

Mai-Britt Guldin & Carlo Leget (2024). *Verlieskunst: Over verlies, rouw en existentiële groei*. Boom. 288 pp., € 29,25

Margreet Broekstra

Verlieskunst creëert direct een positieve sfeer, met uitspraken op de eerste pagina's over hoe rouw kan leiden tot zingeving, verdieping en hoe het een potentieel kan zijn om te groeien als mens. Deze positieve insteek is kenmerkend voor het volledige boek en ook opvallend gezien het onderwerp, dat toch veelal als zwaar en beladen wordt ervaren: verlies. De schrijvers, een koppel dat samen een centrum leidt (Centrum voor Rouw en Existentiële Waarden), introduceren hun Integratieve Procesmodel (IPM). *Guldin* is psycholoog en gespecialiseerd in rouw, *Leget* heeft theologie gestudeerd. Een combinatie waarmee het beoogde doel van het boek mogelijk bereikt kan worden: ze willen namelijk graag de blik op rouw en verlies veranderen.

Rouw en verlies zijn een onvermijdelijk onderdeel van het leven en worden in het boek breder aangevlogen dan het verlies van mensen. Ze kunnen zich uiten op ieder gebied waarin er sprake is van een verbinding met de wereld. Denk hierbij aan het verlies van een baan, scheiding, een kind met een mentale of fysieke beperking of het ongeleefde in ons leven. Verlies confronteert ons met de paradox van het leven dat alles wat we liefhebben en waar we ons aan verbinden weer vergaat. Rouw en verlies worden door de schrijvers gezien als iets wat in de kern een existentiële ervaring is, iets wat we allemaal delen en ervaren en wat onvermijdelijk is. Ze achten het van groot belang om daar ruimte voor te maken en elkaar daarin te erkennen en te steunen.

Het eerste hoofdstuk zet de verschillende uitgangspunten uiteen en introduceert het IPM. Het IPM richt zich specifiek op de existentiële kanten van rouw. Rouw heeft de potentie om slapende existentiële vraagstukken aan de oppervlakte te brengen en daarmee ook de ruimte te bieden voor groei en ontwikkeling. Het kan ons in verbinding brengen met onszelf en tot een dieper begrip van het bestaan leiden. Het IPM is gestoeld op wetenschap en filosofie en centreert zich rondom existentiële vraagstukken en paradoxen. De vier fundamentele spanningen en paradoxen die daarin centraal staan, zijn: het accepteren van de dood en het omarmen van het leven; wat te doen met de basale vrijheid; de angst voor alleen zijn en isolement; en tot slot de zoektocht naar zingeving. Dit worden de *ultimate concerns* genoemd die ook in het model terug te vinden zijn.

In hoofdstuk 2 wordt het IPM verder toegelicht. Rouw en verlies worden gezien als universele fenomenen, maar het rouwproces wordt daarentegen beschouwd als een individueel en uniek proces. Bij rouw kunnen volgens dit model de fundamentele paradoxen en existentiële spanningen bloot komen te liggen. Rouwen is iets waarmee we in contact moeten komen. Er volgt een weergave van reeds bestaande theorieën en hypothesen over rouw (Kübler-Ross' rouwfasen, Wordens rouwtaken, *continuing bonds*-theorie, *dual-process*-model van omgaan met rouw). Onderzoek naar rouw heeft zich daarin voornamelijk gericht

Margreet Broekstra is als psychotherapeut en gz-psycholoog werkzaam in haar eigen praktijk MB psychotherapie.

✉ margreet.broekstra@gmail.com

op pathologische rouw en het formuleren van diagnostische criteria daarvoor. Complicaties rondom rouw komen bij 3 tot 10% voor. In 2018 werd de langdurige rouwstoornis opgenomen in de Internationale Classificatie van Ziekten (ICD-11). Ook is er een ontwikkeling rondom psychologische interventies voor rouwondersteuning.

Guldin en Leget zetten de ontwikkelingen uiteen en merken op dat onderzoek, theorieën en modellen die veelal gericht zijn op het verlies van iemand door de dood, voortkomen uit de psychologie en volledig voorbijgaan aan de existentiële dimensie van rouw. Ze zien dit als een beperking en het lijkt dan ook hun opstap naar het IPM te zijn. Daarin wordt getracht om de verschillende inzichten en benaderingen betreffende rouw samen te brengen. Rouw raakt alle dimensies van iemands leven en heeft volgens de auteurs een psychologische, fysieke, cognitieve, sociale en spiritueel-existentiële component. Dit komt overeen met onder andere het Total Pain Model, dat als inspiratie voor het IPM is gebruikt. Om de existentiële-spirituele component van rouw verder uit te werken, wordt teruggerepen op het *ars moriendi*-model. Dit is een eeuwenoud model en presenteert een raamwerk voor de menselijke spanningen die worden geraakt bij confrontatie met dood en verlies. Een voorbeeld daarvan is zingeving versus zinloosheid. De existentiële spanningen vanuit dit model zijn opgenomen in het IPM. Daarmee bestaat het IPM uit vijf dimensies, die vervolgens worden gekoppeld aan een bijbehorende existentiële spanning en een *ultimate concern* (te weten: dood, vrijheid, eenzaamheid en transcendentie). Elke dimensie kent ook een aantal oriëntatiepunten die van belang zijn voor het vinden van een balans en het leven met een verlies. De dimensies zijn met elkaar verbonden en kunnen op verschillende momenten in het rouwproces naar voren komen. Benadrukt wordt dat het een individueel en uniek proces is, ondanks dat rouw en verlies universeel zijn. Elke dimensie wordt vervolgens in de daaropvolgende hoofdstukken besproken.

Het begint met de fysieke dimensie (hoofdstuk 3). Hierin wordt beschreven dat het lichaam ook rouwt en dat stabiliseren van het lichaam en diens processen belangrijk is. Er dient weer vaste grond onder de voeten te komen. Het belang van slaap, voeding, hydratatie, ontspanning en beweging wordt genoemd. Vervolgens wordt uitgebreid stilgestaan bij de existentiële thema's die hiermee gepaard gaan en die zich richten op het accepteren van de dood als een gegeven en ondertussen het leven omarmen.

Hoofdstuk 4 gaat vervolgens verder in op de emotionele dimensie van rouw, waarin de nadruk ligt op balans. Het gaat daarin om de balans tussen ruimte maken voor alle gevoelens die rondom het verlies spelen, alsook er soms even bij weg te kunnen stappen zodat je niet overweldigd raakt.

De cognitieve dimensie wordt besproken in hoofdstuk 5 en gekoppeld aan de vraag: wat heb ik verloren? Het gaat daarin over het integreren van het verlies en het creëren van (nieuwe) betekenisconstructies. Rouwen wordt gezien als een leerproces voor de hersenen. Het is daarbij ook normaal dat oude verlieservaringen weer naar boven komen. Verlies verwerken om het voor altijd achter je te laten, is volgens de schrijvers dan ook een illusie en onmogelijk.

Hierna volgt de sociale dimensie in hoofdstuk 6. Dit richt zich op het spanningsveld tussen verbinden en loslaten. De auteurs beschrijven dat het niet zozeer gaat om afscheid nemen van wat verloren is gegaan, maar om het zich op een andere manier verbinden met wat is verloren. Dit is de continuïteit-bond-theorie. Het vasthouden helpt de rouwende om het

verlies te integreren en door te gaan. Dit vasthouden kan op verschillende manieren, zoals foto's neerzetten, het dragen van sieraden, enzovoort. De existentiële spanning die bij de sociale dimensie hoort gaat om het spanningsveld tussen verbinden en loslaten. Ook wordt benoemd dat het belangrijk is dat de rouwende in verbinding staat met zichzelf en niet volledig samenvalt met degene die is overleden of wat verloren is gegaan. Dan is er namelijk geen afstand meer mogelijk om naar de rouw te kijken en deze te doorleven.

De laatste dimensie, de spirituele, wordt in hoofdstuk 7 behandeld. Dit is gericht op het ervaren van zingeving. Existentiële waarden kunnen door een verlies bloot komen te liggen en daarmee ook tot transformatie leiden. Dit is althans mogelijk wanneer men het verlies in de ogen durft te kijken.

Het slothoofdstuk (8) beschrijft hoe rouwen een oneindig en uniek proces is. Het heeft de potentie in zich, maar is dus geen zekerheid of belofte, om existentiële vraagstukken aan het licht te brengen. We moeten dan wel de moed hebben om het aan te kijken en het te onderzoeken. Winst kan alleen plaatsvinden wanneer we ook naar het verlies durven te kijken. De persoonlijke groei en ontwikkeling die kunnen ontstaan, dienen volgens de schrijvers niet te worden opgelegd. Ze moeten uit de persoon zelf te komen, anders verliezen ze hun authenticiteit. Antwoorden en een eindpunt zijn daarin geen doel. Men kan hierbij gesteund worden door een open en nieuwsgierige houding aan te nemen en authentiek te zijn. Het IPM wil een interprofessioneel raamwerk bieden voor alle disciplines, waarin het bewustzijn betreffende rouw en verlies wordt vergroot, met aandacht voor het unieke individuele proces, wat verschillende dimensies beslaat.

Ieder hoofdstuk eindigt met de centrale punten uit het hoofdstuk en tussen de hoofdstukken door loop je mee met het fictieve rouwproces van Anne, die na een relatiebreuk bij het Centrum voor Rouw en Existentiële Waarden terecht kwam. In haar verhaal zijn de levensverhalen van verschillende individuen verwerkt.

Het IPM is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek naar rouw, en op verhalen van schrijvers en filosofen die zich hebben beziggehouden met verlies en rouw. In het boek komen ook de nodige kunstenaars voorbij. Op vloeiende wijze zijn diverse frasen en quotes in de tekst verwerkt. De auteurs geven de lezer ook reflectievragen en opdrachten mee die aanzetten tot nadenken over je eigen leven en verlieservaringen. Dat biedt een mooie mogelijkheid tot verdieping en werkt ook prikkelend. Met de beschrijving van de potentie van verlies, hoe het ons tot diepere lagen kan brengen, zou je bijna uitkijken naar vormen van verlies. Maar we hoeven niet te 'vrezin' dat het aan ons voorbijgaat. Verlieservaringen zijn universeel en komen in ieders leven voor. Wat een opluchting ...

In de therapiekamer zijn rouw en verlies ook alomtegenwoordig. Het boek richt zich op uiteenlopende vormen van verlies waardoor het handvatten biedt voor een breed spectrum aan cliënten en verlieservaringen. In therapie gaat het ook vaak over het gemis aan liefde en aandacht, die er nooit zijn geweest – wat eveneens een vorm van rouw is, waar aandacht voor kan en mag zijn. Durven we vormen van verlies vervolgens helemaal aan te kijken en te onderzoeken en daarin ook te vragen naar de eventuele winst? Dit boek vormt een uitnodiging voor therapeuten om dit open en nieuwsgierig te onderzoeken en daarin oog te hebben voor de verschillende dimensies.