

# Lessen voor het leven

*Wat alleen tegenslag  
je kan leren*

Phil Stutz

Spectrum

Oorspronkelijke titel: *Lessons for Living*

Oorspronkelijke uitgave: First published in the United States by Random House, an imprint and division of Penguin Random House LLC, New York.

Vertaling: Conny Sýkora

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 39346 6

ISBN 978 90 00 39347 3 (e-book)

NUR 770, 450

© 2023 Phil Stutz

© 2024 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,  
Amsterdam

Eerste druk, 2024

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

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

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

 Spectrum Life

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, 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 Barbara McNally, die de aanzet tot dit alles gaf*

# Inhoud

Inleiding	9	Onze meest veronachtzaamde potentieel:	
Niet meer dan een illusie	17	goede raad van ouderen	101
Opkrabbelen uit een depressie	23	Wat kinderen nodig hebben	109
De flow van dankbaarheid	29	Wat pubers nodig hebben	115
De hemel valt omlaag	35	Al doende leren we	123
Kostbare tijd	39	Welkom bij de club: we zijn allemaal onzeker	129
Positieve woede: de positieve kant van boosheid	45	Omgaan met en transformeren van conflicten	137
Haal het beste uit je slechte gewoonten	51	Winnen door te verliezen	143
Beslissen, beslissen	57	Leren van je dromen	149
Het enig werkelijke succes	65	Vrijheid of gebondenheid?	157
Houden van je partner	71	De jaloezie voorbij	165
Onafhankelijk zijn	77	Leren houden van onszelf	171
Onwankelbaar geloof	83	Leren om niet te oordelen	177
Een modelrelatie	89	Op koers blijven	183
Echte vrijheid: een autoriteit worden	95	Vrij om te blijven, vrij om te gaan	191
		Uiterst gemotiveerd	199
		Een aparte vrede: schuldgevoel en familie	205
		Dankwoord	213

# Inleiding

**M**isschien lees je dit boek omdat je *The Tools* hebt gelezen of de Netflix-documentaire *Stutz* hebt gezien. Ik sta bekend als ‘de psychiater voor de sterren’, een kwalificatie die mij evenveel tegenstaat als jou waarschijnlijk. Het beste wat ik kan doen om die misopvatting te weerleggen is te vertellen wat ik de afgelopen veertig jaar als psychiater heb geleerd. Gaandeweg heb ik met mijn partner Barry Michels een nieuwe vorm van psychotherapie ontwikkeld die in één belangrijk opzicht van het oude model verschilt: hij werkt.

Ik ben opgegroeid in New York, bezocht het City College in New York en volgde aan de medische faculteit van de NYU de opleiding tot arts en psychiater. Daarna was ik vijf jaar gevangenispsychiater op Rikers Island en had daarnaast een particuliere praktijk. Maar ik raakte steeds meer gedemoraliseerd over het onvermogen van de psychiatrie om cliënten echt te helpen.

Een verhuizing naar Los Angeles bracht daar geen verbete-

ring in. Ik was nog steeds vastbesloten een betere oplossing te vinden, maar omdat ik bij niemand te rade kon gaan, voelde ik mij stuurloos. Uit pure koppigheid bleef ik overal zoeken naar ideeën en antwoorden, totdat ik die uiteindelijk vond in de enige groep waar ik nooit aan gedacht had om daar te zoeken: mijn eigen cliënten.

Ik ontdekte dat zij, als ik het protocol overboord gooide en hen behandelde met het respect waar ieder menselijk wezen recht op heeft – en niet als een verzameling genetische of psychische afwijkingen – bereid waren mij te volgen naar waar mijn intuïtie mij leidde. Dat was mijn geluk, omdat ik alleen door vallen en opstaan verder kon komen. Aangemoedigd door mijn cliënten begon ik met het ontwikkelen van iets wat ik *Tools* noemde.

Die *Tools* verschilden nogal van de psychotherapie zoals die destijds werd gegeven. Ik was zo gefrustreerd geraakt omdat ik het gevoel had dat de traditionele therapie het voor cliënten onmogelijk leek te maken om te veranderen. De cliënt zat ofwel gevangen in een verleden dat niet meer bestond of leefde in een fantasie over een toekomst die nog moest komen – en misschien wel nooit zou komen. Alleen *Tools* konden de deur naar de oneindige wijsheid van het heden openen.

Kenmerkend voor iemand die de *Tools*-therapie volgde waren drie zaken:

1. Huiswerk: het is een naïeve gedachte dat de ervaring in de spreekkamer van de therapeut volstaat om iemands leven te veranderen. Het leven is niet iets statisch wat alleen maar een nieuw verfje nodig heeft. Leven is een proces en als we een proces willen veranderen, moeten we daar dagelijks aan werken.

2. Voortgang: de therapie-oude-stijl hield mensen vast in het verleden. De meeste waarde werd gehecht aan het begrijpen wat iemand in het verleden was overkomen. Bij de *Tools*-therapie ligt de nadruk op het nemen van de volgende stap naar iemands toekomst.
3. Hogere machten: we vormen maar een heel klein onderdeel van een oneindig universum. Op eigen kracht kunnen we niets. Maar op een onnaspeurlijke manier stelt het universum zijn energie in dienst van de menselijke ontwikkeling. Dat blijkt het duidelijkst als iemands leven instort (een financieel bankroet, emotionele afwijzing, weinig gevoel van eigenwaarde, et cetera). Pas in onze wanhoop zijn we bereid verder te kijken dan onze beperkte blik op het universum. Als we de aanwezigheid van hogere machten ontkennen kunnen ze ons niet helpen. We moeten ze voelen in het heden. De *Tools* stellen ons in staat de hogere machten te incorporeren.

Barry en ik vonden deze informatie te belangrijk om voor onszelf te houden. Samen schreven we *The Tools* en het vervolg daarop, *Coming Alive*. Beide boeken werden goed ontvangen en openden de deur naar een groter publiek. Ze vormden een toegankelijke manier om hogere machten in ons leven toe te laten. Maar we wisten ook dat er een aspect van de *Tools* was dat niet kon worden overgedragen in de formule waarin die boeken waren geschreven. De ideeën waren van een totaal ander niveau, maar ik kon niet ontdekken hoe ik dat duidelijk moest maken.

Intussen verstreek de tijd.

Op een dag keek ik rond in mijn kamer en vond ik in de boekenkast een bundel korte essays die ik in de jaren negentig en het

begin van de eenentwintigste eeuw had geschreven. Ik had ze geschreven na het ontwikkelen van *Tools* als methode, maar voordat Barry en ik *The Tools* als boek hadden geschreven. Ik had er nooit meer aan gedacht, ze waren volledig in vergetelheid geraakt.

Ik had ze geschreven voor *A Real Life*, een nieuwsbrief over gezondheid en welbevinden. Dat was in de periode vóór internet. De nieuwsbrief was een papieren brief, die lokaal werd gedistribueerd.

De uitgever, Barbara McNally, was geïnteresseerd geraakt in mijn werk en gaf me de gelegenheid een column te schrijven waarin ik een aantal van mijn ideeën kwijt kon. Elk essay ging over een algemeen probleem zoals depressie, woede en eenzaamheid. Toen ik ze in mijn boekenkast terugvond herinnerde ik me dat de lezers van de nieuwsbrief, zelfs de mensen die niets moesten hebben van zelfhulpboeken, ons lieten weten dat deze stukken hun het gevoel gaven dat ze iets geheel nieuws lazen.

Ik realiseerde me dat ik ze voor een groter publiek bereikbaar moest maken. Ze gaan niet alleen over de grotere, essentiëlere onderwerpen die ik probeerde duidelijk te maken, maar zijn tegenwoordig nog veel belangrijker dan al die jaren geleden toen ik ze schreef.

Waarom?

Omdat de problemen die ze behandelen niet kleiner maar juist groter zijn geworden. Als psychiater zie ik dagelijks de gevolgen daarvan. De pandemie, de alomtegenwoordigheid van sociale media, de hebzucht, het falen van ons polariserende politieke systeem. Dat alles heeft ons gevoel van eenzaamheid versterkt. Vroeger kwamen cliënten mijn spreekkamer binnen en lieten ze de wereldproblemen buiten totdat ze alles over zichzelf hadden

verteld. Tegenwoordig moeten de persoonlijke problemen van de cliënten buiten blijven en vragen de wereldproblemen aandacht in een sessie. Dat is veelzeggend. We kunnen niet meer denken dat onze persoonlijke problemen geen effect hebben op de wereld en omgekeerd. In dit boek zal ik dieper ingaan op dit verschijnsel.

(Ik moet wel vermelden dat ik de essays opnieuw heb doorgenomen en enigszins heb aangepast aan de huidige tijd, wat overigens onthutsend weinig verandering vergde. Maar ik denk dat mijn lezers bijvoorbeeld niet hoeven te weten dat ik destijds een pieper had die afging).

Een therapie zonder geloof in hogere machten geeft ons waarschijnlijk een slechter gevoel dan vóór de therapie. Werken aan onszelf hoeft niet egocentrisch te zijn: wie aan zichzelf werkt heeft meer energie, niet minder. En die energie zal de wereld veranderen.

In dit boek wordt duidelijk waarom en hoe.

# Niet meer dan een illusie

**O**nze cultuur ontken de aard van de werkelijkheid. Zij belooft dat we kunnen leven in een ideale wereld zonder problemen, een wereld waarin onaangename ervaringen te vermijden zijn en elke behoefte altijd onmiddellijk wordt bevredigd. Erger nog, die cultuur suggereert dat er met ons iets mis is als we de wereld anders ervaren. Die ideale wereld is een illusie. Hij bestaat niet, hoe veelbelovend hij ook lijkt.

Wees eerlijk. Je eigen ervaringen in het leven zijn verre van ideaal. Maar die ervaringen zijn wel de werkelijkheid, niet wat je zou willen ervaren. Samengevat is dit de werkelijkheid:

- Pijn en tegenslag horen bij het leven
- De toekomst is onzeker
- Om iets te bereiken is discipline nodig
- We zijn niet uitzonderlijk. Ook al doen we ons best, we kunnen niet ontkomen aan deze aspecten van het leven
- Dit zal altijd zo blijven

Liefde, vreugde, verrassing, transcendentie en creativiteit bestaan, maar nooit zonder de vijfbovenstaande feiten.

Toch lijken er altijd anderen te bestaan die gevrijwaard zijn van de tegenslagen van het dagelijks leven. De media geven in elk geval dat beeld. Ze zijn fysiek beter bedeed, ze hebben geen zorgen, ze zijn zeker van hun levensloop. Ze hebben nooit gebrek aan liefde of kameraadschap. Ze zijn zelfverzekerd. Deze mensen lijken de negatieve aspecten van het leven te hebben uitgebannen. En dat maakt hen bijzonder. Producten worden aan de man/vrouw gebracht met de belofte dat ze ons toegang geven tot die bevoorrechte groep. We voelen allemaal een druk om anderen te overtuigen dat wij daar ook toe behoren. Dat geldt zowel voor het arme kind dat niet zeker weet of het wel eten zal krijgen als voor de miljardair met zes huizen. Als iedereen doet alsof een fictie werkelijkheid is, begint hij reëel te lijken.

Maar alleen voor anderen. In ons eigen leven zien we dat we geen risico's durven nemen. We zijn niet in staat om te beslissen. Onze financiële toekomst is onzeker. Er is weer een rimpel bij gekomen in ons gezicht. Er is geen tijd om een goede ouder te zijn. We krijgen ons leven eenvoudigweg niet onder controle. Daar is niets mis mee. Zo voelt het om te leven. Het probleem is dat die andere groep de maatstaf is geworden en dat ons gevoel van eigenwaarde gaat afhangen van de wil om te zijn zoals zij. Een tegenslag voelt alsof er iets gebeurt wat verondersteld wordt niet te gebeuren. De natuurlijke ervaringen die bij het leven horen maken dat we ons mislukkelingen voelen.

Is er een andere manier? Kunnen we het leven met al zijn conflicten, onzekerheden en teleurstellingen leven en toch op een of andere manier een goed gevoel over onszelf hebben? Ja, dat kan. Maar het vergt een compleet nieuwe oriëntatie. Stap één is dat

we ons realiseren dat leven een proces is. Onze cultuur zorgt ervoor dat we dat vergeten en wekt de destructieve indruk dat we het leven kunnen perfectioneren en vervolgens kunnen stilzetten. De ideale wereld met superieure mensen lijkt op een foto of een ansichtkaart. Een in de tijd bevroren moment dat nooit heeft bestaan. Maar het echte leven is een proces, het kent beweging en diepte. De illusoire wereld is een beeld, dood en oppervlakkig. Maar die beelden zijn verleidelijk. Geen spoor van chaos.

Hoe kunnen we weer leren de voorkeur te geven aan de realiteit van het leven, ook al is dat vaak pijnlijk? De sleutel daartoe is een simpele waarheid waar we niet aan willen: het leven bestaat uit gebeurtenissen. De enig werkelijke manier om het leven te accepteren is de acceptatie van de gebeurtenissen waaruit het bestaat. En de stroom gebeurtenissen eindigt nooit. De drijvende kracht van het universum openbaart zich via alles wat er in ons leven gebeurt. Waarom verzetten we ons tegen dit feit? Omdat het ons in een wereld plaatst die niet te perfectioneren of te voorstellen valt. Dat niemand weet wat er gaat gebeuren, heeft iets ontzagwekkends en geheimzinnigs. Maar daardoor voelen we ons ook klein en machteloos. De imaginaire wereld suggereert dat we boven die stroom van gebeurtenissen kunnen uitstijgen. Maar dat zou gelijkstaan aan een geestelijke dood, want alleen dankzij gebeurtenissen kunnen we in verbinding staan met een levend, betekenisvol universum. Als het lot is geweven uit een reeks gebeurtenissen, is mentale gezondheid het vermogen om ons lot met enthousiasme te accepteren.

Goed omgaan met gebeurtenissen lijkt op goed ouderschap. Alleen maar aanwezig zijn is niet genoeg. We hebben een visie en een aantal vaardigheden nodig. Zonder voorbereiding is het onmogelijk constructief om te gaan met gebeurtenissen. Waarom

zijn zo weinig mensen voorbereid? Omdat zij hopen dat de gebeurtenissen, vooral de onaangename, zich nooit zullen voordoen. Ze denken dat de ideale wereld reëel is, dat ze kunnen leven in een wereld waar alles van een leien dakje gaat. Ze spelen elke dag in de loterij. In onze cultuur bereiden maar weinig mensen zich op iets voor.

Door je met een bepaalde manier van denken voor te bereiden kun je de betekenis van een negatieve gebeurtenis veranderen. En een specifieke denkmethode verandert onze visie op gebeurtenissen ingrijpend. De filosofie van gebeurtenissen is als volgt.

- Tegenslagen horen bij het leven
- Het bestaan ervan betekent niet dat er iets mis is met ons
- Elk nadeel heeft zijn voordeel
- Het ontwikkelen van mentale vaardigheden is belangrijker dan succes

We kunnen onmogelijk weten welke tegenslag ons in de toekomst staat te wachten, maar wat het ook is – onbegrip, verlating, risico's, conflicten, verlies – met deze filosofie worden we er niet door verrast. Hij maakt het mogelijk afstand te nemen en een gebeurtenis te benoemen en een meerwaarde te geven die verder gaat dan zijn directe details. De gebeurtenis wordt algemeen. Verlaten worden zal je bijvoorbeeld leren een aantal vaardigheden te ontwikkelen die je minder emotioneel afhankelijk maken. Maar als je een gebeurtenis niet kunt benoemen, kun je de waarde ervan niet zien. Je wilt dan alleen maar dat het voorbij is. En als de ervaring dan voorbij is, vergeten we hem volledig. We leren niets. Door een gebeurtenis te benoemen, alleen al door te zeggen dat het een negatieve gebeurtenis is, kun je er je voordeel



mee doen, en word je niet overweldigd door de gebeurtenis.

De vaardigheden die gebeurtenissen ons leren moeten we eerder als spirituele dan als psychologische vaardigheden zien, want dat herinnert ons eraan dat we via de gebeurtenissen in ons leven (vooral de negatieve) verbonden zijn met een betekenisvol universum. Deze spirituele vaardigheden helpen je een verbinding aangaan met het universum door betekenis te zien in alledaagse gebeurtenissen.

Hier volgt een experiment. De eerstvolgende keer dat er iets onaangenaams voorvalt pas je de filosofie van gebeurtenissen toe. Kijk hoe je je voelt. Als we dat onbevooroordeeld en regelmatig doen, zullen we een glimp van een hogere betekenis in gebeurtenissen gaan zien. Onze ervaring zal veranderen. Door je te oefenen in het kijken naar gebeurtenissen als iets waarvan te leren valt, maak je de reële ervaring tot fundament van je denken.

Dat is de zin van een menselijk leven.