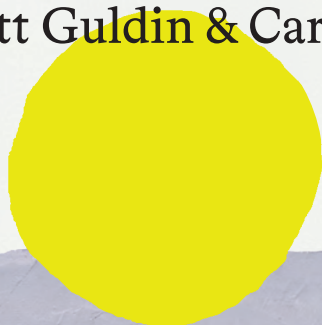


Mai-Britt Guldin & Carlo Leget



# VERLIESKUNST



OVER VERLIES, ROUW  
EN EXISTENTIËLE GROEI



Boom

*Verlieskunst*



Mai-Britt Guldin & Carlo Leget

# VERLIESKUNST

*Over verlies, rouw en existentiële groei*

**Boom**

© 2024 M-B. Guldin & C. Leget, p/a Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j<sup>o</sup> Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet

1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.*

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Lyanne Tonk  
Binnenwerk: Simone van Rijn

ISBN 9789024465583  
ISBN e-book 9789024465590

NUR 770

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

# INHOUD

Voorwoord	9
<b>1. Verlies als de uiteindelijke begrenzing van het menselijk bestaan</b>	<b>13</b>
<i>Waar dit boek over gaat</i>	19
<i>Een integratief rouwmodel</i>	22
<i>De ambiguïteit van verlies</i>	25
<i>Verlies en rouw als toegang tot existentieel bewustzijn</i>	27
<i>De vragen 'leven'</i>	30
<i>Als we niet door een rouwproces heengaan, hoe moeten we rouw dan begrijpen?</i>	34
<i>Centrale punten in hoofdstuk 1</i>	36
<b>2. Het integratieve procesmodel voor verlies en rouw</b>	<b>38</b>
<i>Een rouwspier ontwikkelen</i>	39
<i>Basale existentiële spanningen bij rouw</i>	41
<i>Op de schouders staan van de verschillende inzichten in rouwonderzoek</i>	43
<i>Een kort bezoek aan het begrijpen van het fenomeen rouw door de tijd heen</i>	45
<i>Het is nodig om het begrip van verlies en rouw verder te brengen</i>	52
<i>De ontwikkeling van het integratieve procesmodel (IPM)</i>	53
<i>Totale rouw</i>	55
<i>Het integratieve procesmodel voor verlies en rouw (IPM)</i>	59
<i>Centrale punten in hoofdstuk 2</i>	64

<b>Prelude: Anne, een vrouw die rouwt</b>	<b>66</b>
<b>3. De fysieke dimensie: waarom ik?</b>	<b>68</b>
<i>We rouwen met ons lichaam</i>	70
<i>Weer vaste grond vinden</i>	72
<i>De vraag leven: waarom ik?</i>	74
<i>Als je rouwt om een verlies, rouw je om al je verliezen</i>	77
<i>Elk verlies confronteert ons met onze eigen dood</i>	81
<i>Onze strijd om ons over te geven aan verlies</i>	84
<i>Wat is carpe diem zonder memento mori?</i>	88
<i>Wonden zijn ogen</i>	89
<i>Kwetsbaarheid als superkracht</i>	92
<i>Centrale punten in hoofdstuk 3</i>	96
 <b>Intermezzo: Annes worsteling met de fysieke dimensie van het verlies</b>	 <b>98</b>
<b>4. De emotionele dimensie: wat kan ik doen?</b>	<b>102</b>
<i>Honderd woorden voor rouw</i>	104
<i>De mythe dat gevoelens de waarheid vertellen</i>	107
<i>De vraag leven: wat kan ik doen?</i>	110
<i>De spanning tussen doen en zijn</i>	114
<i>Kleine daden van vriendelijkheid en zelfcompassie</i>	119
<i>Het transformerende potentieel van emotieregulatie</i>	124
<i>Centrale punten in hoofdstuk 4</i>	128
 <b>Intermezzo: Annes worsteling met de emotionele dimensie van het verlies</b>	 <b>130</b>
<b>5. De cognitieve dimensie: wat heb ik verloren?</b>	<b>132</b>
<i>Magisch denken</i>	133
<i>De cognitieve expressie van rouw</i>	135

<i>Rouw als een leerproces</i>	137
<i>Waar is ons bewustzijn wanneer we rouwen?</i>	138
<i>De vraag leven: wat heb ik verloren?</i>	141
<i>Levend verlies</i>	143
<i>De onmogelijke vraag naar betekenis</i>	145
<i>Lichamelijk bewustzijn</i>	149
<i>Bewustzijn is een spanning tussen reflectie en lichaam</i>	151
<i>Je rouw leren kennen</i>	154
<i>Het onvoltooide en het ongeleefde</i>	156
<i>Het transformerende potentieel van cognitieve flexibiliteit</i>	158
<i>Centrale punten in hoofdstuk 5</i>	160
<b>Intermezzo: Annes worsteling met de cognitieve dimensie van het verlies</b>	162
<b>6. De sociale dimensie: hoe kan ik verbonden zijn?</b>	164
<i>Wanneer we onze rouw uiten, laten we de wereld zien wie we zijn</i>	166
<i>Rouw als hoogste uitdrukking van leven?</i>	168
<i>De sociale dimensie van rouw</i>	170
<i>Alleen zijn</i>	174
<i>Existentiële eenzaamheid</i>	177
<i>De vraag leven: hoe kan ik verbonden zijn?</i>	180
<i>Integratie van verleden en toekomst</i>	181
<i>Voortzetten van de emotionele banden</i>	184
<i>Rouw is een spanning tussen loslaten en vasthouden</i>	186
<i>Verlangen: wat wil het van mij?</i>	189
<i>Het transformerende potentieel van verbondenheid</i>	192
<i>Centrale punten in hoofdstuk 6</i>	194
<b>Intermezzo: Annes worsteling met de sociale dimensie van het verlies</b>	196



<b>7. De spirituele dimensie: kan ik weer in het leven geloven?</b>	<b>198</b>
<i>De grote vraag van spiritualiteit</i>	201
<i>De spirituele dimensie en haar spanningen</i>	206
<i>Betekenis en resonantie</i>	211
<i>Rituelen</i>	215
<i>Verlies als venster op existentiële waarden</i>	218
<i>De vraag leven: kan ik weer in het leven geloven?</i>	220
<i>Het transformerende potentieel van het vinden van betekenis</i>	229
<i>Centrale punten in hoofdstuk 7</i>	233
 <b>Intermezzo: Annes worsteling met de spirituele dimensie van het verlies</b>	 <b>236</b>
 <b>8. Ons verlies leven</b>	 <b>238</b>
<i>Onze verliesaversie staat ons in de weg</i>	244
<i>Van verlies naar winst: groei na verlies</i>	246
<i>Het transformerende potentieel van verlies</i>	251
<i>Onevenwichtigheden in rouw</i>	258
<i>Langdurige rouwstoornis</i>	259
<i>Het faciliteren van het integratieve begrip van rouw</i>	261
<i>De vragen leven in verlies en rouw</i>	267
<i>Centrale punten in hoofdstuk 8</i>	270
 <b>Postlude: Annes balans in verlies en rouw</b>	 <b>272</b>
 <b>Literatuur</b>	 <b>276</b>

# VOORWOORD

*Mai-Britt*

Het is alweer een flink aantal jaren geleden dat ik begon met mijn werk als psycholoog en specialist op het gebied van rouw. Ik gaf psychotherapie aan mensen in de rouw en later promoveerde ik op hoe met rouw wordt omgegaan in de gezondheidszorg. Ik heb door de jaren heen met honderden rouwende mensen gesproken en mijn ervaring is dat rouw een uitnodiging is om naar onszelf en ons leven te kijken en veranderingen aan te brengen. Voor mij heeft het werken met verlies en rouw altijd geleid tot contemplatie, toewijding, verlangen, zachtheid, nederigheid en liefde. Rouw is een prisma geworden waardoor ik naar de wereld kijk. Rouw heeft mijn begrip van de liefde en het leven verdiept, en vooral mijn liefde en waarden helderder gegeven. Tegelijkertijd is rouw een intense, dramatische, gewelddadige kracht die ons in contact brengt met de dood, vernietiging, transcendentie en eeuwigheid. Veel rouwenden vertellen me dat ze in de nabijheid van de dood en vernietiging leven. Hierdoor leiden verlies en rouw ons naar fundamentele existentiële beschouwingen over zingeving, levensdoelen, eenzaamheid, onmacht en het nemen van verantwoordelijkheid voor het eigen leven. Terwijl ik aan mijn onderzoeksprojecten werkte en boeken schreef, merkte ik dat ik worstelde om de diepte van rouw, de poëtische kant en zelfs de rauwe schoonheid ervan te begrijpen. Het was alsof er één soort logica zat in het onderzoek naar rouw en rouwondersteuning, en een heel ander soort logica in mijn psychotherapeutische werk met rouwende mensen, in de grote romans over rouw, in de existentiële filosofie en de prachtige gedichten over verlies. Mijn patiënten brachten het gesprek keer

op keer op existentiële vragen, of ze brachten gedichten of boeken mee die resoneerden met hun lijden. Dit voelde logisch voor mij en tegelijkertijd had ik moeite om het onderzoek in overeenstemming te brengen met die geleefde ervaring. Hoewel ik in de existentiële filosofie en de literatuur over rouw vooral een autodidact ben, heeft dit spoor mij geholpen om mij meer thuis te voelen in mijn rouwonderzoek en rouwtherapie. Zonder dit zou ik mijn passie voor rouwonderzoek zelfs nooit hebben ontwikkeld. Ik vond het vaak moeilijk om mijn vele manieren van denken over het onderwerp te laten samenkomen in een geïntegreerd begrip van rouw. Pas toen ik Carlo ontmoette, begonnen mijn verschillende manieren van denken over rouw te convergeren en zich te ontwikkelen tot een groter geheel.

### *Carlo*

Sinds mijn studie theologie en mijn proefschrift over leven en dood in de theologie van Thomas van Aquino (1224/5-1274) ben ik gefascineerd door het transformerende potentieel van de spirituele en existentiële dimensie van het leven. Het leven is beweging en ontwikkeling, en leven als mens betekent voor de meesten van ons dat we ons hiervan bewust worden. Naarmate we ouder worden, verandert onze kijk op het leven en beseffen we dat we sterfelijk zijn. Paradoxaal genoeg spelen verlies en lijden een belangrijke rol in onze rijping als mens. Hoewel de confrontatie met de donkere en zware kant van het leven nooit een garantie is dat je een wijzer mens wordt, bestaat er een mysterieuze relatie tussen tegenslag en groei. In mijn academische werk heb ik jarenlang zingeving en spiritueel of existentieel inzicht aan het levenseinde bestudeerd, voornamelijk vanuit een filosofisch en spiritueel-existentieel perspectief. Toen mijn gesprekken met Mai-Britt een paar jaar geleden begonnen, ontdekte ik een meelevende geest met een opleiding die volledig complementair was. Ik begon te beseffen dat de voortdu-

rende zoektocht van mensen naar zin en betekenis niet alleen filosofisch interessant is, maar dat dit filosofische zoeken zelf ook een activiteit van de geest is waar de psychologie belangrijke inzichten over heeft. Mai-Britt nodigde mij uit om veel van de opvattingen die ik tot dan toe had ontwikkeld te heroverwegen, en dit proces vormt de basis van dit boek.



We hebben bijna twee jaar lang gewerkt aan dit boek, het integratieve procesmodel (IPM) dat we in dit boek introduceren en het begrip van existentiële groei door verlies en rouw. Dit boek brengt onze achtergronden in de geestelijke zorg, zorgethiek, psychologie en palliatieve zorg samen. Tijdens het schrijfproces borrelden de ideeën in ons op voor elk modelontwerp dat we tekenden en elke pagina die we schreven. De creativiteit leek enorm en het plezier van het samenwerken was en blijft zeer inspirerend. In dit proces zijn we het Centrum voor Rouw en Existentiële Waarden gestart en hebben we een artikel in het tijdschrift *Death Studies* gepubliceerd waarin we de wetenschappelijke basis voor dit boek hebben gelegd (Guldin & Leget, 2023).

We werken afwisselend vanuit ons kantoor op steenworp afstand van de kathedraal van Aarhus, een indrukwekkende Romaanse basiliek in gotische stijl midden in deze prachtige stad in Denemarken en een mooi en zonnig appartement in Nederland tussen de boomtoppen in Zeist, vlak bij Utrecht. Veel van onze gedachten ontwikkelden we tijdens gesprekken in ons huisje aan zee, tijdens natuurretraites, wandelingen en schrijfweken. Hoewel dit boek de vrucht is van twintig jaar werk in de academische wereld en in het klinische werk, is het niet het einde van een project. Het is het begin van een proces waarin we proberen een nieuw existentieel begrip van verlies en rouw te ontwikkelen. Het is onze bedoeling om

het begrip te vergroten van de vele disciplines en beroepen die al tientallen jaren aan en met het fenomeen rouw werken. We hopen de lezer bij dit proces te betrekken en een reis te beginnen naar een beter begrip van de betekenis van verlies en rouw en het transformerende potentieel ervan in ons leven.

*Aarhus en Zeist, voorjaar 2024,*  
Mai-Britt Guldin en Carlo Leget

# 1. VERLIES ALS DE UITEINDELIJKE BEGRENZING VAN HET MENSELIJK BESTAAN

*Kom, rouw.*

*Toon mij de betekenis van mijn verlies.*

*Laat mij je eren.*

Er was eens een rechtvaardige man die vlak bij de grens woonde. Op een dag brak een van zijn paarden los en rende het barbaarse gebied in. Al zijn burens hadden medelijden met hem, maar zijn vader zei: 'Wie weet wat het zal brengen?' Na een paar maanden kwam het paard terug en bracht een groep goede barbaarse paarden mee. Iedereen feliciteerde de man, maar zijn vader zei: 'Wie weet wat het zal brengen?' Toen de zoon van de man op een van de paarden reed, viel hij eraf en brak een been. Alle burens hadden medelijden met hem, maar de vader zei: 'Wie weet wat het zal brengen?' Een jaar later vielen de barbaren het land binnen en moesten alle mannen zich bij het leger voegen om het land te verdedigen. De zoon, die zijn been had gebroken, werd vrijgesteld en mocht thuisblijven. In de strijd die volgde werden negen van de tien grensbe-

woners gedood, maar zowel vader als zoon overleefde (Larre et al., 1993).

Deze Chinese gelijkenis, die meer dan tweeduizend jaar oud is, is op verschillende manieren te interpreteren. Op het eerste gezicht gaat dit verhaal over een reeks ongelukken. Wat ons echter opviel, is dat het vooral gaat over verlies en gebeurtenissen waar niemand vrijwillig naar op zoek zou gaan. Tegelijkertijd nodigt het verhaal ons uit om de dubbelzinnigheid van zowel verliezen als winsten te begrijpen. Misschien nodigt het zelfs uit om een breder begrip van goede en slechte gebeurtenissen in het leven te onderzoeken.

*Verlies en verandering zijn pijnlijk,  
 maar we kunnen de pijn niet veranderen  
 voordat we deze geaccepteerd hebben  
 en een keuze gemaakt hebben wat we ermee willen doen.*

Kortom, de gelijkenis laat ons zien dat wat op het eerste gezicht een hartverscheurend verlies lijkt, na verloop van tijd een zegen kan blijken te zijn waar we nooit van hadden durven dromen. Het kan zelfs de potentie bezitten van een existentiële verandering in het leven.

Dit boek nodigt je uit tot een nieuw begrip van verlies en rouw. Het vraagt je om veel vooroordelen, meningen en ideeën los te laten. Wij nodigen je uit om met frisse ogen naar verlies en rouw te kijken en open te staan voor het volledige spectrum aan reacties die daarmee gepaard gaan. We proberen je er niet van te overtuigen dat verlies prettig is of dat uit elk verlies iets goeds voortkomt. Als je ooit een ingrijpend verlies hebt geleden, kunnen we je waarschijnlijk toch niet overtuigen. Je weet allang dat verlies en rouw pijnlijk, hartverscheurend en vol lijden kunnen zijn. Je weet ook allang dat verlies, rouw en lijden onvermijdelijk zijn. Hoe voortijdig, oneerlijk

of destructief verliezen ook lijken, in dit boek beschouwen we ze als een onvermijdelijk onderdeel van het leven. Verlies en rouw vragen ons om op een meer natuurlijke wijze naar ons leven te kijken, naar de manier waarop we leven en nadenken over wat er echt toe doet, en wat de betekenis is van wat we ervaren. Voor veel mensen zal dit betekenen dat ze een groter existentieel bewustzijn ontwikkelen. En toch is er zelfs bij een zeer pijnlijk verlies geen enkele garantie dat er een versterkt existentieel bewustzijn in ons zal ontstaan. We komen hier nog uitgebreid op terug.

Verlies en rouw behoren tot de meest beslissende en bepalende ervaringen in het leven. Dat blijkt uit het feit dat rouw een centraal thema is in culturele rituelen rond de dood en stervenden, begrafenissen en herdenkingsrituelen (Silverman et al., 2021). Veel van de literaire tradities ter wereld, van het Gilgamesj-epos tot de personages van Shakespeare, hebben te maken met rouw; talloze liederen en gedichten verbeelden de pijn van rouw; vele films, podcasts en talloze persoonlijke memoires draaien rond het thema verlies en rouw. We hoeven het maar te vragen aan een willekeurig iemand die in de rouw is: verlies en rouw zijn een onvermijdelijk onderdeel van het menselijk leven. We leven en sterven, we hebben lief en verliezen. Daarom zijn verlies en rouw een existentiële ervaring voor ons allemaal. Wanneer we iets verliezen wat ons het meest dierbaar is, voelen we aan den lijve hoe de verliezen de uiteindelijke begrenzing van ons menselijk bestaan zijn.

.....  
*Verlies kan worden beschouwd*  
 .....  
*als de uiteindelijke begrenzing van het menselijke bestaan.*  
 .....

We associëren rouw meestal met iemand die overleden is. Verlies kan inderdaad gaan over de banden met onze dierbaren, en we zijn gewend om verlies en rouw te verbinden met (liefdes)relaties. Toch is een leven met veel liefde niet hetzelfde als een leven zonder ver-



lies en rouw, want alles waar we om geven en wat belangrijk voor ons is, eindigt met verlies. Zelfs als we een dierbare hebben verloren, houden we niet op van deze persoon te houden, en daarom kan men zelfs zeggen dat deze liefde onderhevig is aan voortdurend verlies. Voor de rest van ons leven zullen we herinnerd worden aan wat we niet meer hebben. Dit bracht de bekende rouwonderzoeker Colin Murray Parkes (1928-2024) ertoe te zeggen dat rouw altijd een vorm van liefde is en de prijs die we voor liefde betalen. Daarom gaat dit boek net zo goed over liefde en dankbaarheid als over verlies en rouw.

Liefde gaat niet enkel over mensen, en daarom hebben niet alle verliezen te maken met de dood. De ervaring van verlies en de daaropvolgende rouwreactie hebben te maken met al onze verbindingen met de wereld, met alles wat er voor ons toe doet. Dit kun je een liefde voor verschillende aspecten van het leven noemen. Dus vraag jezelf af:

:  
 :  
 :  
 :  
*Welke situatie ander dan overlijden*  
*geven je de ervaring van verlies?*  
 :  
 :  
 :

Je zult ontdekken dat verlies en rouw niet alleen processen zijn die met bepaalde voorvallen te maken hebben, maar dat we verlies regelmatig tegenkomen bij verschillende levensveranderende gebeurtenissen.

We hebben lief en verbinden ons met de wereld, met onze cultuur en onze tijd, en we werken altijd aan verbondenheid met onszelf, ons verleden en onze toekomst. Ook deze verbindingen zijn onderhevig aan verlies.

*Alles wat voor ons betekenis heeft  
en waarmee we ons verbinden of waarin we zin vinden  
kan verloren gaan.  
We rouwen over alles.*

Uit onderzoek blijkt dat we ook rouwen om verliezen die te maken hebben met een rol die we in ons leven hebben gespeeld, bijvoorbeeld het verlies van een baan of een scheiding (Papa et al., 2014). In feite kunnen veel levensveranderende gebeurtenissen ons gevoel van verlies aanwakkeren. In een onderzoek meldden studenten dat het verlies van een vriendschap of een verbroken verloving voor hen een veel grotere rol speelde dan een verlies als gevolg van de dood (Varga, 2016). Veel ouders zullen je kunnen vertellen dat hun grootste gevoel van verlies verband houdt met hun grootste liefde, namelijk hun kinderen. Er is een gevoel van grote liefde, maar ook van groot verlies als ons kind gehandicapt is, ziek wordt of niet functioneert zoals verwacht, of als het lijdt in diens mentale of sociale leven. Verlies en rouw kunnen te maken hebben met de dood van een specifiek persoon, maar ook met de dood in bredere zin: namelijk het niet geleefde. Daarom is een uitgangspunt van dit boek:

*We kunnen alles verliezen wat ons verbindt met de wereld  
of met onszelf, alles wat ons zijn in de wereld uitmaakt  
en onze identiteit en validiteit definieert.  
Onze rouw gaat over alles. Ook over het ongeleefde in ons.*

Dit maakt verlies en rouw tot een van de meest voorkomende ervaringen in het menselijk bestaan. De complexe samenhang die we in het leven ervaren, met onze dierbaren, alle relaties, alledaagse ervaringen, capaciteiten, functies, status, rollen, hulpbronnen, kan-

sen, ambities, dromen, waarden, idealen en nog veel meer, bepaalt hoe we in de wereld staan en welke zin we vinden in het leven. Het bepaalt onze vitaliteit. Daarnaast kan alles verloren gaan, waardoor we een overweldigend gevoel van pijn, verdriet, wanhoop, rouw, ontbering, leegte en zinloosheid kunnen ervaren. Na een groot verlies is de wereld voor altijd veranderd. In de turbulentie of de leegte die ontstaat na een verlies, is het gebruikelijk dat je je gedesilluseerd en gedesoriënteerd voelt en geen verbinding met het leven hebt. Een tijdje heeft niets meer zin.

*De ruimte die ontstaat vraagt erom  
de belangrijkste paradox van het leven in onze handen te houden:  
het leven dat ons gegeven is  
en alle verbindingen die we aangegaan zijn,  
het is zeker dat we ze allemaal weer zullen verliezen.*

Dit betekent dat iedere keer dat we liefhebben of betekenis vinden in iets, we geconfronteerd worden met het basale levensfeit dat we dit op een dag weer zullen verliezen, en onze geliefden op hun beurt ons op een dag zullen verliezen. Wanneer we liefhebben is er gewoonlijk een angst om dit weer kwijt te raken. Vanuit dit gezichtspunt is verlies even fundamenteel voor het menselijk leven als liefde.

Verlies is echter niet alleen een beperking. Viktor Frankl (1905-1997), een van de eerste psychiaters die zich in zijn therapeutische methode met het menselijk bestaan bezighield, duidde verlies en rouw als fundamentele existentiële ervaringen. Hij beschreef ook hoe verlies en rouw absoluut vooroplopen in het veroorzaken van beweging in ons leven (1967):

*Wanneer we verlies ervaren, worden we in een spanning gedrukt  
 ‘tussen wat we al hebben bereikt  
 en wat we nog te doen hebben in het leven,  
 of de kloof tussen wat we zijn en wat we nog moeten worden.’*

De kloof tussen wat we willen in het leven en wat we verloren hebben, creëert een spanning waar we nu moeten veranderen of zoeken naar betekenis. Dit confronteert ons met een basale existentiële spanning of lijden:

*Alle verliezen brengen ons existentieel lijden,  
 en al het existentiële lijden is verbonden met verlies en rouw.  
 Elk verlies doet ons nadenken over ons leven en wat de zin ervan is,  
 daarom vormen verlies en rouw de kern van existentieel lijden.*

## Waar dit boek over gaat

Dit boek gaat over hoe we tot een meer omvattend begrip van verlies en rouw kunnen komen. Het is geschreven met als doel verlies en rouw te begrijpen als wezenlijke existentiële ervaringen die we allemaal meerdere malen tegenkomen in het leven en waarmee we worstelen als we proberen verbonden te blijven met onszelf, ons heden en ons verleden.

Naarmate we in dit boek een ander begrip van verlies en rouw ontvouwen, zal duidelijk worden dat we voortbouwen op een groot aantal schrijvers en kunstenaars dat aan dit onderwerp heeft gewerkt, en vooral ook op het werk dat de afgelopen decennia is gedaan door onderzoekers uit verschillende academische disciplines.

Verlies en rouw zijn enorm pijnlijke onderdelen van het leven. Het verlies van een ouder, een echtgenoot, een kind, een baan, een lichaamsdeel, een levenslange droom – het zijn allemaal unieke, intense en overweldigende keerpunten in het leven van een individu. Vaak zorgt het voor een kwetsbaarheid in het leven, en deze ervaring bepaalt vervolgens het leven en de toekomst van de persoon. In deze worsteling zijn we geneigd te denken dat het verlies dat we hebben geleden pijnlijker is dan de verliezen van anderen, dat we uniek zijn vanwege dit specifieke verlies, of dat niemand ons lijden echt begrijpt. We isoleren onszelf en zien niet de universaliteit van verlies en het feit dat alle mensen existentieel lijden kennen. Het staat buiten kijf dat bijvoorbeeld het verliezen van een ouder in de kindertijd een levensveranderende ervaring is waardoor iemand kwetsbaarder wordt en die bepalend is voor jongeren en hun toekomst. Het gevaar bestaat echter dat we niet voldoende onderkennen dat andere jongeren ook kwetsbaar zijn, vanwege echtscheidingen van hun ouders, psychische aandoeningen in hun gezin, hun etnische achtergrond, seksuele geaardheid of familiegeheimen die schaamte veroorzaken en vele andere zaken die met verlies te maken hebben. En gaat het hierbij niet steeds weer om verliezen?

Als we niet alle verliezen in het leven zien, lopen we het risico dat we onvoldoende gevoelig zijn voor onze eigen verliezen en de verliezen van anderen, en uiteindelijk niet in staat zijn om de gedeelde ervaringen van de verliezen in het menselijk leven te erkennen. Het betekent dat we onze menselijkheid, breekbaarheid en de universaliteit van de menselijke kwetsbaarheid niet onder ogen zien. Als we beginnen te roepen om aandacht voor het specifieke verlies dat wijzelf hebben geleden, in de veronderstelling dat dit zal helpen, vergeten we te zien wat we als mensen delen. Het leven is altijd een heen en weer gaan tussen liefde en verlies, dankbaarheid, verdriet, gevoeligheid en lijden. Dit brengt ons op een ander uitgangspunt van dit boek:

*Het is duidelijk dat de ervaring van verlies en rouw  
een wijdverbreide, natuurlijke en gemeenschappelijke existentiële  
ervaring is. Daarom zijn wij als mensen verbonden  
in verlies en rouw.*

Wanneer we onder ogen zien dat alle mensen de existentiële ervaring van verlies en rouw delen, kunnen we de verliezen die andere mensen lijden gaan erkennen, en respect hebben voor hoe ze daarmee omgaan. Mark Twain (1835-1910) schreef ooit: 'Niets waar we om rouwen kan klein worden genoemd: volgens de eeuwige wetten van proportionaliteit zijn een kind die een pop verliest en een koning die een kroon verliest gebeurtenissen van dezelfde omvang' (Tuckey, 1966). De betekenis van een verlies is heel persoonlijk, en respect voor die betekenis is verbonden met het respect voor die ander. Daarom luidt een ander uitgangspunt van dit boek als volgt:

*Alleen iemand die rouwt kan ons vertellen  
wat verloren is gegaan en waar de rouw over gaat  
- en hoeveel rouw passend is in dit geval.*

Rouw is net zo'n fundamenteel onderdeel van mens-zijn en de ontwikkeling als mens als liefde dat is. Als we iemand verliezen van wie we houden, kan die persoon en wat deze betekende in ons leven nooit vervangen worden. We vragen ons gewoonlijk niet af waarom mensen houden van de persoon van wie ze houden; waarom geven we rouw niet dezelfde aandacht of ruimte? En toch, als we de liefde of rouw van de ander ontkennen, ontkennen we iemands identiteit, en daarmee misschien onze gedeelde menselijkheid. Dit idee vormt de kern van dit boek. We rouwen wanneer we het verlies voelen van iets geliefds, oprechts, betekenisvols of waardevols.

Hoewel de confrontatie met de donkere en zware kant van het leven geen garantie is dat je verandert in een wijzer mens, bestaat er wel een mysterieuze relatie tussen tegenslag en groei.

Een populaire opvatting over rouw is dat het een proces is waar je doorheen moet en dat het tot een einde komt wanneer je je leven hebt aangepast aan het verlies. Verlies en rouw zijn echter net zo fundamenteel aanwezig in het leven als liefde: van heel klein tot catastrofaal groot. De vraag in alle gevallen is: hoe ga je om met de pijn?

Verlieskunst presenteert het integratieve procesmodel (IPM): een integratie van bestaande therapieën, hulpmiddelen en modellen uit de psychologie, de filosofie en de theologie met vijf dimensies van rouw – de fysieke, emotionele, cognitieve, sociale en spirituele – als basis. Het nodigt uit om rouw op een dieper niveau te begrijpen, en laat zien dat verlies niet alleen een einde betekent, maar ook een begin kan zijn: een begin van existentiële groei.



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

**MAI-BRITT GULDIN** is psycholoog,  
psychotherapeut en supervisor, en is verbonden  
aan het Instituut voor Volksgezondheid,  
Universiteit van Aarhus, Denemarken.  
**CARLO LEGET** is hoogleraar zorgethiek aan de  
Universiteit voor Humanistiek in Utrecht.