargie, apathie en verlies van eetlust.

## **De vijf stadia van rouw**

Van dr. Elisabeth Kübler-Ross is de bekende indeling van rouwverwerking in de vijf stadia: ontkenning, woede, onderhandelen, depressie en acceptatie. Zij doelde op het proces van sterven en doodgaan, maar deze stadia treden op bij elke vorm van verlies, crisis en trauma. Het zijn geen strikt gescheiden en nauw omschreven stadia – de meeste mensen maken niet alle stadia door en een vaste volgorde ontbreekt. Ze komen en gaan, lopen door elkaar, en vaak ‘eindigen’ ze om dan toch ‘opnieuw te beginnen’. Ongeacht de aard van je verlies, zul je zeker enkele van deze stadia doormaken, en daarom bespreken we ze hier kort.

‘Ontkenning’ verwijst naar onwil of onvermogen, bewust of onbewust, om de werkelijkheid van een situatie te erkennen. Het kan betekenen dat je er niet over wilt praten of denken; dat je probeert te doen alsof het niet is gebeurd; dat je je als ‘verdoofd’ voelt of door een gevoel van onwerkelijkheid bevangen wordt – je loopt als verdwaasd rond en alles komt je voor als een slechte droom. In het stadium van ‘boosheid’ kun je boos worden op jezelf, anderen of het leven op zich. De boosheid gaat vaak vergezeld van wrok, verontwaardiging, toorn en een groot gevoel van oneerlijkheid en onrecht.

‘Onderhandelen’ betekent de een of andere deal proberen te sluiten;

je vraagt bijvoorbeeld God om respijt of troggelt een chirurg de garantie af dat de operatie een succes wordt. Het gaat vaak gepaard met wensdenken en dagdromerijen: 'Als dat was gebeurd' of 'Als dat maar niet was gebeurd'.

Het stadium van 'depressie' is eigenlijk verkeerd benoemd; het gaat hier niet om de klinische stoornis van depressie. Het verwijst naar de emoties droefenis, smart, spijt, bezorgdheid, angst en onzekerheid als natuurlijke menselijke reacties op groot verlies.

Het slotstadium van 'acceptatie' verwijst naar vrede sluiten met je nieuwe werkelijkheid in plaats van ermee te worstelen of ervoor weg te lopen. Het maakt nieuwe energie vrij om geleidelijk je leven weer op te bouwen (wat je nu misschien onmogelijk voorkomt).

## **Vechten, vluchten, bevriezen**

Rake klappen van het leven dreunen na in de lichamelijke reacties die je ervaart. Allemaal ervaren we de bekende 'vecht-of-vlucht-reactie'. Sommigen van ons krijgen bovendien te maken met de minder bekende 'bevriezen'-reactie.

Voor beter begrip van het hoe en waarom van deze reacties en hun effect op ons, doen we een stap terug in de tijd. Stel je een van onze verre voorouders voor die alleen op konijnenjacht gaat en plotseling tegenover een berin komt te staan. Een ogenblik verstijft hij. De moederbeer waakt als een kloek over de twee jongen aan haar zijde, ziet in de mens een bedreiging – en doet een uitval.

Om de confrontatie te overleven, heeft onze voorouder maar twee opties: op de vlucht slaan of blijven en vechten. Sneller dan zijn hersens het kunnen bijbenen, neemt zijn autonome zenuwstelsel het heft in handen. Zoals je weet betekent 'autonomie' zelfstandig beslissingen nemen. Daaraan ontleent het 'autonome zenuwstelsel' ook zijn naam – het beslist zelf over wat goed voor jou is, zonder dat je brein tussenbeide komt. Het is dus niet je brein dat bedenkt 'nou, laten we maar kiezen voor een vlucht-of-vecht-reactie'. Het autonome zenuwstelsel neemt deze beslissing voor jou zelfs voordat je ook maar op deze gedachte komt; en bereidt je lichaam voor om te 'vechten of te vluchten'.

Terug naar onze verre voorouder. Hij stelt zich in op vechten of vluch-

ten. Hij spant de spieren in armen, benen, borst en hals. Er gaat een adrenalinestoot door zijn lichaam en zijn hartslag versnelt om bloed naar zijn spieren te pompen. Hij gaat het gevecht aan en werpt uit alle macht zijn speer.

Het is helaas geen voltreffer. De speer schampt de beer alleen, die amper bloed verliest. De beer ontsteekt nu in razernij en onze voorouder heeft geen wapen meer. Dus holt hij zo hard mogelijk weg. Vluchten is zijn enige uitweg.

Maar de beer is sneller dan de jager, achterhaalt hem en slaat hem tegen de grond.

Vechten of vluchten kan nu niet meer. Opnieuw neemt het autonome zenuwstelsel het heft in handen. Het weet dat vechten of vluchten een gepasseerd station is en laat het lichaam 'bevriezen'. Waarom? Omdat beren niet van prooien houden die terugvechten. Hoe harder de jager schreeuwt en worstelt, hoe feller de beer aanvalt. De beste kans op overleven is doodstil gaan liggen.

Dit is de 'bevroren'-reactie. De zogenoemde nervus vagus oftewel zwevende zenuw (de op een na grootste zenuw na het ruggenmerg) legt de betrokkene letterlijk lam: hij maakt de spieren krachteloos zodat je geen poot kunt verzetten. En tegelijk 'schakelt' hij de gevoelens van de jager uit. Waarom? Omdat hoe minder pijn hij voelt, hoe minder hij schreeuwt en worstelt. Daar ligt ie dus, letterlijk 'stijfbevoren', 'verstijfd van angst'. Misschien boft de man die stil op de grond ligt, verliest de berin haar belangstelling en loopt ze weg, of weet hij de situatie te rekenen tot er redding verschijnt.

Ons zenuwstelsel en ons lichaam zijn erop gemaakt om zo te reageren – vechten, vluchten of bevroren – op bedreigingen. (Dat hebben we gemeen met andere zoogdieren, vogels, reptielen en de meeste vissoorten.) Rake klappen kunnen levensbedreigend zijn, vandaar de vecht-of-vlucht-reactie. Meestal reageren we met vrees en angst (vluchten), maar soms heeft woede de overhand (vechten). En in extreme gevallen, als ons zenuwstelsel vechten of vluchten kansloos acht, zullen we bevroren. Als dit jou overkomt, kun je letterlijk 'bevroren': je kunt niet meer bewegen of praten. Misschien krijg je zelfs een 'black out' en ervaar je een 'uittreding' (out-of-body-ervaring) waarbij de geest zich los lijkt te maken van het lichaam.