

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

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.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, 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 gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Liefdesverdriet – Zeven bijzondere ontmoetingen met jezelf

Liefdesverdriet – Zeven bijzondere ontmoetingen met jezelf

Petra van der Heiden (2016).

Asperen: Uitgeverij De Aardworm, 180 pp.
€ 24,95.

ISBN 978 90 825572 0 6.

Catherine Barbez

Liefdesverdriet – Zeven bijzondere ontmoetingen met jezelf is geschreven door Petra van der Heiden en vloeit voort uit haar praktijk als zelfstandig psycholoog en relatietherapeut. 'De rode draad in haar werk is liefde in al haar verschijningsvormen en met al haar beschadigingen' lezen we op de boekomslag. Van der Heiden stelt dat verlies van een geliefde steeds een rouwproces inhoudt. 'Rouw is de achterkant van de medaille met liefde op de voorkant' en 'Hoe groter je liefde, hoe dieper de rouw' (p.21). Door liefdesverdriet als rouw te benoemen wordt erkenning gegeven aan de pijn die het verlies van een hechtingsrelatie met zich meebrengt. Deze pijn wordt vaak door de omgeving onvoldoende (h)erkend.

Rouwen is een intens en moeilijk proces door de vele negatieve emoties die ermee gepaard gaan. Mensen zijn ook vaak geneigd om hun gevoelens op te bergen. De omgeving stimuleert dit door uitspraken als 'Het leven gaat toch gewoon door', 'Er zijn zoveel mensen die scheiden of iemand verliezen' of 'Gedane zaken nemen immers geen keer'. Nochtans is rouwen een noodzakelijk proces om wat voorbij is af te ronden, op een goeie manier verder te gaan met het leven en eventueel weer ten volle open te staan voor een nieuwe liefde.

De ondertitel 'Zeven bijzondere ontmoetingen met jezelf' verwijst naar de opzet van het boek, namelijk de lezer uitnodigen om stil te staan en bij zichzelf na

te gaan wat er speelt. De auteur vertrekt van een gedicht van Rumi, een Iraanse dichter uit de 13^e eeuw (Rumi, 1207-1273): 'Mens-zijn is als een herberg die elke ochtend weer nieuw bezoek ontvangt' (p.8). Er zijn verschillende gasten en elke gast heeft een andere verschijningsvorm. Het komt erop aan ze gastvrij te ontvangen en te kijken wat ze nodig hebben. Bij liefdesverdriet zijn er zeven gasten die zich kunnen aandienen, namelijk de verdoover, de magische denker, de criticus, de boze, de bange, de verdrietige en de verdieper. Deze gasten hebben elk hun eigen functie, boodschap en valkuilen.

In hoofdstuk 2 kan de lezer aan de hand van een aantal zinnen erachter komen welke gast hier en nu het meest nadrukkelijk aanwezig is en dan verdergaan naar het hoofdstuk waarin deze gast uitgediept wordt. Omdat gevoelens komen en gaan, kan het gebeuren dat eenzelfde hoofdstuk meerdere malen doorgenomen wordt en een ander minder vaak. Een verwerkingsproces verloopt bij iedereen anders, vandaar dat er geen vaste volgorde is om dit boekje door te nemen.

Een paar voorbeelden: 'Gast de Bange "hoe moet het nu met mij" zorgt ervoor dat je een plan maakt en daagt je uit om je gerust te stellen of hulp te zoeken zodat je voor jezelf leert zorgen' (p.29). De valkuilen zijn het negeren van angst of zichzelf verliezen in paniek. 'Gast de Verdrietige "ik loop leeg, het komt uit mijn tenen" ruimt op van binnen. Hij maakt schoon en maakt plek in je vrij. Ook zorgt hij ervoor dat je troost zoekt bij vrienden of familie' (p.29).

Door de verschillende hoofdstukken op te bouwen rond de functie, de boodschap en de valkuil van elke gast, wordt de lezer geholpen stil te staan bij wat hier en nu aanwezig is, erkenning te geven aan de gevoelens die de bovenhand nemen en te zoeken naar een manier om er mee om te

Liefdesverdriet – Zeven bijzondere ontmoetingen met jezelf

gaan. De auteur reikt hiertoe informatie, oefeningen, opdrachten en tips aan. Bij gast de Bange wordt bijvoorbeeld vertrokken van aardingsoefeningen waarbij het lichaam fungeert als een anker om de angst tegemoet te treden. Door het verband te leren zien tussen angstige gedachten en gewaarwordingen in het lichaam is het mogelijk om vanuit een rustige houding te merken dat men niet meer overspoeld wordt door angstige gedachten. Er ontstaat meer zelfvertrouwen. Men is niet meer de angst, men *heeft* angst. Om meer zelfvertrouwen op te bouwen wordt de lezer door schrijfp opdrachten uitgenodigd op zoek te gaan naar de eigen hulpbronnen, onder andere door sterke en wijze kanten van zichzelf in het verleden en nu te verkennen.

Ook rust is een buffer tegen angst. Ontspanningsoefeningen en yoga liggen voor de hand, maar ook het zich verbinden met iets groters, met het universele, kan helpen om tot rust te komen omdat men zichzelf overstijgt. Voorbeelden zijn de natuur, voorbeeldfiguren zoals Ghandi of Mandela of – als men religieus is – God. Dit voorbeeld illustreert een waaier van methodieken die de auteur heeft getoetst in het werken met cliënten met liefdesverdriet. Zo vinden we in dit boekje mindfulness-oefeningen, schrijfp opdrachten en opdrachten uit de *acceptance and commitment* therapie en uit de sensomotorische therapie. Verder legt Van der Heiden ook verbanden tussen het moeilijk om kunnen gaan met bepaalde emoties en leerprocessen in het gezin van herkomst en bepaalde culturele geboden en verboden, zoals bijvoorbeeld ‘echte mannen huilen niet’, of ‘wees een flinke meid’ (p.140).

Het boek is vooral bestemd voor mensen die liefdesverdriet ervaren en is opgevat als een zelfhulpboek. De toon is enerzijds begripvol en steunend en ander-

zijds aanmoedigend en motiverend, door onder andere de concrete manier waarop de verschillende emoties beschreven worden en de zeer herkenbare quotes van lotgenoten. Mensen die moeite hebben om te herkennen wat ze voelen, kunnen met behulp van dit boek woorden vinden. Steunfiguren die willen begrijpen wat er gaande is, kunnen manieren vinden om meer aanwezig te zijn voor hun familielid, vriend of collega.

De hulpverlener kan hoofdstukken gebruiken om een gesprek op gang te brengen of te verdiepen. Vooral het hoofdstuk over de gast de Criticus vond ik inspirerend. Er wordt onder andere uitvoerig ingegaan op het verband tussen deze gast en schuld en schaamte. Schuld verwijst naar concrete dingen waarin men tekort is geschoten en die men alsnog kan rechtzetten, bijvoorbeeld door verontschuldigen aan te bieden. Schaamte is het alarmlichtje van de actieve criticus en een hulpmiddel dat in het verleden hielp om te voldoen aan verwachtingen van belangrijke anderen (ouders, familie, de buitenwereld). Als behandelaars weten we dat schaamte ervoor kan zorgen dat veranderingsprocessen stagneren, vandaar dat het zinvol is om erop in te gaan. Stilstaan bij het gevoel van schaamte – in plaats van het weg te duwen – en met een zekere nieuwsgierigheid onderzoeken wat er opkomt aan gedachten en beelden kan meer inzicht geven in de functie ervan. Dit gebeurt met behulp van focussen, waarbij de lezer eerst inzoomt op de lichamelijke gewaarwordingen en van daaruit gevoelens van schaamte en de kritische gedachten verkent zonder ermee samen te vallen.

Liefdesverdriet – Zeven bijzondere ontmoetingen met jezelf hoort zeker thuis in de bibliotheek van een systeemtherapeut. Ook al ligt de nadruk op de individuele verwer-

Liefdesverdriet – Zeven bijzondere ontmoetingen met jezelf

king van relationele pijn, toch biedt het volop ideeën om samen met de cliënt en zijn omgeving een constructiever verhaal te creëren. Het is wel belangrijk om aan de lezer mee te geven dat het niet gaat om een 'leesboek' met informatie, maar om een 'verwerkingsboek' dat een proces in gang wil zetten dat tijd en inspanning vraagt. Zoals het boek nu is opgevat, vroeg ik me af of het format van een luisterboek het pro-

ces dat hier beoogd wordt, kan bevorderen. Bepaalde oefeningen zoals de mindfulnessoefeningen zijn gemakkelijker uit te voeren als ze auditief begeleid worden.

Catherine Barbez is klinisch psycholoog en psychotherapeut in een psychologenpraktijk in Oostende. E-mailadres: cbarbez@me.com.

Vechten voor je scheiding, schipbreuk geslaagd – Een aanpak voor postrelationele rouw

Tineke Rodenburg & Leoniek van der Maarel (2016).
Utrecht: Uitgeverij Stili Novi. 239 pp. € 24,75.
ISBN 9789 0 780 94852.

Mia Claes

Scheiden doet lijden. Uit wetenschappelijk onderzoek rond scheiding blijkt dat de meeste ouders en kinderen enige tijd na de scheiding hun evenwicht hervinden. Een beperkte groep, 10 tot 15% van de scheidende ouders, krijgt ook na geruime tijd de scheiding niet goed geregeld. Het lijden in deze groep is groot. Zowel ouders als kinderen gaan gebukt onder de aanslepende hevige conflicten (uit het interdisciplinair project voor de optimalisatie van scheidingstrajecten). Omgaan met hoogconflict-situaties is voor veel professionals een grote uitdaging. Het ex-koppel, de kinderen, de omgeving, velen zijn in de tang van de naweeën van de scheiding. In die zin kunnen we dit boek alleen maar omarmen als bijdrage aan methodiekontwikkeling en interventies voor deze moeilijke situaties.

De insteek van het boek is vrij uniek.

Waar andere projecten zich vooral richten op de verwerking van de (echt)scheiding door kinderen, op het versterken van de pedagogische vaardigheden van de ouders of op het de-escaleren van het conflict in het belang van het welzijn van de kinderen, richt dit boek zich meer op het partnerschap. Het neemt als uitgangspunt dat je eerst iets dient te klaren in het partnerschap vooraleer je de oversteek kan maken naar uitsluitend ouderschap. Eerst helen van leed en pijn in de relatie vooraleer ouderschap na (echt)scheiding mogelijk wordt.

Beide auteurs zijn gespecialiseerd in verlies en rouw. Tineke Rodenburg is de grondlegger van verlieskunde binnen de Hogeschool Utrecht (HU). Ze is docent aan de HU, systeemtherapeut, supervisor, rouwtherapeut, rouwdeskundige, trainer en spreker. Ze is coauteur van het boek *Rouwconflict*. Leoniek van der Maarel is psycholoog, orthopedagoog, hypnotherapeut en docent aan de HU. Zij geeft trainingen en lezingen. Zij is verbonden aan Stichting Achter de Regenboog en is auteur van meerdere boeken over rouw.

In de inleiding lezen we dat het boek bestemd is voor allerlei professionals en dat het helpend kan zijn voor mediators en scheidingsadvocaten. Zicht op de dynamiek tussen verlies en conflict, de impact