

EERSTE HULP BIJ *Crisis*

Van realityshock
tot realityswitch

KRIST PAUWELS

Manteau

OUDE WAARHEID VERVELT
TOT WARME WIJSHEID,
HET NIEUWE LEVEN
BEGINT

VOORWOORD

Een crisis is als een gewiekste sluipmoordenaar die je leven plots overvalt. En alle angst doet ontvlammen die in een mens aanwezig is. Maar tegelijk is ze ook een boodschapper van hoop, van nieuwe kansen, van de mogelijkheid om opnieuw te beginnen. Als ze in je leven komt, geeft ze je een keuze: je kan je verliezen in haar chaos of je kan in de kansen duiken die ze je biedt.

Dit boek kiest resoluut voor de laatste optie. Het stelt een weg voor die mensen, organisaties en de samenleving als geheel helpt een crisis te vermijden of aan te pakken als ze zich toch aandient: herken de realityshock, doe een realitycheck en ga aan de slag om je leven een reality-switch te geven.

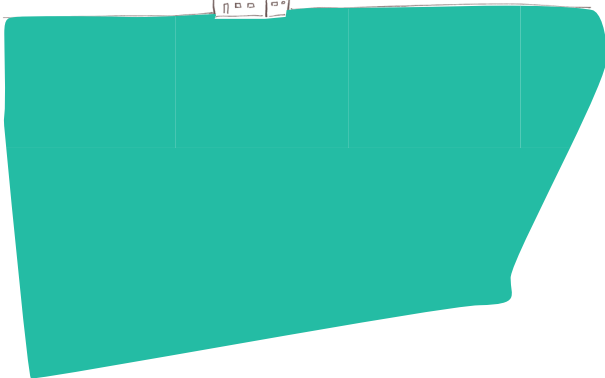
Het is een weg die zuurstof geeft en je toelaat jezelf en het leven compleet anders dan voorheen te bekijken. Deze aanpak helpt om de wereld om je heen vanuit een eerlijke en soms confronterende blik op jezelf stap voor stap vanuit een ruimer bewustzijn te beleven.

Geniet van dit boek. Ik nodig je van harte uit om niet enkel te lezen wat je ziet, maar ook tussen de regels en achter de woorden de magie van het leven op te zoeken.

Veel leesplezier,

Krist

De getuigenissen die in dit boek worden gebruikt, zijn uit het leven gegrepen. Om hun privacy te respecteren werden de namen van de getuigen veranderd, net als een aantal details over hun leven.



DE REALITYSHOCK

FRONTALE BOTSING

Tegenslagen horen bij het leven. Je hebt ze in alle soorten en maten. Een ontslag, een faillissement, een huwelijk dat op de klippen loopt, een ziekte of iemand in de omgeving die sterft ...

Iedereen maakt grote en kleine drama's mee in zijn leven, die kunnen leiden tot een crisis. Zulke dramamomenten benemen je de adem, doen je leven op zijn grondvesten daveren, veroorzaken oncontroleerbare emotionele reacties, zetten alle zintuigen op scherp en leiden ertoe dat je je afvraagt waar je tot nog toe in je leven mee bezig bent geweest. Ook op veel grotere schaal ontstaan er crises in de systemen die ons leven organiseren, zoals in de politiek, de economie of de gezondheidszorg. Die kunnen evengoed paniek veroorzaken en een hele samenleving ontwrichten.

Eén ding hebben ze allemaal gemeen: een crisis groeit uit een frontale botsing met de realiteit. Het gaat om een hevige confrontatie met de werkelijkheid die je in één klap dwingt in het leven te stappen zoals het is. De zekerheden uit het verleden lijken ineens niet meer van tel en de waarheid waar je altijd in geloofde, wordt doorgeprikt. Een realityshock, zeg maar.

EEN CRISIS GAAT
OM EEN HEVIGE
CONFRONTATIE MET DE
WERKELIJKHEID DIE JE
IN ÉÉN KLAP DWINGT IN
HET LEVEN TE STAPPEN
ZOALS HET IS.

Zo'n schok zie je soms niet aankomen, bijvoorbeeld bij overmacht. Een natuurramp die je huis onder water zet, het plotse verlies van een dierbare, een ongeval dat van jou in een vingerknip een ander mens maakt, of veel ruimer: een virus dat als een sluipmoordenaar

ons leven binnendringt en lamlegt. Van het ene moment op het andere wordt je leven overhoopgehaald en sta je in een volledig nieuwe werkelijkheid, die je onmogelijk kon voorzien.

Inge en Jef hadden drie kinderen. Hadden. De oudste dochter kwam jaren geleden om het leven op skivakantie met haar tante en oom. Een domme val waarbij het meisje tegen een boom terecht kwam, maakte een abrupt einde aan haar twaalfjarige leven.

Het gooide de realiteit van haar ouders volledig overhoop. Waar ze tot dan complementair waren geweest, werden na het ongeval hun verschillen uitvergroot. In de beginfase wilde Inge niets liever dan praten over wat er gebeurd was, terwijl Jef zich afsloot. Zij zocht hulp om het onbegrijpbare een plekje te kunnen geven, Jef verdronk in zijn verdriet. Als havenarbeider had hij regelmatig late shifts, die steeds langer leken te duren.



Het koppel groeide jaar na jaar verder uit elkaar en toen de jongste achttien werd en op kot ging, scheidde ze. Inge kwam erbovenop. Het verdriet zou haar leven blijvend tekenen, maar de liefde voor haar levenslustige dochter wakkerde het vuur in haarzelf weer aan. Jef vond het onbegrijpelijk dat zijn vrouw zelfs maar kon lachen, terwijl hun oudste kind dat nooit meer zou doen. Hij kon niet aanvaarden wat er gebeurd was en vluchtte steeds meer in alcohol en later ook in harddrugs. Alles was goed om niet geconfronteerd te hoeven worden met de harde realiteit.

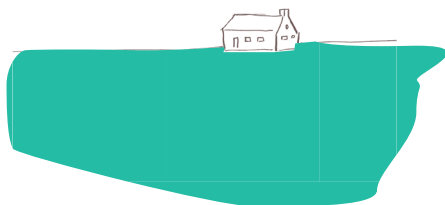
Uiteindelijk raapte zijn zoon hem letterlijk bijeen nadat hij hem meer dood dan levend had aangetroffen in het studio-tje dat hij huurde. De jongen was kwaad en confronteerde zijn vader met de realiteit: er was het gezin een drama overkomen. Jef had dit laten uitgroeien tot een crisis, die de twee andere kinderen bijna ook hun vader ontnam. Hij deed Jef beloven zijn leven weer in handen te nemen, al was het maar voor zijn twee kinderen die nog wel leefden. Met hun steun en die van Inge begon hij aan een lange weg naar revalidatie.

De tegenslag op zich, hoe zwaar ook, is de crisis niet. Maar de crisis wordt wel veroorzaakt doordat je de nieuwe realiteit waar je tegen opbotst niet in de ogen durft te kijken en ervan weglucht. Crises die mens en samenleving echt

onderuit kunnen halen, ontstaan doordat men de soms harde werkelijkheid ontkent. Dan vluchten mensen weg en zoeken ze een houvast in wensen, dromen of angsten die weinig werkelijkheidswaarde hebben. Dat verzwakt hen en ontnemt hen uiteindelijk vaak de lust in het leven, zoals ook gebeurde bij Jef.

CRISES DIE MENS
EN SAMENLEVING
ECHT ONDERUIT
KUNNEN HALEN,
ONTSTAAN DOORDAT
MEN DE SOMS HARDE
WERKELIJKHEID
ONTKENT.

Bij zware tegenslag heb je twee keuzes: ofwel laat je je helpen door de nieuwe realiteit om bewuster, sterker en vollediger in het leven te staan. Ofwel stort je je nog dieper in de chaos door te vluchten voor de werkelijkheid waar je tegenaan botst.



© 2020 Uitgeverij Manteau / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Krist Pauwels

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

www.choco.coop

Vertegenwoordiging in Nederland:
New Book Collective, Amsterdam
www.newbookcollective.com

Eerste druk juni 2020

Vormgeving: choco cvba
Illustraties: Joost Gevaert

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 op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 223 3741 7
D/2020/0034/204
NUR 740