

Inleiding

Toen Josh voor het eerst bij me kwam, was hij 24 jaar en had hij zichzelf uitgeroepen tot een ‘puinhoop van verdriet’. Hij was zo gespannen dat hij moeite had uit te leggen waarom hij eigenlijk in therapie wilde. Zijn vriendin, Rebecca, was een jaar eerder omgekomen bij een ongeval. Hij had datzelfde ongeval overleefd, zonder een schrammetje. Ze waren op weg naar een etentje om te vieren dat ze allebei de baan hadden gekregen waar ze zo hard voor hadden gewerkt, toen ze werden aangereden door een dronken automobilist en met 80 km/uur tegen geparkeerde auto’s langs de kant van de weg werden geramd. Rebecca kreeg de hardste klap te verwerken en raakte bewusteloos. Ze stierf later in het ziekenhuis. Nu, ongeveer een jaar na het ongeval, had Josh besloten dat hij hulp wilde.

Hij zat op de bank en probeerde op adem te komen. Josh gaf toe dat hij helemaal vastzat in schuldgevoelens omdat hij nog steeds leefde. Hij vertelde dat de rouw in zijn leven ‘in alles doorsijpelde’: relaties met vrienden en familie, zijn nieuwe droombaan – het lukte hem niet ernaartoe te gaan ook al was het het werk dat hij altijd al had willen doen – en zelfs zijn beleving van de wereld zelf. Door het trauma en verdriet over dat ongeval bleef hij flashbacks, opdringerige gedachten en nachtmerries houden. Hij moest omgaan met

een enorm schuldgevoel en schaamte, en dat deed hij door te drinken. Zo probeerde hij de opdringerige gedachten en symptomen binnen de perken te houden, maar daardoor voelde hij zich alleen maar slechter. Het lukte hem dus *niet*.

Hij had het gevoel dat hij vastzat en maar wat stuntelde in een verontrustend limbo – niet helemaal in het verleden maar ook niet in het heden. Iedereen om hem heen had hem aangeraden om na het ongeval en Rebecca's tragische dood weer door te gaan, maar zijn lichaam en hart konden dat gewoon niet.

Hij wilde hulp maar had ook moeite die te accepteren. En hij voegde eraan toe dat hij nog steeds te sterk aan Rebecca was gehecht 'om haar gewoon los te laten'.

Dat kon ik wel begrijpen.

In de loop van de jaren heb ik veel mensen net als Josh voorbij zien komen. Mensen die iemand of iets ongelooflijk belangrijks zijn verloren en probeerden daaroverheen te komen en weer verder te gaan, maar dan merkten dat ze zich als buitenaardse wezens in hun eigen leven voelden. Ze voelden zich afstandelijk en emotioneel niet betrokken, liepen een paar passen uit de maat met de wereld en waren oprecht in verwarring door wat er soms gebeurde. Gedachten, lichaam en geest – mensen die zich tot mij richten willen wanhopig graag helen maar weten niet zeker hoe ze de draad weer kunnen oppakken na een verlies dat hun wereld heeft doen instorten, en misschien vooral wanneer niemand anders de volledige omvang van de schade ziet.

Ik ben al meer dan tien jaar rouw- en traumatherapeut en ik heb gezien hoe rouw de wortel is van allerlei geestelijke gezondheidsproblemen – van posttraumatische stressstoornissen (PTSS) en depressies tot misbruik van (verdovende en andere) middelen en onrust. Een onderzoek dat vóór de pandemie werd uitgevoerd door AmeriSpeak heeft aangetoond dat 57 procent van de Amerikanen rouwde om het verlies van iemand of iets belangrijks.¹ Dat wil zeggen dat zeker een op de twee mensen rouwt, en ja: dat doen ze hier en nu, want rouw gaat nooit echt voorbij. In het voorjaar van 2020 ging dat cijfer nog verder omhoog en kwam dit verdriet bij nog veel meer mensen over de drempel.

Er is geen ontkomen aan verlies in je leven, je kunt het ook niet vóór blijven – dat geldt voor personen, maar ook voor de gemeenschap. Dierbaren, vrienden, huisdieren, identiteiten, zwangerschappen, huizen, gezondheid: de verliezen die bij het leven horen zouden misschien gewoon niet meer dan een feit zijn als we een beetje begrepen hoe ermee om te gaan wanneer we ermee te maken krijgen. Maar daar hebben we moeite mee. Zelfs veel van mijn collega's hebben me verteld dat ze zich óf ongemakkelijk voelen als ze te maken krijgen met rouw, óf er klinisch onvoldoende voor zijn toegerust. Lessen in rouw en verlies waren geen onderdeel van een verplicht klinisch curriculum. En zelfs nu is het hooguit een vak waar je zelf voor kiest.

Was dat met de rouw zelf ook maar het geval.

Je bent niet alleen

De mensen die op mijn bank plaatsnemen, zijn moedige mensen. Sommigen zouden de rillingen krijgen als ze horen dat ik hen ‘dapper’ noem, maar het is wel zo. Rouw zou weleens een van de meest universele emotionele ervaringen kunnen zijn, maar toch blijkt het nogal eens isolerend, verwarrend en intens pijnlijk. Het vergt nogal wat om je pijn recht in de ogen te kijken, om te ontdekken wat eronder ligt. Josh had lange tijd moeite met dat soort kwetsbaarheid. Hij had het altijd moeilijk gevonden zijn emoties te uiten en hij deed zichzelf tekort wanneer hij wilde huilen om zijn verlies. Hij vertelde me dat zijn vader altijd had gezegd dat hij moest stoppen met huilen en eens volwassen moest worden. Die gebiedende stem weerklonk in iedereen die tegen hem had gezegd dat hij eroverheen moest zien te komen of door moest gaan. En doordat hij dat zo vaak had gehoord van zoveel verschillende mensen, vond ik het niet zo gek dat Josh nog niet had ontdekt hoe hij moest zijn in zijn rouw. Hij bevond zich ergens tussen de schok van zijn eigen verdriet en de ervaringen van anderen.

En op een dag kwam hij in mijn praktijk, ging hij zitten, keek hij me in de ogen met een blik die helderder was dan ik ooit had gezien, en zei hij dat hij er klaar voor was om het op mijn manier te doen.

‘*Mijn manier, hè?*’ herhaalde ik. ‘Het punt is, Josh, dat mijn manier voor *jou* is. Dus het is ook *jouw manier*.’

En dat brengt me in het hier-en-nu, bij jou. Als jij dit boek leest, dan is de kans groot dat je iets of iemand bent

verloren. Misschien wel voor het eerst. Misschien heb je een ouder, grootouder, een ander familielid of een dierbare verloren. Misschien heb je verdriet om een geliefd huisdier of een vriend of vriendin die je elke dag belde maar met wie je nu al jaren niet meer hebt gesproken zonder dat je weet waarom. Misschien zit je wel midden in een enorme breuk, lijdt je aan een chronische ziekte of heb je te kampen met schrijnende vruchtbaarheidsproblemen. Of misschien heb je dit boek in handen vanwege een ander soort verlies. Je verdriet kan heel vers zijn, maar je kunt ook nu pas klaar zijn om een verlies te verwerken dat jaren geleden heeft plaatsgevonden. Onze verliezen kunnen meerduldig zijn: denk aan een miskraam of dementie. Ze kunnen zich zelfs uitbreiden tot dingen als het verlies van verwachting, hoop, een toekomst, veiligheid, identiteit en zoveel meer. Of misschien heb jij verliezen geleden die zich lijken op te stapelen. Misschien was er sprake van een traumatisch verlies of misschien ervaar je het als traumatiserend.

Wie, wat of hoe je ook hebt verloren: ik vind het zo erg voor je.

Ik vind het zo ontzettend erg voor je.

En ik ben blij dat je dit boek hebt gevonden.

Want terwijl geen enkel boek één-op-ééntherapie of gespecialiseerde rouwbegeleiding kan vervangen, hoop ik wel dat deze bladzijden een veilige ruimte voor je kunnen worden: jij en ik, geen oordeel, geen geheimen en geen maatschappelijke of voorouderlijke regels. Een ruimte waarin we dichterbij ons ware zelf kunnen komen en handvatten

kunnen verzamelen om wonden te helen – oude en nieuwe, één stap tegelijk.

Daartoe wil ik dat je me twee dingen belooft. Ten eerste dat je jezelf niet veroordeelt terwijl je hier met me bent. En ten tweede dat je niet te snel door dit boek heen gaat. Je herstelproces is geen Netflixserie om te bingen, zodat je heel snel weet wat er is gebeurd met Judy in *Dead to Me*. Het enige wat moeilijker is dan wat we kwijtraken, is de druk die we van onszelf en anderen voelen over hoe lang we mogen rouwen (spoiler alert: niet erg lang!) voordat we gewoon ‘de draad weer moeten oppakken’. Ik denk dat je al weet, simpelweg omdat je gevoelens je hier hebben gebracht, dat je *volledig* uit balans bent wanneer je iets of iemand verliest, en hoe graag ik ook zou willen dat het anders was: je kunt niet even met de vingers knippen om dan te merken dat je veilig in bed ligt en beseft dat het maar een droom was.

Door verlies kun je op drift raken, je alleen en doodsbang voelen zonder gevoel voor richting, ergens waar je nooit had willen zijn. Ik stel me vaak een vreemd, pijnlijk tegenstrijdig land voor waarin we niet weten wat we willen of wat we nodig hebben, en elke keer dat we daar een hint over krijgen, verandert alles weer en hebben we weer iets anders nodig. Je wilt bijvoorbeeld gezelschap, maar toch wil je alleen zijn. Of je wilt naar huis en huilen, maar dan ontdek je iets grappigs wat er nog is, en lig je in een deuk van het lachen. Soms hebben we schuldgevoelens om allerlei dingen, vooral om dat eerste moment van geluk na een verlies. We willen rust, we willen ook terug in de tijd

en het nog eens proberen. Het is een vreemde, wilde rit. Dat weet ik.

Rouwen wanneer je niet weet hoe

Rouw kan voelen als een nare touwtrekwedstrijd tussen wat *was* en wat *is*. En laten we eerlijk zijn: we zijn niet langer wie we voor ons verlies waren. Net als de slechtste versie van Google Maps is ons brein druk bezig zichzelf te ‘herberekenen’, en intussen proberen we dan onze weg in de wereld en onze toekomst te vinden, maar dan zodanig dat het niet heel traumatiserend en angstaanjagend is. Omdat we zo intens gedesoriënteerd zijn, sluiten sommigen zich emotioneel af. Ze zijn te overweldigd om te kunnen omgaan met hoe ze zich voelen en hoe anderen zeggen dat we ons ‘zouden moeten’ voelen. Ik ken de verwarring en wanhopige behoefte aan houvast die bij rouw hoort. En ja, ik ken ook het instinctieve willen lozen van dingen en relaties na een verlies. Ik ken de onrust die dikke maatjes is met rouw, dat je angstig om je heen kijkt en je afvraagt wie of wat hierna van je zal worden afgenomen. En toch moeten we nog steeds doorgaan, alleen nu kijken we beter naar alles wat we nog in ons leven hebben, proberen we alles te bevatten en blijven we doorgaan... op welke manier ook.

Soms kan het onvoorspelbaar voelen, vooral als je voor het eerst rouwt. Maar rouw kent een paar waarheden die je kunnen helpen het proces in gang te zetten en je het gevoel geven dat je zelf iets kunt ondernemen tijdens een ervaring

die je onderuit dreigt te halen. (a) Rouw manifesteert zich op zowel duidelijke als meer subtiele manieren. (b) Rouw is *non-lineair*, wat inhoudt dat het geen begin, midden en eind kent. Er is geen tijdlijn en geen vaste volgorde in hoe dingen voor jou zullen zijn. En (c) rouw is een volledige lichaamservaring in een spectrum. Hoe rouw zich voor jou manifesteert hangt af van de dag, de omstandigheden, de mate van uitputting die je voelt, triggers voor verdriet, feestdagen, relatieproblemen en je emotionele basislijn. Het is belangrijk dat je dit voor jezelf weet en kunt benoemen, want wanneer we verkeerd begrijpen wat rouw is, wijzen we het af en al doende bagatelliseren we dan de plek die het in ons leven inneemt, maar ook de invloed ervan op gezondheid en welzijn. Rouw is veel meer dan een gevoel.

Na een verlies proberen we allemaal in ons eigen tempo en op onze eigen manier een gevoel van normaliteit en controle terug te krijgen. Ik weet hoe moeilijk het is om te merken dat mensen het werkelijk *begrijpen*, dat een ander dan jij werkelijk snapt waar je doorheen gaat. Hoe kunnen ze dat ook? Kenden zij je dierbare? Hebben zij gezien hoe jouw (inmiddels ex-) partner naar je keek? Bleven zij de hele nacht wakker om met je vriend te praten en om al je geheime zorgen en het plezier van je prestaties te delen, tot het moment dat ze naar de andere kant van het land verhuisden en een nieuwe beste vriend of vriendin kregen? Hielden zij de poot van je huisdier vast en zeiden ze dat het goed zou komen, terwijl je in werkelijkheid afscheid nam? Vielen zij op hun knieën om God te bidden om iemand te genezen of in leven te houden, omdat ze het zich niet konden

voorstellen om zonder die persoon te leven en misschien zelfs niet wisten *hoe*? Wisten zij hoe het was om mensen te vertellen dat de baby over wie je negen maanden lang via internet dingen deelde, niet meer leefde? *Hoe konden ze dat ook weten*? Hoe kan iemand ooit echt weten wat een verlies voor een ander betekent? Dat kunnen we niet.

Dus als je denkt dat rouw een enkel gevoel is waar je gewoon doorheen moet en je weer tot jezelf moet komen, dan moet ik tot mijn spijt bekennen dat ik de ergste van alle boodschappers ben. Want rouw is een ervaring die een beroep doet op je uithoudingsvermogen: emotioneel, fysiek en inderdaad, zelfs spiritueel. Want je verlies heeft je leven veranderd.

Het zoeken van steun en begeleiding gedurende deze tijd vergt moed en ik weet dat het ook uitputtend en angstaanjagend is. Dat je dit boek opent, zie ik als een vraag om hulp en verbinding in de moeilijkste, misschien wel meest verwarrende periode in je leven. Ik weet dat ik het al heb gezegd, maar ik ben echt blij dat je hier bent.

Iets over mezelf

Maar wie is dan die persoon die jou vraagt je hart en je pijn aan haar toe te vertrouwen? Welnu: ik ben psychotherapeut, ik heb bijna twintig jaar ervaring met het werken in diverse instellingen in New York, van het Mount Sinai Hospital Center tot 92NY (voorheen 92nd Street Y). Aanvankelijk vervulde ik diverse rollen in sociaal werk, waarna

ik me heb opgewerkt tot leidinggevende, en ik heb met verschillende groepen mensen gewerkt. Dat waren in willekeurige volgorde overlevenden van de Holocaust en oudere volwassenen in levenstransities, bevolkingsgroepen uit de binnenstad die moeite hebben om in de dagelijkse levensbehoeften te voorzien, tieners en volwassenen met grote problemen op het gebied van verslavingen en een geschiedenis van trauma, mensen met een diagnose van ernstige psychische aandoeningen in intramurale (en poliklinische) klinieken, maar ook asielzoekers die probeerden verder trauma en schade te voorkomen – mensen uit alle lagen van de bevolking die worstelden met enorme uitdagingen op het gebied van levensomstandigheden (en de dood). Deze moedige mensen waren mijn leraren. Ik genoot het enorme voorrecht dat ik in hun donkerste momenten met hen mee mocht reizen. Mijn klinische expertise na jaren in de loopgraven met honderden cliënten vind je terug in de kern van deze bladzijden. Iets over mijn sociale setting: ja, tijdens mijn werk als clinicus had ik te maken met een brede verscheidenheid aan bevolkingsgroepen, maar ik ben een witte, cis-vrouwelijke therapeut met een privépraktijk in de Upper West Side van Manhattan en ik ben zelf niet racistisch of cultureel gemarginaliseerd. Voor de doeleinden van dit boek zal ik het *specifiek* hebben over de klinische rouwervaring. Daarbij erken ik de diverse raciale en culturele behoeften en rouwervaringen die er bestaan, en die ook door mijn deur komen.

Los van mijn werk ben ik ook een dochter zonder moeder, die in dezelfde vreselijke week dat haar moeder stierf

ook haar huis, haar baan en haar gezondheid kwijtraakte. Op andere momenten heb ik net als zoveel andere mensen partners, vrienden en vriendinnen, dierbaren en diverse gekoesterde versies van mezelf verloren. Ik vertel je dit niet om mee te dingen naar de hoofdprijs in de Rouw-olympiade. (a) Die bestaat niet. (b) Niemands verlies is ooit gelijk aan dat van een ander. Jouw verlies is van jou zoals je liefde van jou is. Het is heilig, niemand kan het je afnemen. Maar ik vertel je dit om je te laten weten dat ik het ook een paar keer flink voor de kiezen heb gekregen, en omdat ik jou misschien kan helpen jouw weg te vinden.

Een van vele redenen waarom ik dit boek wilde schrijven, was dat er tijdens de pandemie niet genoeg uren in een dag zaten om het aantal rouwende mensen te kunnen helpen die daar behoefte aan hadden. Week in week uit sprak ik met mensen uit verschillende staten die wanhopig op zoek waren naar een rouwtherapeut maar om allerlei redenen geen toegang hadden tot rouwtherapie. Naarmate de pandemie voortduurde, kwamen er steeds meer aanvragen van een jonger publiek dat vragen stelde over rouw en traumatherapie na een verlies. Sommigen belden omdat ze vrienden en familie waren verloren aan corona, of omdat hun huisdier tijdens de pandemie was gestorven – en dat veroorzaakte rouw in het hele gezin. Maar veel anderen vroegen om hulp omdat ze midden in grote levenstransities zaten zoals een gestrande relatie, het verlies van een baan, verhuizingen en dergelijke. Ik vond het hartverwarmend te merken dat zoveel meer mensen hun geestelijke gezondheid serieus nemen en meer willen begrijpen over wat ze

ervoeren. Het deed me enorm veel verdriet dat ik niet meer van hen persoonlijk kon helpen. Ik hoopte dat dit boek een handreiking kon zijn, om te zeggen: *Ik vind het zo erg voor je, ik zie je, ik ben er en ik geef om je.*

Wat ik hoop dat je uit dit boek haalt

Ik kan niet beloven dat dit boek je pijn wegneemt, maar ik kan je *wel* beloven dat het een trouwe metgezel zal zijn. De weg door rouw is beladen en kent geen gerieflijke pleisterplaatsen. Maar ik heb wel een sleetse routebeschrijving voor je die de verschillende wegen laat zien waarlangs je kunt vinden wat je nodig hebt: een gevoel van veiligheid, begrip, moed, gemoedsrust en begeleiding, om maar een paar voorbeelden te noemen. Als jij je ervaring de ruimte geeft om zich op eigen manieren te ontvouwen, dan kunnen de woorden in dit boek je misschien helpen die pijn te veranderen. Misschien brengen ze ook herinneringen terug aan ervaringen, die aanvankelijk ongemakkelijk voelen. Mijn excuses daarvoor. Misschien zijn er ook triggers die zo vanuit het niets op je afkomen. Dat is waar we naartoe gaan: naar het venijn van je rouw.

Met dit boek wil ik je het gevoel geven dat je zelf invloed hebt op een ontoelaatbare, onvoorspelbare en uitputtende ervaring. En hoewel ik niet volledig achter de vijf stadia van rouw sta die al enorm zijn geëvolueerd sinds dr. Elisabeth Kübler-Ross ze heeft geformuleerd voor terminaal zieke patiënten, geloof ik wel in iets van structuur en voorzichtige

handvatten om te voorkomen dat je rondfladdert boven een duistere afgrond. Je moet niet tot in het oneindige rouwen zonder dat er ooit iets van ontspanning komt. Misschien gaat het tegen je intuïtie in maar de weg naar die ontspanning komt voort uit het liefdevol onder ogen zien van je verlies. Ik zal je dan ook uitdagen om contact te leggen met je meest kwetsbare gevoelens, ik vraag je om op je zwaarste momenten diep te spitten naar zelfcompassie, en ik laat je luisteren naar de aangeboren wijsheid van je lichaam (misschien ben je daar niet altijd even blij om!). We zullen ook verschillende soorten grenzen identificeren die bedoeld zijn om jou te helpen aan je behoeften tegemoet te komen, en ook om anderen te helpen jou te helpen. Hoe ongeloofwaardig het soms misschien ook lijkt: er is een manier om verder te gaan *met* je rouw, zodanig dat je niet hulpeloos wordt of overgeleverd bent aan de genade van altijd veranderende emoties. Ik beloof je dat ik naast je sta terwijl we eraan werken om de angel uit je dagelijkse ervaring van rouw te halen, beetje bij beetje.

In dit boek bied ik je een aantal nieuwe manieren om je verlies (en je leven) te bekijken, praktische instrumenten, veel bespiegelingen en een aantal verhalen uit mijn praktijk waar je je wellicht in herkent – inclusief mijn eigen verhaal van verlies en rouw. Ik hoop dat je aan het eind wat nieuwe manieren hebt opgepikt om met je rouw bevriend te raken en er de confrontatie mee aan te gaan, en dat je je net iets minder alleen voelt.

Rouw is de diepste menselijke wond die er bestaat, en je komt die overal tegen. Zelfs in plaatsen in ons leven waar

het ons niet opvalt. Het verdient meer dan een pasklaar stukje advies. Dit boek vraagt je je hart open te stellen en je pijnlijke herinneringen te onderzoeken, en misschien dieper naar die wonden te kijken. Het is geen gemakkelijke onderneming, zelfs niet als je er zonder terughoudendheid aan overgeeft. Waar je hierna naartoe gaat en hoe je begint weer sprankjes licht en hoop in je leven te vinden: dat vormt de hoeksteen van dit boek.

In veel opzichten is dit het boek waarvan ik wenste dat ik het had gehad toen ik rouwde om de dood van mijn moeder. Misschien had ik milder voor mezelf kunnen zijn in die onhandige ogenblikken dat ik gewoon probeerde me erdoorheen te wurmen, het te ontkennen, het weliswaar te zien maar er vervolgens heel handig geen tijd voor te hebben... totdat ik onvermijdelijk die verdomde deur open moest zwaaien om die rouw binnen te laten. Geloof me maar: als ik rouw in die eerste dagen had kunnen tackelen en mijn leven mét mijn moeder gewoon had kunnen terugkrijgen, dan had ik dat gedaan – net als velen van jullie die dit nu lezen. In plaats daarvan sleepte ik mezelf naar de boekhandel en zocht ik boeken die me aanspraken, waar ik naar kon wijzen en waar ik mezelf in terugzag. Helaas vond ik maar weinig van mezelf terug op de planken.

Misschien was ik wel kieskeurig. Ik wilde een boek dat mijn werkelijke emotionele ervaring en leefstijl aansprak: een dertiger in een meedogenloos snelle wereld met non-stop meldingen op social media, die met die verse, gapende wond haar weg moet zien te vinden in vriendschappen en een liefdesrelatie. Om nog maar te zwijgen van het feit

dat indertijd nog maar weinig mensen die ik kende een naaste waren verloren aan de dood. Het voelde eenzaam en uitputtend. Ik wilde leren hoe ik beter kon vragen om wat ik nodig had, en soms hoe ik gewoon kon weten *wat* die behoeften waren. Ik was er zo aan gewend om te werken en te zorgen voor de behoeften van anderen, dat ik me amper nog herinnerde hoe ik beter naar die van mezelf kon kijken.

Rouw kan ons in duigen laten vallen en vervolgens blijven wij dan over onze levens uitkijken om uit te zoeken hoe we de stukken weer in elkaar kunnen laten passen. Soms hebben we alles nodig waar we over beschikken, alleen al om uit te zoeken waar we moeten beginnen.

Dit is een prima moment om te beginnen

Er is nooit een ‘goed moment’ om met rouw aan de slag te gaan. Of een moment waarop we bereidwillig de deuren naar onze ziel opengooien om de pijn, kwetsbaarheid en het verlangen daarin bloot te leggen. Dat doen we meestal niet zonder een dwingende reden, toch? Maar we zijn er, en we beginnen – niet op mijn manier of de jouwe, maar op *onze* manier.

Dus hier en nu nodig ik je uit in mijn praktijk, en ik vraag alleen maar van jou wat ik ook van mijn cliënten vraag: houd je aandacht erbij, zo goed als je kunt, en vertel de waarheid.

De waarheid die je deelt in de oefeningen of die gewoon in je opkomt terwijl je leest, zal onvermijdelijk de poort

vormen tot je emotionele vrijheid en geeft je een sterker gevoel dat je inderdaad door het vreselijks dat er is gebeurd heen kunt komen. Jezelf daarmee te confronteren, in je eigen tempo en met mijn begeleiding en vriendelijke ondersteuning, is een moedige stap op weg naar herstel, zelfs als het voelt alsof je instort.

Je zult me op verschillende manieren horen zeggen dat rouw een unieke ervaring is die je heel persoonlijk verwerkt. De andere kant is het feit dat we de weg *door* de rouw vinden door ervaringen te delen. Gezien worden en het laten horen en eerbiedigen van je gevoelens en je ervaring is het pad naar een hernieuwde verbinding. De verhalen – zowel die van mezelf als die van mijn cliënten – zijn mijn manier om je dat aan te bieden.

In alle nederigheid is dit boek een uitnodiging om bij je hart te zijn op een rustige plek, hier, bij mij, op de pagina's die helemaal over jou gaan en over jouw ervaring. Het spijt me dat ik die eikel ben die zegt dat de tijd niet alle wonden heelt. Want dat gebeurt namelijk niet. Maar wat de tijd wel doet, is helpen om ruimte te maken voor een nieuw begrip, nieuwe normalen, nieuwe verbindingen en nieuwe ervaringen – en dat gaat allemaal gepaard met zowel het bitter als het zoet.

Hoe onmogelijk het nu misschien ook lijkt: ik verzeker je dat je *kunt* leren leven met de flow en het ritme van rouw. En je kunt sterker worden door juist datgene waarvan je dacht dat het je volledig zou opslokken.