

Louise Hay & David Kessler

# JE KUNT JE HART HELEN

*Voel hoop en licht na rouw en verlies*

Vertaald door Janine Langeveld

Spectrum

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

© 2014 Louise Hay & David Kessler

© 2014 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv

Oorspronkelijke uitgave: Hay House Inc. USA

Eerste druk 2014

Oorspronkelijke titel: *You Can Heal Your Heart*

Vertaling: Janine Langeveld

Omslagontwerp: Studio Ping

Opmaak: Elgraphic bv, Vlaardingen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912, juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB, Hoofddorp).

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

ISBN 978 90 00 36696 5

NUR 728

[www.unieboekspectrum.nl](http://www.unieboekspectrum.nl)

[www.grief.com](http://www.grief.com)

# INHOUD

*Opmerking van de auteurs* 7

*Voorwoord door David Kessler* 9

*Inleiding* 15

Hoofdstuk 1: Op een andere manier over verlies denken 23

Hoofdstuk 2: Breuken en doorbraken in relaties 41

Hoofdstuk 3: Op een andere manier scheiden 91

Hoofdstuk 4: De dood van een dierbare 123

Hoofdstuk 5: Het verlies van een huisdier 157

Hoofdstuk 6: Andere liefdes, andere verliezen 167

Hoofdstuk 7: Je kunt je hart helen 185

*Nawoord* 195

*Dankwoord* 197

*Over de auteurs* 199

# OPMERKING VAN DE AUTEURS

*We hebben dit boek geschreven om te onderzoeken hoe we rouwen en heling vinden na het doormaken van een verlies zoals een relatiebreuk, scheiding of de dood van een dierbare. Rouwen is geen gemakkelijke opgave, maar onze gedachten maken de pijn vaak alleen maar erger. We hopen dat je bewustzijn en denken over verlies door het lezen van dit boek met liefde en inzicht zullen worden verruimd. Het is onze intentie dat jij je rouw volledig doorleeft zonder in verdriet en leed te blijven hangen.*

*Verdriet is niet een aandoening die moet worden genezen, maar een natuurlijk onderdeel van het leven. Het universum kent geen verlies; het weet dat elk verhaal een begin en einde heeft, maar dat liefde eeuwig is. Wij hopen dat de woorden op deze pagina's je troost en soelaas zullen bieden gedurende je reis. Geen enkel boek mag echter worden gebruikt ter vervanging van professionele hulp als deze nodig is. We wensen je veel liefde en heling.*

– Louise en David

# VOORWOORD DOOR DAVID KESSLER

Het grootste deel van mijn leven heb ik me met rouwverwerking beziggehouden. Ik heb het geluk gehad vier boeken over het onderwerp te mogen schrijven, waarvan twee met de legendarische Elisabeth Kübler-Ross, de vermaarde psychiater en auteur van het baanbrekende boek *On Death and Dying* (in het Nederlands verschenen als *Lessen voor levenden*). Tijdens mijn lezingen krijg ik steevast de vraag: 'Is rouw ook van toepassing op een scheiding?' Zelfs op feestjes vinden kersverse singles hun weg naar mij met de vraag: 'Kunt u me helpen? Mijn relatie is pasgeleden stukgegaan en ik heb gehoord dat u heel veel over rouwverwerking weet.'

Dit herinnert me er telkens weer aan dat het werk dat ik doe net zozeer van toepassing is op het eindigen van relaties en huwelijken als op het einde van het leven. Waar het ook om gaat of wat het ook veroorzaakt heeft, verlies is verlies en rouw is rouw. Ik heb mensen ontelbare keren harde woorden horen spreken wanneer hun relatie is verbroken of huwelijk is gestrand, en dacht dan vaak aan mijn vriendin Louise Hay, auteur van de internationale bestseller *You Can Heal Your Life* (in het Nederlands verschenen als *Je kunt je leven helen*), die altijd zegt: 'Let op wat je denkt.'

Om mijn nieuwste boek, *Visions, Trips and Crowded Rooms*, te lanceren, was ik uitgenodigd om op een Hay House-conferentie te spreken. Hoewel mijn boek door Louises uitgeverij werd uitgegeven, had ik haar in geen jaren gezien, en ik verheugde

me erop om haar weer te spreken. We hadden afgesproken direct na mijn lezing samen te gaan lunchen.

Een paar minuten nadat ik begonnen was, merkte ik dat er iets in het publiek gebeurde en zag ik dat mensen elkaar aankeken en begonnen te fluisteren. Ik had geen idee wat er aan de hand was, dus ik bleef gewoon doorpraten. Plotseling drong het tot me door: Louise was binnengekomen en had plaatsgenomen in de zaal. Ze had geprobeerd dit zo onopvallend mogelijk te doen, maar er hangt nu eenmaal een soort energetische kracht om haar heen.

Tijdens de lunch praatten we elkaar bij over wederzijdse vrienden en nieuwtjes, toen ze opeens zei: 'David, ik heb er eens over nagedacht, en ik wil dat jij bij me bent als ik sterf.'

'Ik zou me vereerd voelen,' antwoordde ik meteen. Aangezien ik een deskundige op het gebied van sterven en rouw ben, worden dit soort dingen me wel vaker gevraagd. De meeste mensen willen niet alleen sterven; ze willen dat iemand die op zijn gemak is met het einde van het leven getuige is van hun leven en dood. Om die reden vroeg de vermaarde acteur Anthony Perkins me om bij zijn sterven aanwezig te zijn. Bestsellerauteur Marianne Williamson vroeg me haar en haar vader bij te staan toen hij stierf. En ik was erbij toen mijn mentor Elisabeth Kübler-Ross haar laatste adem uitblies.

Ik vroeg: 'Is er iets aan de hand? Iets met je gezondheid wat ik zou moeten weten?'

'Nee,' antwoordde ze. 'Ik ben 82, zo gezond als maar kan, en heb mijn leven ten volle geleefd. Ik wil er gewoon zeker van zijn dat wanneer mijn tijd gekomen is, ik mijn dood ten volle doorleef.'

Dat is Louise ten voeten uit.

Tijdens de conferentie stond de documentaire *Doors Opening* op het programma, waarin het verhaal wordt verteld van haar beroemde Hayrides, de wekelijkse bijeenkomsten op

woensdagavond voor mensen met aids en hun dierbaren in de jaren tachtig van de vorige eeuw. Hier waren mijn wereld en die van Louise Hay voor het eerst bij elkaar gekomen. De zeldzame keren dat ze een avond miste, viel ik voor haar in. En wat een opwindend avontuur was dat!

Stel je ongeveer 350 deelnemers voor, voor het merendeel mannen (en enkele vrouwen) met aids. Het waren de beginnenden van de epidemie, voordat er behandelingen voor bestonden. De meesten van deze mensen hadden te maken met een catastrofale gebeurtenis in hun leven. En daar was Louise, zittend te midden van al die mensen, die het niet zag als een catastrofe, maar als een levensveranderende kans. Tijdens deze bijeenkomsten nodigde ze een helende energie uit in de ruimte. Tegelijk maakte ze steeds volstrekt duidelijk dat dit geen bijeenkomsten waren om te zwelgen in zelfmedelijden – het werd niet toegestaan om een slachtoffer te zijn. In plaats daarvan boden deze bijeenkomsten de kans op een diepere heling: een heling van de ziel.

Ik werd overspoeld door herinneringen toen ik terugdacht aan die inspirerende, magische avonden. Nu, meer dan 25 jaar later, zaten Louise en ik weer samen en haalden herinneringen op aan die avonden en de diepe invloed die ze hadden op ons leven. Toen de documentaire na een korte inleiding begon, pakte Louise mijn hand en liepen we het middenpad richting uitgang af. We waren van plan om nog wat meer bij te praten en terug te komen als de film was afgelopen om een vraag-en-antwoordsessie met het publiek te houden. We waren halverwege de zaal toen ze me staande hield.

‘O, kijk,’ zei Louise, terwijl ze naar het scherm wees, ‘daar heb je Tom.’ Tom was een Hayride-lid van het eerste uur en al lange tijd geleden gestorven.

‘Iedereen is zo jong,’ zei ik.

‘Laten we even een paar minuten kijken,’ fluisterde ze terwijl ze me naar de achterste rij trok.

We keken de hele documentaire uit. Na afloop raapten we onszelf weer bij elkaar, gingen het podium op en werd de ene na de andere vraag op ons afgevuurd: ‘Wat is ziekte?’ ‘Als gedachten heling kunnen bewerkstelligen, waarom hebben we dan medicijnen nodig?’ ‘Waarom sterven we?’ ‘Wat is de dood?’

Elk antwoord dat Louise gaf, gaf inzicht in en informatie over wat ziekten zijn. Daarna gaf ze me een knikje om mijn gedachten te onderbreken, alsof we tennis speelden en zij de bal naar me sloeg. Onze vraag-en-antwoordsessie van tien minuten liep uit tot 45 minuten en had waarschijnlijk nog wel een paar uur kunnen duren. En net toen ik dacht dat de sessie voorbij was, kondigde Louise trots aan iedereen aan: ‘O, en ik heb net met David Kessler afgesproken dat hij bij me zal zijn als ik sterf.’ Het publiek applaudiseerde. Wat ik als een verzoek onder vier ogen had beschouwd, deelde Louise nu met de hele wereld. Dat was wederom een voorbeeld van haar kracht, eerlijkheid en openheid.

Die avond vertelde Reid Tracy, de directeur van Hay House me: ‘Louise en ik hebben het erover gehad om iets met jullie samen te maken. Jullie delen een gemeenschappelijke geschiedenis en hebben heel veel wijsheid te bieden. We denken dat jullie twee samen een boek moeten schrijven.’ Ik kon me heel goed voorstellen dat Louise Hay wijze inzichten te delen zou hebben over het helen van de grootste uitdagingen in iemands leven – of dit nu het accepteren van het einde van een relatie of huwelijk, de dood van een dierbare of een andere vorm van verlies, zoals het verlies van een geliefd huisdier of zelfs een geliefde baan, betrof. Louises wijze woorden *Let op wat je denkt* gingen nogmaals door mijn hoofd. Wat als zij en ik een boek zouden schrijven waarin haar affirmaties en



kennis over hoe je jezelf met je gedachten kunt helen gecombineerd zouden worden met mijn jarenlange ervaring in het helpen van anderen om met hun verdriet en verlies om te gaan?

Ik dacht aan hoeveel mensen met een dergelijk boek geholpen zouden kunnen worden. Ik dacht ook aan hoe het zou zijn om zo nauw met Louise samen te werken aan zo'n belangrijk onderwerp. Het bleek dat onze samenwerking aan dit boek net zo naadloos verliep als onze vraag-en-antwoordsessie aan het einde van de conferentie – waarbij we onze eigen inzichten die we in de loop der jaren hadden opgedaan deelden en tegelijkertijd elkaars gedachten over verschillende onderwerpen afmaakten en aanvulden\*.

En zo ging onze gezamenlijke reis van start.

\* Behalve dit voorwoord en hoofdstuk 1, waarin ik het begin van ons gezamenlijk schrijfproces en onze eerste gesprekken beschrijf, is de vertelstem in dit hele boek van Louise en mij samen.

# INLEIDING

Een gebroken hart is ook een open hart. Wat de omstandigheden ook zijn, als je van iemand houdt en er een einde aan jullie tijd samen komt, voel je uiteraard verdriet. De pijn van het verlies van iemand van wie je houdt is onderdeel van het leven, onderdeel van deze reis, maar lijden hoeft dat niet te zijn. Hoewel het heel gewoon is dat je je kracht vergeet als je een dierbare verliest, is het zo dat je na een relatiebreuk, scheiding of overlijden nog steeds het vermogen hebt een nieuwe werkelijkheid te creëren.

Laten we hier duidelijk zijn: we vragen je na een verlies je denken te veranderen, niet om de pijn die rouw met zich meebrengt te vermijden, maar erdoorheen te gaan. We willen dat je gedachten zich op een plek ophouden waar je alleen met liefde aan je geliefde denkt, niet met verdriet of spijt. Zelfs na de ergste relatiebreuk, de gemeenste scheiding en de meest tragische dood *is* het mogelijk om dit na verloop van tijd te bereiken. Dat betekent niet dat je je pijn ontkent of ervoor wegrent. In plaats daarvan laat je jezelf de pijn ervaren en sta je vervolgens toe dat een nieuw leven zich aan je ontvouwt – een leven waarin je de liefde en niet het verdriet laat prevaleren.

Dat is het moment waarop het echte werk begint. In dit boek zullen we ons focussen op drie belangrijke gebieden:

### 1. Je helpen je gevoelens te voelen

Als je dit boek leest, heb je hoogstwaarschijnlijk pijn en verdriet, en dat willen we je niet afnemen. Maar deze tijd kan een belangrijke kans zijn, niet alleen om je pijn te helen, maar, als je al je gevoelens stuk voor stuk doorleeft, ook te beginnen los te laten. Een van de grootste problemen is dat je je gevoelens mogelijk probeert weg te drukken of te negeren. Je beschouwt ze als verkeerd, te weinig of te veel. Je draagt een heleboel opgekropte emoties met je mee, waarvan vooral woede vaak onderdrukt wordt. Om woede te kunnen helen, moet het echter worden doorleefd.

We hebben het hier niet alleen over woede als iemand sterft, maar over alle gevallen waarin we woede voelen. Elisabeth Kübler-Ross, de vermaarde rouwexpert die de vijf fasen van rouw heeft omschreven, zei dat het mogelijk was om woede te voelen, het door je heen te laten gaan en er binnen een paar minuten mee klaar te zijn. Elke woede die we na 15 minuten nog voelen was volgens haar oude woede.

Woede is uiteraard slechts één van de emoties die naar boven kunnen komen. Wanneer een relatie ten einde loopt, als we een scheiding doormaken en zelfs wanneer iemand overlijdt, krijgen we met vele gevoelens te maken. Ze voelen is de eerste stap op weg naar heling.

### 2. Oude wonden naar boven laten komen om te helen

Je verlies zal ook oude wonden openrijten, en of je het nu leuk vindt of niet, ze zullen naar boven komen. Van sommige was je misschien niet bewust. Als je bijvoorbeeld een relatiebreuk meemaakt, denk je misschien *Ik wist wel dat hij niet zou blijven*. Bij een scheiding denk je misschien *Liefde is niet voor*

*mij weggelegd*, of wanneer een geliefde sterft *Mij overkomen altijd nare dingen*. Dit zijn negatieve gedachten die voorbij het huidige verlies reiken.

Het is zeker nuttig om van rouw gebruik te maken als een tijd om met zachtheid te reflecteren over het verleden – maar het telkens weer opnieuw beleven is pijnlijk en non-productief. Dat is wat je over het algemeen doet als je eenvoudigweg teruggaat zonder de intentie om te helen.

Waar komen deze negatieve gedachten vandaan? Het antwoord is dat ze uit het verleden komen en niet met liefde geheeld zijn. Samen zullen we een licht laten schijnen op deze oude wonden en negatieve gedachteprocessen en het helingproces met liefde en compassie aanvangen.

### **3. Verwongen gedachten over relaties, de liefde en het leven wijzigen**

Wanneer je rouwt over een verlies, pas je je huidige denkwijze toe, die op zijn best vaak verwrongen is. Wat bedoelen we daarmee? Het wil zeggen dat je overtuigingen gekleurd zijn door de wonden uit je kindertijd en gevormd door de kwetsuren van eerdere relaties. Verwongen gedachten worden vaak ingegeven door je ouders en anderen in je leven die het beste deden wat ze konden, maar ook hun eigen verwongen gedachten uit hun kindertijd met zich meebrachten. Dit alles tezamen heeft de huidige zelfpraat in je hoofd gevormd, aangezien je dezelfde oude gedachten telkens weer opnieuw herhaalt. En vervolgens breng je deze oude denkwijze, deze negatieve zelfpraat, naar je nieuwe verlies.

Dit is de reden waarom wij mensen zo vaak zonder liefde en tederheid tegen onszelf praten wanneer we net iemand verloren hebben om wie we heel veel gaven. We geven onszelf de schuld, wentelen ons in zelfmedelijden en we hebben

zelfs het gevoel dat we de pijn die we nu ervaren verdienen. Hoe doorbreken we deze cirkel? Lees verder om te leren hoe belangrijk positieve affirmaties zijn en welk krachtig effect ze hebben op verwrongen gedachten.

### *De kracht van affirmaties om rouw te helen*

Affirmaties zijn uitspraken die een positieve of negatieve overtuiging bekrachtigen. We willen je bewuster maken van de negatieve affirmaties die je mogelijk gebruikt en vriendelijk nieuwe, positieve affirmaties in je leven uitnodigen. Wanneer je denkt, affirmeer je altijd iets. Als je denken echter verwrongen is, herhaal je helaas meestal negatieve affirmaties.

We zullen op liefdevolle wijze positieve affirmaties in je rouw en leven introduceren. Deze positieve uitspraken voelen in het begin misschien onwaar. Gebruik ze desondanks. Misschien ben je bang dat we proberen je rouwgevoelens van je af te nemen of ze op de een of andere manier te verminderen, maar dat is verre van onze bedoeling. Je rouwgevoelens zijn van jou, maar met positieve affirmaties kun je je lijden verlichten en delen van je oude pijn en negatieve gedachtepatronen helen. Je negatieve affirmaties zijn onwaar, maar je hebt geen moeite om ze te voelen. De meeste mensen herhalen onbewust negatieve affirmaties en zijn heel hard tegen zichzelf wanneer ze pijn hebben. Een van de belangrijkste doelen die we met dit boek hopen te bereiken is een manier vinden om deze herhalende negatieve gedachten voorgoed te veranderen.

Zorg ervoor dat je de positieve affirmaties die je in de volgende hoofdstukken zult lezen op je eigen ervaringen toepast. Pas ze toe op je gedachtepatronen – je overtuigingen, hoe je de wereld ziet – en gebruik ze om je beperkte, negatieve gedachten teniet te doen. Sommige affirmaties helpen mis-

schien je wonden uit het verleden te helen en je huidige te verwerken, zodat je uiteindelijk volledig met liefde kunt genezen.

### *Het geschenk van het leven na een verlies*

We zijn ervan overtuigd dat je weet hoe je een relatie moet beëindigen. Je weet hoe je een huwelijk moet beëindigen. Je weet zelfs hoe je een einde aan een leven moet maken. Maar weet je ook hoe je een relatie of huwelijk moet voltooien? Weet je ook hoe je een leven moet voltooien? Dit is een ander aspect dat we je tijdens onze gezamenlijke reis hopen te leren. Het leven heeft na een verlies onverwachte geschenken in petto.

Dit zijn misschien nieuwe concepten voor je, maar de waarheid is dat niet alle relaties bedoeld zijn om eeuwig te duren. Sommige duren een maand, andere een jaar en weer andere tien jaar. Je zult pijn ervaren als je gelooft dat je eenjarige relatie vijf jaar had moeten duren. Je ervaart pijn omdat je denkt dat je tienjarige relatie 25 jaar had moeten duren. Hetzelfde geldt voor huwelijken. Kun je een huwelijk als een succes beschouwen als het eindigt in een scheiding? Dat is inderdaad mogelijk. Het kan perfect zijn voor de ervaring die jij en je partner nodig hadden.

Zelfs wanneer het leven eindigt, is er een ritme. Het is uiteraard verdrietig, want je had nog meer tijd met je geliefde willen doorbrengen, dat is niet meer dan natuurlijk. Maar er zijn slechts twee vereisten voor een voltooid leven: een geboortedag en een sterfdag. Dat is alles. We arriveren allemaal midden in de film en vertrekken ook weer midden in de film. We willen vasthouden aan de verbinding met onze geliefde die is gestorven, we willen vasthouden aan onze herinneringen... en we kunnen uiteindelijk de pijn loslaten.

In hoofdstuk 1 beginnen we met het onderzoeken van on-

ze gedachten rond verlies. Wat zijn je gedachten over verbroken relaties? Wat zijn je gevoelens rond het eindigen van een huwelijk? Hoe reageer je wanneer een geliefde sterft? Terwijl we je door deze vragen heen leiden, zullen we je helpen een begin te maken met het veranderen van je gedachten over verlies.

In hoofdstuk 2 gaan we ons bezighouden met relaties. Jij leest dit boek misschien omdat je relatie ten einde is gelopen, terwijl een ander in scheiding ligt of worstelt met het overlijden van een dierbare. Ongeacht wat je huidige situatie ook is, we moedigen je aan dit hoofdstuk te lezen omdat elk huwelijk en elke scheiding is begonnen met een relatie. Ook het sterven van een dierbare heeft te maken met een relatie.

Hoofdstuk 3 gaat specifiek over de rouw die met een scheiding gepaard gaat. In hoofdstuk 4 zullen we ons bezighouden met de rouw na het overlijden van een dierbare. Net als we je hebben aangeraden het hoofdstuk over relaties te lezen, raden we je ook aan het hoofdstuk over de dood door te lezen, omdat elke relatiebreuk of scheiding ook op een bepaalde manier een dood is.

In de overige hoofdstukken onderzoeken we de vele typen verlies die we in ons leven kunnen meemaken, van het verlies van een huisdier of een baan tot een zwangerschapsverlies, en nog veel meer. We onderzoeken zelfs manieren om de typen verlies te helen die niet zo gemakkelijk aan de oppervlakte te zien zijn, zoals rouwen om iets in het leven wat er nooit is geweest en er nooit zal zijn.

De volgende pagina's bevatten nieuwe denkbeelden, hartverwarmende verhalen en krachtige affirmaties voor specifieke situaties. De verhalen in dit boek zijn van echte mensen in echte situaties die zo liefdevol waren hun levensuitdagingen en -lessen met ons te delen, zodat wij ze weer met jou kunnen delen.

Onze ultieme wens is dat jij ontdekt dat waar je ook voor gesteld staat, je je hart *kunt* helen. Je verdient een liefdevol, vredig leven. Laten we dit helingproces samen aanvangen.

– Louise en David