

'EEN URGENT EN BEMOEDIGEND BOEK.' – PHILIP HUFF

ARTHUR MENKO

# DOOR DE PIJN



MENTALE PIJN,  
VERWERKING IS BEVRIJDING

KOSM • S

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>11</b>
<b>Deel 1. Door de pijn</b>	<b>17</b>
<b>1. Pijn: waarom in hemelsnaam?</b>	<b>19</b>
Mentale pijn: een tennisblessure of een etterende wond op je schouder	19
Waar hebben we het over als we het over mentale pijn hebben?	22
Trauma tegenover mentale pijn	23
Dit kan je doen	30
<b>2. Hoe we anders omgaan met fysieke dan met mentale pijn (en dat niet zouden moeten doen)</b>	<b>31</b>
Fysieke pijn: go break a leg	31
Fysieke tegenover mentale pijn, deel 1: analyse-plan-actiecyclus	34
Fysieke tegenover mentale pijn, deel 2: vergelijkbaarheid	37
Fysieke pijn als de plant, mentale pijn als de wortels	39
Dit kan je doen	40

<b>3. De complexe dans van angst en pijn op de giftige muziek van DJ Schaamte</b>	<b>41</b>
‘Ik vind het niet zo’n probleem, hoor’	41
Schaamte, angst en vrees	45
Dit kan je doen	51
<b>4. Lekker copen: de populariteit van (pijn)ontwijkingsmechanismen</b>	<b>53</b>
Reacties op stressvolle situaties: polyvagaaltheorie	57
Waarom je het best aardig kan doen tegen een grofgebekte beer van een vent met gouden tanden	62
Als je een betere oplossing wist, dan zou je die wel kiezen	65
De verschillende vormen van coping (eindelijk)	67
Waarom ontlopen we pijn zo graag?	69
Dit kan je doen	76
<b>5. Mentale pijn in het dagelijkse en persoonlijke leven</b>	<b>79</b>
Krishnamurti als Hollywoodfluisteraar	79
Ik ben even irrationeel boos en daarom schreeuw ik	83
Nou, kom maar op met al die gedragingen dan!	84
Interne vermijding	87
Actieve ontkenning	94
Intern herschikken	101
Negatief extern gedrag	108
Gedrag ontrafelen	114
Dit kan je doen	116

<b>6. Pijn als erfenis</b>	<b>119</b>
Een zwijgen in de zware lucht	119
Koude pap is niet te vreten	121
Vertel eens over je grootouders	123
Als ze het over Marokkanen hebben	127
Mentalepijnestafettes	129
Bakken pijn doorgegeven	133
Dit kan je doen	134
<b>7. Pijn als maatschappelijke splijtzwam</b>	<b>135</b>
Bekvechten in het bruine café	135
Niet iedere voordringer groeit op voor galg en rad	140
Ik wil vechten. Ik wil een knuffel	147
Wie niet de strijd met zichzelf aangaat	148
Strijd vanuit mentale pijn in het echie	151
Innerlijke vrede als begin	153
Het medicijn: de juiste afstand	156
Als ze het over Zwarte Piet hebben	160
Dit kan je doen	163
<b>8. Collectieve pijn als katalysator voor meer pijn</b>	<b>165</b>
Voetbal is oorlog – ook voor de Jeugd onder Twaalf	165
Gewonden aller landen, verenigt u!	168
Twee soorten trauma	171
Collectieve pijn is van slachtoffers en daders	181
Collectieve pijn is lastiger te duiden én heerlijk om je in te wentelen	186
Dit kan je doen	190

Deel 2. Door de pijn heen	191
<b>9. Maar moet je eigenlijk altijd per se door de pijn?</b>	<b>197</b>
Van mij hoeft het niet hoor (of toch wel)	197
De noodzaak, de luxe, de piramide	199
De paradox van de welvaart	205
Gelegenheid is de sleutel	207
Dit kan je doen	210
<b>10. Ja, maar hoe dan?</b>	<b>211</b>
Ja, maar hoe dan?!	212
De tien aanmoedigingen om door de pijn te gaan	213
Dit kan je doen	250
<b>Conclusie</b>	<b>253</b>
<b>Literatuur</b>	<b>254</b>
<b>Noten</b>	<b>256</b>

# Inleiding

Als vader van drie jonge kinderen word ik vaak met pijn geconfronteerd. Het ontdekken van de wereld gaat met horten en stoten. En zeker het stoten kan pijn doen. Vooral onze twee zoons bezitten een behoorlijk stoottalent. In hun kielzog gaat onze dochter daar overigens steeds beter in mee.

Vorige zomer had onze tweede zoon als gevolg van zijn onbevangingheid en bravoure weer eens een speelwond opgelopen. Een schaafplek op zijn knie begon een paar seconden na de val pas echt te bloeden, wat het drama uiteraard in veelvoud deed toenemen. De aanblik van eigen bloed doet de pijnbeleving van een zesjarige immers exponentieel groeien.

Onze zoon, door schade en schande bekend met het stappenplan na een dergelijk drama, kreeg, nadat de eerste weelderige waterval aan tranen begon te drogen, plotseling het besef van wat in het draaiboek de volgende stap zou zijn: het schoonmaken van de wond. Angstig riep hij dat we de wond echt niet moesten schoonmaken. Specifieker, hij riep: ‘Gééhéén Betadine!’

Waar hij zich eerst rustig liet troosten bij mij op schoot,

begon hij nu nerveus te bewegen en keek onrustig en angstig om zich heen. De pijn van de wond was niet meer belangrijk. De geanticipeerde pijn die de Betadine – die door het frequente gebruik een plek in de besteklade had – zou bewerkstelligen, was nu het grootste drama. Met veel kunst- en vliegwerk en de nodige trucs die vast niet in een opvoedkundig boek van de Supernanny of dokter Spock staan, is het maar net gelukt de wond schoon te maken, met Betadine en al.

Dit familievoorval triggerde iets in mij. Natuurlijk herkende ik zijn emoties van vroeger. Maar eigenlijk herkende ik ze ook van de afgelopen jaren waarin ik veel met mijn eigen pijn was bezig geweest. Meer dan eens had dat bij mij onrust, vluchtgedrag, boosheid en nog veel meer opgeroepen. Met het verschil dat het bij mij niet ging om fysieke pijn, zoals bij mijn zoon, maar om mentale pijn.

En hierop doordenkend herkende ik dit patroon ook zo ontzettend in mijn werk, waar ik mensen, teams en organisaties mag helpen in ontwikkeling en (persoonlijke) groei.

Als coach en trainer noem ik mijn werk vaak een schitterend alibi om het met mensen te hebben over datgene wat er voor hen echt toe doet. Bij de verandering en groei die we proberen te bewerkstelligen, komt hetzelfde gedrag van mijn zoon – zij het met een iets ander, rijker vocabulaire – geregeld voor. Om de haverklap leggen mensen mij tijdens een traject uit waarom het niet nodig is om over een vervelend voorval te praten, waarom het beter is de sessies vooral positief te houden, of zeggen ze dat ze überhaupt niet hoeven deel te nemen aan een sessie omdat er veel urgentere zaken op hen wachten. Meestal schitterende betogen om maar niet af te hoeven dalen naar daar waar de pijn zit.

En het fascinerende vind ik daaraan – hoe legitiem de argumenten ook mogen klinken: als het om fysieke pijn zou gaan, zijn we veel sneller geneigd hier wat aan te doen dan wanneer het mentale pijn betreft. Een wond aan mijn voet ga ik ontsmetten, laat ik hechten, ik ben bereid tot alles, ook al doet dit op korte termijn pijn, mits het de kans op herstel op de lange termijn bevordert.

En mentale pijn dan? Ik heb die zelf ook het grootste gedeelte van mijn leven ontkend, verdoofd en genegeerd. En nog steeds voel ik geregeld deze neigingen. Of ik kom er juist later achter dat ik toch weer verstoppertje heb gespeeld ten aanzien van mijn eigen mentale wonden, of dat ik mijn pijn op een gebeurtenis, ander persoon of omstandigheid heb geprojecteerd, zolang die maar buiten mijzelf ligt.

Tegelijkertijd ben ik van jongs af aan omgeven door mentale pijn en gefascineerd door de invloed hiervan op ons gedrag. Dit begon al in mijn jeugd: als jong ventje herinner ik mij de familiebijeenkomsten in Enschede bij mijn opa en oma. Een schijnbaar uitbundig samenzijn, een zwembad voor de kinderen, een overdaad aan eten, van verhalen en van gelach.

Maar als je beter keek, als je er niet middenin stond, maar aan de zijkant (waar ik het op jonge leeftijd vaak prima toeven vond), dan was het ook een samenkomst van onverwerkte en wellicht onverwerkbaar trauma's en pijn. Van de generatie van mijn ouders en grootouders was het eigenlijk ongekend dat er nog zoveel in leven waren van onze Joodse familie.

In Enschede hadden in verhouding nog redelijk veel Joden kunnen terugkeren na de oorlog. Maar de wonden van jarenlang onderduiken, van doodsangst voor henzelf



en hun naaste familie, van gescheiden worden van hun ouders en/of van hun jonge kinderen, van niet-terugkerende familieleden en vrienden, gingen snel na de oorlog etteren. Als hinderlijke stoorzender voor de wederopbouw van de levens en 'De Zaak', zoals het inmiddels onvermijdelijk ter ziele gegane familiebedrijf werd genoemd.

Al de pijn, al het trauma was van jongs af aan voelbaar, maar uiteraard voor mij niet definieerbaar. De oorlog bevolkte elke kamer. Daarmee kon dat grote, fijne huis van mijn grootouders een benauwd optrekje worden, waarbij de oorlog constant als een dreigende onweersbui boven ons hing om elk gesprek mogelijk van donder en bliksem te voorzien. Om ruzies te ontlokken over andere zaken dan waar het eigenlijk over ging. Een veelgebezigde activiteit van mijn familie werd dan ook het zich brouilleren. Eigenlijk de enige mogelijkheid om met ruzies om te gaan, waarbij er een alomvattende pijn naar boven kwam, die met de eigenlijke ruzie weinig tot niets te maken had. Zich brouilleren was hier overigens geen stille, teruggetrokken bezigheid van onzichtbare verwijdering. Nee, daar kon schrikbarende boosheid met schreeuwen en bikkelharte verwijten en persoonlijke aanvallen aan voorafgaan. Pijn, angst, schuldgevoel en meer als grote drijver van nog meer pijn, angst, schuldgevoel en meer.

Waar aan deze kant van de familie de pijn zich uitte met het nodige rumoer en lawaai, was dat in de familie van mijn vader heel anders. Die grootouders heb ik nooit gekend, ze overleden een paar jaar voor mijn geboorte. Het contact met ooms, tantes, neven en nichten was minimaal tot absent. Over familie zaken werd niet of nauwelijks gesproken. Tot na mijn dertigste was ik zo goed als onwetend over de geschie-

denis van de familie, terwijl die eind negentiende en begin twintigste eeuw een voorname rol in de (Joodse) gemeenschap van Enschede bleek te hebben gespeeld. Waar aan mijn moeders kant altijd gevaar voor explosie op de loer lag, leek aan deze kant van de familie sprake van meervoudige implosie. Met verstilling, verlamming en bevroering tot gevolg.

Wellicht niet zo verwonderlijk dat veel van mijn werk dan ook achterstallig onderhoud op het vlak van mijn mentale pijn behelst. Omdat juist de grenzen en problemen waar mensen in hun werk tegenaan lopen samenhangen met hun mentale pijn, en met hun angst voor deze pijn. En vanzelfsprekend blijkt dan ook altijd dat deze thema's niet alleen op het werk spelen, maar natuurlijk ook privé.

Inmiddels heb ik veel indrukwekkende en inspirerende voorbeelden gezien van mensen die zich bewust werden van hun mentale pijn, deze durfden te erkennen en er vervolgens nog mee aan de slag gingen ook. En bij mijzelf is inmiddels ook al een portie heling van mijn mentale wonden bereikt.

Vandaar dat ik begeistert raakte om meer ervaringen en inzichten te verzamelen, ze breder en dieper te onderzoeken en in dit boek te delen. Hierbij gaat het in het eerste deel om de rol die mentale pijn in het dagelijks leven speelt bij ieder van ons: wat doen we *door de pijn* die we met ons meedragen, die we hebben opgelopen?

Het tweede, kortere, maar minstens zo belangrijke deel is een pleidooi om meer, sneller en adequater Betadine voor de ziel in te zetten. Om *door de pijn heen* te gaan, niet erlangs of ervan weg, net als je met een wond op je voet zou doen. En natuurlijk staan in dit deel ook manieren hoe jij door de pijn kan gaan en wat je tijdens zo'n proces kan tegenkomen.

# 1

## Pijn: waarom in hemelsnaam?

### Mentale pijn: een tennisblessure of een etterende wond op je schouder

Zoals het wel meer keurige veertigers (ik schaar mijzelf met lichte tegenzin in deze groep) betaamt, heb ik sinds niet al te lang een tennisclubje. We hebben een appgroep en er is eigenlijk altijd wel iemand die wil tennissen. We zijn allemaal ongeveer even goed, of even slecht zo je wilt, dus dat is fijn spelen. Ik kan iedere veertiger zo'n tennisclubje aanraden. (Of probeer padel. Inmiddels ben ik ook op deze voor mijn leeftijd vriendelijke hype ingestapt en zit in een padelclubje. Maar daar zit niemand in die ik als voorbeeld kan nemen. Dus daarom weer terug naar het tennisclubje.)

Er zit één man in die een chronische blessure aan zijn schouder heeft. Ik weet niet waar deze vandaan komt, maar het is niet door het tennis gekomen, zoveel weet ik wel. Hierdoor heeft hij een beter excuus dan ik voor waarom zijn service zo belabberd is. Ook smashen, als iemand vanwege beperkte vaardigheden weer de bal recht omhoogslaat, is er voor hem niet bij. Hij kan prima meespelen, hij heeft alleen een licht nadeel door een beperking. En die beper-

king speelt dan weer alleen een rol in specifieke situaties tijdens het spel.

Zo zie ik de meeste mentale pijn ook. Het is niet iets wat gedurende de hele dag elke situatie overheerst of er als een sluier overheen ligt. Het speelt in bepaalde situaties op. Het wordt getriggerd als iemand iets zegt (Kick Out Zwarte Piet!) of als iemand iets doet (voordringen). Dan opeens lijkt iets anders bezit van ons te nemen. Je hart gaat sneller kloppen, je krijgt het warmer, je wilt meteen weglopen of je hoort jezelf heel pittige dingen zeggen. Misschien wel niet helemaal in verhouding tot wat er gezegd werd of zojuist gebeurde. Oftewel: volkomen overtrokken. Hoewel de pijn dus mentaal van oorsprong is, kan je deze ook goed herkennen aan fysieke sensaties.

We pakken weer de vergelijking met een fysieke wond erbij. Stel je voor: je hebt een wond op je bovenarm, net onder waar je bovenarm overgaat in je schouder, dan word je in vrij weinig beperkt. Je plakt er elke dag een dikke pleister op zodat de wond beschermd wordt en niet zichtbaar is. Hij zit ook nog eens onder je shirt, overhemd of blouse. Alleen is de wond te groot om zelf te helen. Eigenlijk moet hij gehecht worden. En het is moeilijk om hem goed schoon te houden, dus hij is altijd wel wat ontstoken, de randen om de wond heen zijn rood. Maar er is prima mee te leven.

Conclusie: je hebt er weinig last van. En niemand, behalve de paar mensen die heel dicht bij je staan, weet van de wond. Je partner ziet hem bij het verkleden, de vrienden van je tennisclub hebben hem weleens gezien toen je je shirt verwisselde of je pleister moest verschonen, en dat is het wel zo ongeveer.

Alleen als iemand (bijvoorbeeld die olijke collega of

vriend, iedereen heeft er wel zo één) jou een bemoedigende klap op je schouder geeft, reageer je als door een adder gebeten. Het brandt! Je voelt de ontsteking door je arm trekken. Je eerste reactie is irritatie. Misschien wel een hartgrondige vloek en een boze blik. Of misschien doe je wel heel erg je best niets te laten zien en loop je met een verwrongen gezicht, rooddoorlopen ogen, zo snel mogelijk de wc in.

Zie je het voor je? Dan begrijp je ook wat ik bedoel. Mentale pijn is een niet-zichtbare wond op je ziel. En daar wordt soms onbedoeld met een naaldje in geprikt of er wordt een bemoedigende klap op gegeven. Zat er geen wond, dan zou je dit nauwelijks voelen. Nu staat je arm meteen in de hens. In het geval van mentale pijn brand je dan vanbinnen. En zolang je de wond niet behandelt, blijft dit zich herhalen. Sterker nog, de wond wordt door hem niet te behandelen eerder groter dan kleiner.

Wat je met deze onbehandelde, etterende wond op je schouder doet, is dat je steeds gaat zorgen dat je met deze schouder van anderen af staat. Want dan is de kans ook kleiner dat je daar geraakt wordt. Impliciet en vaak onopvallend pas je je leven er net iets op aan. Misschien sla je ook nog wel eens een feest, concert of festival over waarvan je denkt dat het er zo druk wordt dat de kans te groot is dat je tegen je schouder wordt gebeukt. Het voelt allemaal als kleine opofferingen. Maar alles bij elkaar neemt het best wat ruimte in en heeft het toch best wat impact op je leven. En jij denkt dat je het goed verhuult en nauwelijks iemand het doorheeft, maar dat is vaak minder het geval dan jij denkt. Veel mensen in je omgeving voelen, weten of zien dat er wel iets speelt. Alleen jij begint er niet over, dat respecteren ze. Of daardoor durven ze er ook niet over te beginnen. Want anders wordt het misschien wel een ongemakkelijk gesprek.

## 6

# Pijn als erfenis

*They fuck you up, your mum and dad.*

*They may not mean to, but they do.*

*They fill you with the faults they had*

*And add some extra, just for you.*

Philip Larkin (Engelse dichter uit de 20e eeuw)

## Een zwijgen in de zware lucht

Het is niet de hitte die de lucht zo zwaar maakt. Deze stad ademt een drukkende intensiteit uit, zoals ik die nooit heb ervaren. We staan met een groep vrienden te wachten op een sneltram naar het centrum van Jeruzalem. Voorzichtig pols ik of de anderen ook iets merken, want ik wil natuurlijk het cliché vermijden dat ik – als enige Jood in het gezelschap – iets bijzonders voel of mij deze ervaring toe-eigen. Ik wil vooral *one of the guys* blijven, een gezonde Hollandse dertiger tussen gelijken.

Echt veel respons krijg ik niet. Ook niet van Eddie, die bij mij in de buurt staat, maar hij kijkt wel moeilijk. Het is weliswaar snikheet, maar hij is roder aangelopen dan de rest – alsof iemand de thermostaat op juist die ene vierkante meter vijf graden hoger heeft gedraaid. Alsof hij de bagage van de hele groep meezeult.

De rest is wat verspreid over het perron, Eddie en ik staan alleen nog met elkaar, nauwelijks kan ik bevatten wat hij opeens zegt. Hij heeft kennelijk gewacht tot de rest op

afstand was. Ik moet het even op me in laten werken. ‘Wow, wat heftig,’ breng ik zo zacht maar verstaanbaar mogelijk uit, zodat we niet de aandacht van de anderen trekken.

‘Ik weet het pas net,’ zegt Eddie. We weten allebei niet zo goed wat te zeggen. Eddie lijkt niet echt opgelucht. Zijn ouders hebben hem verteld dat zijn grootouders bij de NSB zaten. En het waren geen passieve meelopers: ze hebben vastgezet na de oorlog. Zijn grootvader zelfs meer dan een jaar. Verstoten door familie en vrienden zijn ze verhuisd naar de andere kant van het land. Het wegstoppen en verbergen van het geheim en alle verbinding hiermee vermijden leek de enige kans op een normaal leven.

Eddie heeft altijd een vrijwel hermetisch afgesloten binnenwereld gehad. Nu valt dan ook op hoe onbeholpen, terughoudend en weifelend hij vertelt. Meteen maakt hij duidelijk hoe belangrijk het is dat ik het niet aan anderen vertel. De poorten moeten direct weer worden gesloten. Ik probeer hem gerust te stellen door te zeggen dat ik het vreselijk voor hem vind dat hij dit pas zo laat te horen krijgt – en dat het ongetwijfeld heel moeilijk is geweest voor zijn familie om met dit geheim te moeten leven. Bijna krijg ik het gevoel dat ik hem vergeving moet schenken. Een gekke, gelaagde dynamiek: ik, als nazaat van de slachtoffers, moet Eddie, als nakomeling van de daders, juist in deze stad, in dit land, verlossing schenken voor z’n erfzonde.

In de sneltram zitten we in stilte tegenover elkaar; het is een zwijgen dat recht doet aan de zware buitenlucht en het ingewikkelde intergenerationale gesprek in de heilige stad.

Eddie's bekentenis heeft veel door mijn hoofd gespoekt. Met name de pijn en schaamte die uit z’n gezicht en lichaam spraken. Het gesprek heeft me geholpen om hem beter te

begrijpen. Hoe hij – zonder dat hij het wist – heeft geleerd geheimen te bewaren. De doorgegeven angst en schaamte hebben zich verankerd in z'n lichaam, nog steeds, mijn poging tot vergiffenis ten spijt.

## Koude pap is niet te vreten

Onderstaand fragment komt uit *Wat je van bloed weet*:

*Je bent nu vijf. Ik weet niet wat je je nog herinnert van je eerste jaren. Je bent geboren in Helsinki, leefde in je eerste jaar bij je grootouders in Zwitserland en werd vervolgens meegetrokken, de wereld in. Eén waarin je vader op dit moment carrière maakt als diplomaat en je moeder dit het belangrijkste vindt: de buitenkant, het voorkomen. Je leert de komende jaren etiquette, talen en culturen, dat wel. Overgelaten aan een gouvernante; dat ook. Net als je zusje, straks, als zij wordt geboren. Je gaat veel van de wereld zien; je bent intelligent en je zult dingen snel oppikken.*

*Op het moment dat je pubertijd aanbreekt, zul je naar Nederland worden gestuurd. Om daar, wederom overgelaten, ditmaal aan een oom en tante die je nauwelijks kent, je eindexamen te halen. Je mist je zusje. Je voelt je verlaten, in een land waar je alleen in de zomers kwam. Terwijl, dat is nou juist de tijd om je af te reageren op een vader en een moeder, daarmee moet je overhoop kunnen liggen, daar moet je onredelijk tegen kunnen doen. Gewoon: puberen, zoals iedereen.*

*En dat krijg je dus ook niet. Tenminste, niet die ouders, want de rest van het puberen, dat gaat vanzelf. Je komt*



*overhoop te liggen met je oom, je krijgt gedoe op school en wanneer zich dan iets voordoet met je oom en tante wat ik nog steeds niet heb achterhaald, word je naar een internaat gestuurd. De meest onveilige plek denkbaar voor een puber. Het gaat beter op de middelbare school waar je overdag verblijft; waar je populair bent, echt het mannetje. Maar iedere avond kom je 'thuis' op het internaat, waar een alcoholic met losse handjes de dienst uitmaakt. Je bent vast niet op je mondje gevallen en kijkend naar mijn eigen lijf: je wordt zeker niet iel. Ik stel me voor dat je wel eens in het verweer komt en dat moet bekopen met klappen.*

*Verdomme man, wat een gemis! Dat had je gewoon verdiend, die warmte en veiligheid, zoals alleen ouders die kunnen bieden, zoals ieder kind die verdient. Want ondanks alle weelde, mogelijkheden en de spreekwoordelijke zilveren papepel, moest je het zonder die twee stellen. En dan kan die papepel nog zo van zilver zijn: koude pap is niet te vreten.*

*Wat je van bloed weet* is een met lovende recensies overladen roman van Philip Huff over de lange lijnen van mentale pijn. Hij verhaalt over een familie waar achter de voordeur fysiek en mentaal geweld eerder regel dan uitzondering vormen. De hoofdpersoon is het middelste kind, dat opgroeit in de vaste onzekerheid dat zich ieder moment nieuwe geweldexplosies kunnen voordoen – tussen de ouders onderling en naar hun kinderen toe. Bovenstaande brief uit het laatste deel van het boek is gericht aan de vader van de kinderen en geschreven door het jongste broertje (voor zichzelf, niet om daadwerkelijk naar de vader te sturen). In de brief wordt een essentieel aspect van mentale pijn uit de doeken

**A**ls we fysieke pijn hebben, weten we hoe we die moeten behandelen. Maar hoe we onze mentale wonden moeten verzorgen, daar hebben we vaak geen idee van. En dat terwijl mentale pijn een (grote) rol speelt in ieders leven. Het vaststellen, erkennen en verwerken van deze pijn zorgt voor groei, rust en zelfvertrouwen. Arthur Menko leert je waar de pijn zit, wat de gevolgen zijn voor jouzelf, je omgeving en zelfs voor de samenleving. En hij toont je hoe je erdoorheen kunt gaan. Met prettig lichte toon, sprekende en originele voorbeelden en aan de hand van praktische opdrachten leidt hij je op warme wijze door de pijn. Zo begin je, voor je er erg in hebt, aan het helingsproces van je mentale wonden.

**‘Arthur daagt je uit om de moedigste reis te maken die er is: door je eigen pijn heen!’ – Sander Aarts, auteur van o.a. *De moed om te leiden***

**‘Verrassend dat een boek over mentale pijn net zo behulpzaam als leuk kan zijn!’ – Wouter de Jong, auteur van o.a. *Mindgym***



**ARTHUR MENKO** (Haarlem) is vader van drie kinderen, psycholoog, trainer/coach en mede-eigenaar bij Mind Work Productions. Door zijn eigen traject, zijn Joodse familie en brede werkervaring heeft hij een radar ontwikkeld voor mentale pijn en de invloed daarvan op eenieders leven.



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

**KOS  
M•S**

NUR 770  
KOSMOS UITGEVERS,  
UTRECHT/ANTWERPEN