

niet door de betrokkenen zelf. Geen mens noemt zichzelf immers 'cliënt'. Beide begrippen scheppen afstand en maken de ander tot functioneel object. Noem de ander dus geen patiënt of client - ook niet in gedachten - maar mens.

Datzelfde geldt natuurlijk ook voor ons kijken naar mensen die gerekend kunnen worden tot een bepaalde leeftijdscategorie. In *Ouder worden als ervaring* leert Biewinga ons waardiger te kijken naar de oudere medemens. Tenslotte heeft dit boek ook deze missie: alle mensen in elke levensfase een beter evenwicht te bieden tussen leven, leren en werken. Een mooi thema, ook voor ons als beroepsgroep.

Freek Boon is humanistisch geestelijk verzorger bij DOEL Delfland, onderdeel van GGZ-Delfland. E-mail: f.boon@ggz-delfland.nl.

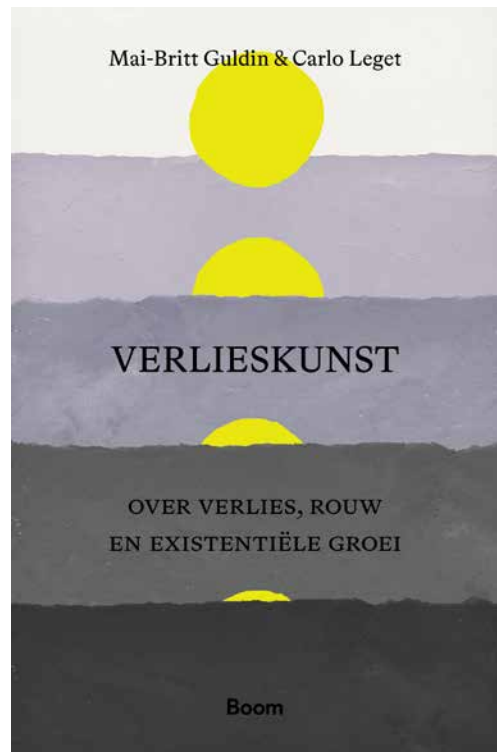
Mai-Britt Guldin & Carlo Leget,
**Verlieskunst: over verlies, rouw en
existentiële groei**

Boom, 2024

ISBN 9789024465583

Mai-Britt Guldin en Carlo Leget hebben met *Verlieskunst* een rijk en omvattend boek geschreven over rouw en verlies. Guldin is psychotherapeut en Leget zorgerthicus. Hun werk verenigt dus twee werelden, die van de rouwtherapie en de filosofie/ethiek, met als verbindende schakel het existentialisme. Het boek stimuleert reflectie op wat rouw betekent en doet daarbij een grootse greep om alle dimensies van verlies recht te doen. Mijn exemplaar staat inmiddels vol met uitroeptekens, vragen in de marge en verwijzingen – het is een leerboek geworden. De talloze vragen die elk hoofdstuk vergezellen, zetten de lezer aan het werk. De lectuur van *Verlieskunst* is allerminst vrijblijvend, kan ik wel zeggen.

Verlies is een ontwrichtende ervaring, zoals ik weet. Verlies brengt nieuw verlies met zich mee, het rijgt zich aan, het klontert en vermenigvuldigt zich. Toen ons eerste (en toen nog enige kind) overleed – nu bijna veertig jaar geleden – stortte ons leven in. We vielen uit de tijd, zoals David Grossman het



noemt. De wereld buiten was vreemd en onheilspellend geworden. De bodem waarop we stonden, was weggevaagd. Die ervaring van ontwrichting is nooit weggegaan, moet ik eerlijk bekennen. Rouw gaat niet over. Dat hoeft ook niet, maar het *kán* ook niet, omdat rouw zo verbonden is met de geliefde die er niet meer is – en toch ook weer wel, en dikwijls meer dan ooit. Kan rouw ook groei betekenen, terwijl het leven uit het lood staat en de boom ontworteld is? Brengt rouw ons tot een dieper inzicht in onze menselijke existentie? Dat is wat dit boek ons wil voorhouden. De auteurs vinden dat andere benaderingen van rouw het existentiële lijden stelsmatig over het hoofd hebben gezien (p. 53).

De kern van *Verlieskunst* is, mijns inziens, dat verlies bij het leven hoort. Het boek normaliseert verlies: leven betekent verliezen en misschien is verlieslijden pas echt leven. De auteurs houden rouw weg bij de pathologie. Pathologische rouw maakt slechts 3 tot 10 procent uit van alle rouwgerelateerde klachten. Tijdens de rouw worden wij mensen nadrukkelijk(er) geconfronteerd met onze existen-

tie; we kunnen die confrontatie aangaan of juist niet: 'Verlies is een kans voor een existentieel bewustzijn dat ons kan helpen een authentieker leven te leiden' (p. 24). Daarmee sluit het boek aan bij de existentialistische traditie, beginnend bij Kierkegaard, die uitmondde in de existentiële psychotherapie van Yalom. Volgens hem worden wij mensen in ons bestaan geconfronteerd met vier 'ultimate concerns' ofwel basale existentiële spanningen: dood/leven, vrijheid/verantwoordelijkheid, eenzaamheid/verbondenheid en zinloosheid/zinvolheid.

Pièce de résistance van het boek is het integratieve procesmodel van verlies en rouw (IPM) dat al eerder in het tijdschrift *Death Studies* (2023) verscheen. Dit model is onder meer weer geënt op het model van 'total pain' (Saunders) en het diamantmodel (Leget). Alle dimensies van rouw worden serieus genomen: de lichamelijke, psychische, sociale en spirituele dimensie. Elke dimensie is verbonden met een van de vier 'ultimate concerns'. De psychische dimensie is weer onderverdeeld in twee aspecten: het emotionele en het cognitieve. Zo komen we op vijf dimensies die in afzonderlijke hoofdstukken worden uitgewerkt.

Het voert te ver om hier het gehele model uit de doeken te doen. De gelijkenis met het diamantmodel kan overigens niet worden gemist. Ook de verschillen zijn opvallend. Zo is elke dimensie verbonden met een existentiële spanning. Dat is de winst ten opzichte van het diamantmodel, denk ik, omdat daar het spirituele dreigt los te raken van het lichamelijke, psychische en sociale. Wat weer de vraag oproept hoe existentiële spanningen zich verhouden tot het spirituele (p. 202). Opvallend is dat 'innerlijke ruimte' – zo kenmerkend en waardevol voor het diamantmodel – in het IPM ontbreekt, ofschoon er regelmatig naar wordt verwezen (o.a. p. 240, 266). Rouw heeft de potentie in zich dat ze leidt tot innerlijke groei, maar dat is een mogelijkheid. Pas als er ruimte ontstaat, krijgt die ontwikkeling een kans. In het model zou innerlijke ruimte wat mij betreft een centrale plaats mogen krijgen, in het hart van het model.

Mij trof bij het lezen van het boek dat het woord balans of evenwicht veelvuldig terugkeert, bijvoorbeeld: 'In het IPM wordt rouwen gezien als een pro-

ces waarin we onze weg moeten leren zoeken door naar evenwicht te streven' (p. 125, zie ook p. 260). Is verlieskunst niet een evenwichtsoefening waarbij de acrobaat met halsbrekende toeren een val tracht te voorkomen? Het is geen evenwicht, maar het uithouden in de spanning; de spanning tussen dood en leven, tussen zinloosheid en zinvolheid.

Bij groei speelt iets soortgelijks. De auteurs sluiten zich onder meer aan bij het werk van Tedeschi en Calhoun rond 'posttraumatic growth' (p. 249). Bij groei denken wij aan progressie, aan vooruitgang in een positieve richting, zoals vooruitgang zelf al de betekenis heeft van verbetering. Als we terugdenken aan de half ontwortelde boom, hoe ziet groei er dan uit? Groei kan niet los worden gezien van het verlies en het blijvende gemis. Ik zie groei dus meer als een ambivalent begrip; het leven gaat verder, maar de pijn wordt er niet minder op.

Verlieskunst is zeer leerzaam en leesbaar. Soms lopen zinnen niet helemaal soepel en verschijnen er woorden die niet zo goed in de context passen. Zou het kunnen zijn dat de tekst een vertaling is van een Engels origineel (niet onlogisch wellicht)? De auteurs verwijzen bijvoorbeeld naar het kaddisj-gebed in de 'hervormde joodse liturgie' (p. 119). Vermoedelijk verwijst men naar het Reform Jodendom, het liberale jodendom. Of ze schrijven dat verlies soms te maken heeft met 'persoonlijke vervolging en veroordeling' (p. 122). Maar dit zijn kleinigheden die wellicht bij een herziene druk gecorrigeerd of verhelderd kunnen worden. Het boek is een 'must have and a must read' voor iedereen die zich professioneel met rouw bezighoudt of er persoonlijk mee te maken heeft. Ook is het heel goed bruikbaar in de palliatieve zorg, omdat de opzet zo breed is. Het gaat immers om leven met verlies, in welke vorm dan ook. Omgaan met verlies is een levenskunst!

Arie Kooijman is vrijgevestigd geestelijk verzorger te Hurwenen. E-mail: ariekooijman@outlook.com.