

Samenvatting

Als we rouwen en verdriet hebben, hebben we geen nood aan een vermanend vingertje, aan clichés, aan opmerkingen dat we ons verlies moeten verwerken, loslaten of een plaats geven. Er wordt van ons verwacht dat er binnen zo kort mogelijke tijd een eindpunt komt aan onze rouw, dat het overgaat. In de praktijk blijkt dat we net niet loslaten maar een zoektocht starten naar een andere vorm van vasthouden of verbinden. Rouw houdt nooit op, maar ontvouwt en ontwikkelt zich in de loop van ons leven en maakt deel uit van wie we zijn. We hebben het recht om te rouwen, op onze eigen manier, bewegend tussen kwetsbaarheid en kracht. Zelfs als je de pijn van een ingrijpend verlies levenslang met je meedraagt, hoeft dit geenszins in te houden dat je minder gezond en minder veerkrachtig bent. In dit baanbrekende boek wordt een aantal maatschappelijke mythes over rouw ontkracht. De auteurs hebben gegevens uit het meest recente wetenschappelijke onderzoek samengebracht met ervaringen uit hun praktijk als psychotherapeut en rouwtherapeut. Theoretische inzichten en concrete praktijkvoorbeelden worden afgewisseld met verhalen die raken tot in de ziel. Dat alles maakt van dit boek een mild boek over rouwprocessen, met veel respect en erkenning voor de 'gekwetste krijgers' die dag na dag ingrijpend verlies in hun leven moeten meedragen...

Recensie

In de reeks boeken over rouw en rouwverwerking is dit een topper. Een boek dat mensen die denken dat ze 'abnormaal' zijn, bijvoorbeeld doordat ze na tientallen jaren nog steeds niet klaar zijn met het verlies van een geliefde, geruststelt. Want, stellen de auteurs terecht: rouwen is een persoonlijke zaak. Iedereen rouwt op zijn/haar eigen wijze. Nooit is een bepaalde manier van rouwen gek of onacceptabel. Nooit kan iemand stellen dat het 'nu wel lang genoeg heeft geduurd'. Het boek is eenvoudig geschreven, heel leesbaar voor iedereen. Het preekt niet, het gebruikt geen vaktaal. Het geeft medegevoel, heel veel begrip voor wat overlijden van geliefde mensen kan aanrichten onder nabestaanden. Ontroerend, vaak treffend zijn de voorbeeldverhalen die de auteurs gebruiken. Alleen al daarom is dit boek meer dan bijzonder.

T. van Oirschot-Sparla