

'Dit boek laat je met humor en compassie zien hoe je er kunt zijn in de allerbeste versie van jezelf, op die momenten dat het er het meest toe doet. Een geweldig cadeau.'

- Elizabeth Gilbert, auteur van de bestseller *Eten, bidden, beminnen*



Hier zijn
**GEEN
WOORDEN**
voor

WAT KUN JE ZEGGEN en DOEN
als HET LEVEN ANGSTAANJAGEND,
AFSCHUWELIJK en ONEERLIJK IS
VOOR DE MENSEN VAN WIE JE HOUDT

EMPATHIE
KUN JE
LEREN

KELSEY CROWE, Ph.D. en EMILY MCDOWELL

Geïllustreerd door EMILY MCDOWELL

Hier zijn
GEEN WOORDEN
voor

Hier zijn
GEEN WOORDEN
voor

WAT KUN JE ZEGGEN en DOEN
ALS het LEVEN ANGSTAANJAGEND,
AFSCHUWELIJK en ONEERLIJK is
voor de MENSEN VAN WIE JE HOUDT

Kelsey Crowe, Ph. D.
en Emily McDowell



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Sommige namen in dit boek zijn om privacyredenen aangepast.



www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *There Is No Good Card for This:
What to Say and Do When Life Is Scary, Awful, and Unfair to People You Love*
Oorspronkelijk uitgegeven in het Engels door HarperOne,
HarperCollins Publishers, 195 Broadway, New York, NY 10007
© 2017 Kelsey Crowe en Emily McDowell

© 2017 voor de Nederlandse taal: Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen
Vertaling: Trijnie Duut, Tekst To The Point
Redactie: Baukje Zijlstra, Pano
Opmaak: Wouter Eertink, Graven 13

ISBN 978 90 439 1999 9
ISBN e-book 978 90 4392 0001
NUR 740

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

ER IS NIKS
WAT IK NIET voor
MIJN ECHTE VRIENDEN
ZOU WILLEN DOEN.
IK KAN NIET MAAR
HALF van MENSEN HOUDEN;
DAT ZIT NIET in MIJN KARAKTER.

- JANE AUSTEN -
NORTHANGER ABBEY

EHH ... WOW.
JE WEET:
JE MAG ME ALTIJD BELLEN.

- DE MEESTEN VAN ONS -
MEESTAL



INHOUD

Inleiding Spoiler alarm: Het leven is niet altijd eerlijk 1

DEEL EEN: EEN GOED BEGIN is het HALVE WERK

Hoofdstuk 1 Zet eerst je eigen zuurstofmasker op 19

Hoofdstuk 2 Verplaats je in de ander 43

DEEL TWEE: ZO kun je er voor IEMAND ZIJN

Hoofdstuk 3 Een vriendelijk woord 55

Hoofdstuk 4 Een luisterend oor 87

Hoofdstuk 5 Een klein gebaar maakt een groot verschil 143

DEEL DRIE: HELP ME om het NIET TE VERPESTEN

Hoofdstuk 6 Zeg dit alsjeblieft nooit (bedankt!) 185

Hoofdstuk 7 Meeleefgids:
Spiekbriefje voor de do's en don'ts 227

Conclusie Je snapt het! 241

Meer weten 245

Over de research 249

Dankwoord 253

Over de schrijvers 259

INLEIDING

Spoiler ALARM:

HET LEVEN IS NIET ALTIJD EERLIJK

We beginnen met een waargebeurd verhaal over hoe goede bedoelingen volkomen verkeerd kunnen uitpakken als we proberen een vriendin in een rotsituatie te troosten.

Monique en Amy waren op een ochtend aan het hardlopen. Terwijl de twee vriendinnen langzaam de heuvel opliepen, kevelde Monique vrolijk over zichzelf: ‘Wat zal ik dit weekend eens doen? Misschien naar de film ... alhoewel, ik moet eigenlijk naar de kapper. Zal ik het kort laten knippen? Toch weer een pony?’

Toen hield Amy haar pas in.

‘Monique,’ zei Amy, ‘er is gisteren borstkanker bij mij vastgesteld.’

Moniques mond werd droog. *Wat moet ik zeggen?* ‘Wat erg’, zei ze. ‘Dat moet vreselijk voor je zijn.’ Monique gaf haar een knuffel en maakte zich toen snel weer los. Monique vroeg naar de bijzonderheden en terwijl ze kletsten, kwam ze bij van de schok. En toen zei Monique:



‘Hé, heb je TERMS of ENDEARMENT ooit gezien?’

De twee vriendinnen waren nu aan de voet van de heuvel aanbeland. Ze stopten weer en Amy, die deed alsof ze even op adem moest komen, keek haar vriendin met een blik vol ongeloof aan.

‘De film?’

‘Ja’, zei Monique. ‘Met Debra Winger.’

‘Jaja. En ze speelt ... een jonge moeder? Die doodgaat aan borstkanker?’

‘O.’ Moniques brein maakte overuren. Ze had het over die film, maar ze wilde naar een ander deel van de film verwijzen, naar een grappige scène. Monique zocht altijd haar toevlucht tot humor, ook als ze bang was.

DEEL EEN:

Een goed begin

IS HET HALVE WERK

HOOFDSTUK I

ZET EERST JE EIGEN ZUURSTOFMASKER OP

‘Ik denk dat mensen niks vragen of zeggen omdat het een ongemakkelijk onderwerp is. Ondertussen zit ik in een enorme overgangperiode in mijn leven en het is als de olifant in de kamer en niemand heeft het erover. Ik denk dat dat het vooral is – dat de meeste mensen gewoon niks vragen of zeggen.’

– Carla, gescheiden

Het gaat als volgt: een collega verliest zijn echtgenote en jij, die nooit eerder zo'n verlies hebt meegemaakt, weet niet wat je moet doen om te helpen. (Je wist verdorie niet eens dat hij een vrouw had.) Hij van zijn kant heeft jou altijd super gesteund als je een krappe deadline moest halen en hij is altijd vriendelijk genoeg op kantoor. Jullie hebben foto's uitgewisseld van jullie katten die gekke dingen doen. Jullie geven zeker om elkaar, maar jullie zijn geen beste vrienden.

DUS WAT DOEN de MEESTEN
van ONS in ZO'N GEVAL?

WE VERMIJDEN KEER op KEER
DE BLIK van de MAN die zijn
VROUW VERLOREN HEEFT.



Maar het is niet zo dat dit je koud laat, dus wacht je rustig tot de juiste woorden je te binnen schieten. En die woorden komen wel, zeg je tegen jezelf. De weken verstrijken, maar de woorden komen niet. Nu sla je zelfs je koffiepauze over om te voorkomen dat je je collega tegenkomt bij de koffieautomaat en

elke keer als je hem ziet, voel je je rot, en je mist die koffie ook echt.

Het gebeurt ons allemaal – een flits van de beste bedoelingen als iemand iets ergs overkomt verflauwt tot een diepgewortelde spijt, en zelfs schaamte. Het is waarschijnlijk maar beter zo, toch? Je wilt hem niet van streek maken – je kunt maar beter het zekere voor het onzekere nemen. Maar ergens diep vanbinnen voelt het als een smoesje.



Als jij iemand bent die liever een stukje omloopt naar je bureau om jezelf een ongemakkelijke ontmoeting met een rouwende collega te besparen ... houd dan moed, dat kennen we allemaal. Hoe kom je van iemand mijden op het punt dat je daadwerkelijk iets zegt of doet om te helpen?

Dat begint met er vertrouwen in hebben dat je iets voor iemand kunt betekenen.

En dat betekent kijken naar wat ons zo onzeker maakt om daarvoor de eerste stap te zetten. We hebben daar een paar ideeën over, die we hierna als korte oefeningen presenteren. Deze oefeningen vragen maar een klein beetje tijd en voorbereiding. Ze zijn gericht op een aantal hindernissen die we gedurende ons leven opwerpen. Haal een paar Post-its tevoorschijn, een schrijfblok of een schrift en voel je vrij om een of twee vrienden uit te nodigen om dit spel met jou te spelen. Of lees dit gewoon door 'alsof', en geef jezelf tijd om even te stoppen om na te denken over de vragen.

EMPATHIE WARM-UP: WAT IS *jouw* BLOKKADE?

Denk aan een situatie waarin je terugschrok voor iemand die het moeilijk had – een goede vriend, een collega, een buur, een familielid, wie dan ook. We hebben het niet over iemand die jou tot het uiterste gedreven heeft en jouw empathie heeft verspeeld. We hebben het over de persoon voor wie je er graag had willen zijn, maar voor wie je er niet was. En, nog belangrijker, niet omdat die persoon vindt dat je er had moeten zijn, maar omdat jij dat zelf vindt.

Denk nu na over de redenen waarom je er niet was voor die persoon. Als je alleen bent, schrijf ze dan gerust op een papiertje. Als je met een vriend of vriendin bent, schrijf ze dan ook op en neem een paar minuten de tijd om jullie verhaal over het waarom met elkaar te delen. (Het zou je wel eens kunnen verbazen hoe lang een gesprek hierover kan duren.)

Als je nadenkt over de redenen waarom je je terugtrok en waarom het voelt alsof je jezelf en je dierbaren in de steek hebt gelaten, moet je één ding onthouden: we hebben allemaal wel ergens spijt van. Tijdens haar Empathiebootcamps heeft Kelsey honderden redenen om niets te doen verzameld. Hier zijn er een paar:

IK WOU DAT IK MIJN
VRIENDIN GEBELD HAD
AFGELOPEN JAAR na
het OVERLIJDEN
van HAAR VADER.

IK VIND DAT IK ER
NIET GENOEG WAS
VOOR MIJN NICHTJE
en NEEFJES toen HUN
MOEDER OVERLEED en
IK WERK NOTA BENE
in de UITVAARTBRANCHE.

IK HEB ER SPIJT VAN
dat IK TERUGDEINSDI
voor een VRIENDIN
van de KERK die
DOODGING aan
KANKER.
IK WAS BANG.

SORRY, SUE. IK WAS er NIET
VOOR JOU in LONDEN.
IK WAS BANG. IK BEN er
NU WEL VOOR JE.

IK WOU dat ik
MIJN OOM IN
het ZIEKENHUIS
HAD BEZOCHT.

SORRY, MAMA.
IK BEGREEP JOUW LEED
NIET. IK WAS nog
TE KLEIN.

IK WOU DAT IK CONTACT HAD OPGENOMEN
met MIJN VRIENDIN na HAAR MISKRAAM.
IK WIST NIET WAT IK MOEST ZEGGEN.

DRIE

EMPATHIEBLOKKADES:

Waarom schrikken we terug? Maak kennis met de Empathieblokkades:

- **ANGST OM IETS VERKEERDS TE DOEN**

‘O God, wat als ik het nog erger maak?’ We voelen druk om de situatie beter te maken met een perfect gebaar en als we daar niet in slagen, zijn we bang dat we de relatie verpesten, of gewoon onszelf voor schut zetten.

- **ANGST OM IETS VERKEERDS TE ZEGGEN**

We weten niet of we worden geacht bepaalde dingen te weten; we willen iemand niet het gevoel geven dat er over hem of haar wordt gepraat; we willen geen negatieve gevoelens oproepen als iemand niet denkt aan het vreselijke dat is gebeurd. Als we niet echt goed bevriend zijn met iemand (bijv. een collega), vinden we wellicht dat het niet ‘op z’n plaats’ is om te helpen en dat, als we dat wel doen, we dan iets zeggen wat er alleen maar voor zorgt dat die persoon zich slechter voelt.

- **ANGST DAT WE GEEN TIJD HEBBEN**

We hebben het (idiot) druk en we willen niet meer op onze schouders nemen dan we aankunnen. We weten niet zeker welke verplichtingen we ons hiermee op de hals halen.

Iedereen worstelt er wel eens mee: wat zeg je tegen iemand die kampt met verdriet of ziekte? Wat kun je voor een vriend(in) of familielid doen in een moeilijke situatie?

Dit handboek maakt de meest complexe situaties toegankelijk. *Hier zijn geen woorden voor* combineert voorbeelden en praktische adviezen van empathie-expert Dr. Kelsey Crowe met de no-nonsense humor van illustratrice Emily McDowell. Het helpt je om vertrouwen te hebben als je iemand wilt steunen in situaties waarin je denkt: *hier zijn geen woorden voor...*



'Hier zijn geen woorden voor (There is no good card for this) maakt moeilijke dingen makkelijk en helpt ons om te zeggen wat we graag zouden willen zeggen. Als ik het aan mijn vrienden geef, zullen ze lachen, huilen en opgelucht ademhalen. De echtheid en steun op deze bladzijden zijn als zuurstof in een wereld die bijna stikt in glitter en formaliteiten.'

- **GLENNON DOYLE MELTON**, schrijver van de bestsellers

Carry on en leef en Carry on, heb lief.

'De manier waarop ik andere mensen help en voor andere mensen zorg heeft dit boek fundamenteel veranderd. Compassie en creativiteit klinken overal in door. Het staat vol verstandige adviezen over hoe je een betere vriend, collega of een beter familielid kunt zijn en een betere partner voor mensen die het moeilijk hebben.'

- **ADAM GRANT**, schrijver van het succesvolle *Geven en nemen:*

de verborgen dynamiek van succes



KOSMOS
Utrecht/Antwerpen

NUR 740



www.kosmosuitgevers.nl