

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

Anders nabij – De stille kracht van ouders na de dood van hun kind

heid is de tijd en ruimte te nemen die nodig is. Dat hoeft ons niet te verwonderen als we ervan uitgaan dat het verlies van een naaste inbeukt op het fundamenteel gevoel van veiligheid en verbondenheid.

Hoe we met verlies omgaan zal teruggaan op hoe we in het leven en in relatie staan. In de klinische praktijk zien we vaak mensen die eerder al gekwetst werden in hun hechting en waarvoor het een extra grote uitdaging is om met nieuw groot verlies om te gaan. Ook voor mensen met zo een moeilijke voorgeschiedenis kan het boek een meerwaarde hebben. Verschillende van onze cliënten werden al aangesproken door het boek en brachten het mee naar een therapie sessie. Ze lazen er stukjes uit voor, als illustratie van de woorden die ze zelf ook al zo lang zochten maar niet konden vinden.

Omwillen van de authentieke verhalen, te midden van de kwetsbaarheid en intensiteit van leven, liefde en zingeving, is het een heel beklijvend boek. Als lezer kun je niet anders dan meetrillend luisteren,

geraakt worden, vinden en verliezen, zorgvuldig je woorden kiezen en dan nog tekortschieten.

Hadi Waelkens is klinisch psycholoog, seksuoloog en systeemtherapeut op de dienst Digestieve Oncologie van het UZ Leuven. E-mail: hadi.waelkens@gmail.com.

Karine Van Tricht is klinisch psycholoog, cliëntgericht en systeemtherapeut in het Studentengezondheidscentrum van de KU Leuven.

Literatuur

Neimeyer, R.A. (2019). *New techniques of grief therapy – Bereavement and beyond*. New York: Routledge.

Klass, D. & Steffen, E. (2017). *Continuing bonds in bereavement – New directions for research and practice*. New York: Routledge.

Intimiteit

Paul Verhaeghe (2018). Amsterdam: De Bezige Bij. 336 pp., €23,99. ISBN 9789403139104.

Jasmien Peeters

Paul Verhaeghe, psychoanalyticus en hoogleraar aan de Universiteit Gent, reikt ons in zijn nieuwste boek een multifocale bril aan om naar intimiteit te kijken als een goede afstemming op ons eigen lijf.

Op het voorblad van zijn boek kiest Verhaeghe voor een schilderij in waterige grijs- en bruintinten (*How low can you go*, Marlene Dumas, 2000). Een naakte vrouw

die zich dubbel plooit. Heeft ze pijn? Verdriet? Is ze ontroostbaar? Moet ze onbedaarlijk lachen? Of danst ze? Ze omvat haar schouders kruiselings, als om zichzelf vast te houden, knieën tegen elkaar. Zit ze goed in haar vel, deze bleke vrouw? Is ze afgestemd op zichzelf? Heeft ze toegang tot haar eigen gevoelswereld? Is ze in het reine met zichzelf? Kan ze haar lichamelijke sensaties in emoties vertalen? Zoekt ze al dansend naar een evenwicht? Stuk voor stuk vragen die in het boek aan bod komen.

Liefde in tijden van eenzaamheid (1998), wellicht Verhaeghes meest bekende boek, verscheen in acht talen en handelt over de hedendaagse seksuele verhoudingen

tussen mannen en vrouwen. Daarna volgen onder meer nog drie boeken, *Identiteit* (2012), *Autoriteit* (2015) en nu dus ook *Intimiteit*. Het klinkt als een klankrijmende triologie, met *Intimiteit* als sluitstuk. Een drieluik over de mens in diens verhouding tot de Ander.

Verhaeghe is transparant over de opzet van zijn boek. Hij waarschuwt de lezer van *Intimiteit* al op pagina 10: het is géén boek over erotiek of tederheid tussen twee geliefden. Waar gaat het boek met zo'n mooie titel, dat hij heeft opgedragen aan zijn kleindochter, dan wel over? Het antwoord volgt op dezelfde bladzijde: over de verhouding tussen ons en ons lichaam. 'Willen we een goede verhouding krijgen met iemand anders, dan moeten we voorerst afgestemd zijn op onszelf. Willen we intiem kunnen zijn met iemand anders, dan moeten we intiem kunnen zijn met onszelf' (p.10).

En daar zijn we bovendien niet, nooit, alleen verantwoordelijk voor, voor die goede verhouding met onszelf. Verhaeghe toont dat omstandig aan. Daarmee doet hij wat ik zo waardevol vind: het lijdende individu ontschuldigen. Want een samenspel van factoren heeft een grote en bepalende invloed: de abstracte vervreemdende Ander (beelden en woorden die de ruimere buitenwereld ons aanreikt of opdringt), met concurrentie en groei die de boventoon voeren. We leven in een neoliberale samenleving die van consumptie en 'perfectie' een nieuwe religie heeft gemaakt. Er is de digitale samenleving die ons bestookt met commerciële, ziekmakende ideaalbeelden. We zijn immers nooit knap, strak of sexy genoeg. Die vervreemding wordt een anoniem dictaat dat we internaliseren en waartegen het moeilijk in opstand komen is. Rebelleren tegen de kerk in de twintigste eeuw was duidelijk en het leverde veel op, maar hoe verzet je je

tegen de beelden die reclamepanelen op ons netvlies afvuren als je door de stad fietst?

Verhaeghes pleidooi voor een biopsychosociale benadering van mensen die deze goede verhouding met zichzelf niet of maar moeizaam vinden, is erg mild. Er zijn vele factoren in een mensenleven die de persoonlijke verantwoordelijkheid ver overstijgen en die mee bepalen hoe we afgestemd zijn op onszelf en ons eigen lichaam. De interactie met onze ouders om mee te beginnen en hun (gebrek aan) liefdevolle spiegeling. Een jeugd in kwetsbare omstandigheden, maar ook de individualisering, competitiedrift, een opgelegd ideaalbeeld, traumatische ervaringen en dergelijke.

Aan de drie delen in negen hoofdstukken heeft de lezer een stevige klui. Veel komt aan bod, een boekbespreker van *Intimiteit* moet keuzes maken. Deze recensie is dan ook een vlag die maar een klein deel van de lading dekt.

In het eerste deel, 'Dit is mijn lichaam', schrijft de auteur over de vermeende tegenstelling tussen geest en lichaam. Een goede afstemming tussen mij en mijn lichaam, beter bekend als gezondheid, is volgens de auteur gebaseerd op een evenwicht tussen spanningsopbouw en spanningsontlading.

Het tweede deel, 'Genot en het goede leven', gaat over een gebrek aan evenwicht tussen die opbouw en ontlading. Enigszins verontrustend en beangstigend ook is zijn boek voor een moeder. Want o ironie, terwijl ik deze recensie schrijf op een regenachtige zondagochtend, de dag dat de grootste klimaatmars Brussel overspoelt, speelt mijn zoon naast mij in de zetel een videogame, het door ouders zo vervloekte Fortnite. Verhaeghe waarschuwt voor gameverslaving en hoe die *intermittent reinforcement* (willekeurige

Intimiteit

bekrachtiging van gedrag) het dopamine-centrum in ons brein op hol doet slaan. Genot is dan eigenlijk geen genot want de ontlading en de daaropvolgende rust blijft uit. De smartphone is volgens de auteur trouwens de voornaamste verslavende machine, doelbewust georganiseerd volgens dat dopamineprincipe, inhakend op de neurobiologie van het genot.

In het derde en laatste deel, 'Intimiteit', vraagt Verhaeghe zich af 'hoe ik me gelukkig kan voelen'. En dan moet hij het, uiteraard, nog over de liefde hebben. Om van iemand te kunnen houden, zo stelt hij, moet ik me goed in mijn vel voelen, moet ik kunnen afstemmen op mezelf. Het negende en laatste hoofdstuk van zijn boek kreeg dan ook de titel 'Liefde?'. Met een vraagteken, weliswaar. Want de vervreemding bemoeilijkt dat, het liefhebben.

Het boek eindigt in een pleidooi voor zelfkennis (afgestemd zijn op jezelf, op de eigen gevoelswereld, weten wat mij een goed leven bezorgt en wat me ziek maakt) en zelfzorg (niet als verkoopbaar of consumerbaar product, maar als het 'gezonde midden', zorg voor lichaam, geest en omgeving). Uitzoeken wat we echt voelen, wat een goed leven écht voor ons betekent, wars van het dwingend keurslijf dat de economische ideologie ons oplegt. Een goed leven is misschien niet *instagrammable* of te koop in hippe *conceptstores*, maar is wel het unieke leven dat bij ons past.

Echte tips om gezond te blijven geeft hij natuurlijk niet, wel enkele wenken om in balans te blijven: lichamelijk, van dansen tot klaarkomen. (Uit)spreken, bij voorkeur in dialoog met iemand anders. En kunst.

De auteur put inspiratie bij de Britse psychoanalyticus Donald Winnicott, de man die ik ken van de 'goed-genoeg-

ouder'. Winnicott stelt dat de bekwaamheid om alleen te zijn het ultieme bewijs is voor emotionele volwassenheid. Alleen samen zijn met een ander, zonder mij eenzaam te voelen.

Zijn besluit: onze duur bevochten individualiteit voelt uiteindelijk eenzaam aan. We zijn flink doorgeschoten in de bevrijdingsideologie van mei '68. Abnormale perfectie als een uitputtend nieuw mensbeeld is de norm. Daartegenover stelt hij: zinvol leven kunnen we in wezen alleen in verbondenheid met anderen met wie we een gemeenschappelijk doel nastreven op grond van een gedeeld ideaal.

Is het boek spek voor de bek van een systeemtherapeut of systeemcounselor? Zeker wel. Een alarmerend én bevrijdend boek dat onze eenentwintigste-eeuwse samenleving met een scherp mes genadeloos fileert. Alarmerend, als in: 'De nieuwste vervreemding reduceert mensen tot genietend consumptievee dat dankzij een stortvloed aan goedkope producten niet alleen de markt in stand helpt houden, maar ook nog eens ophoudt kritisch te denken' (p.125). Bevrijdend, als in 'We mogen onze autonomie niet uit handen geven, maar we moeten ons opnieuw leren verbinden met anderen. Autonomie in verbondenheid, dat is wat onze tijd nodig heeft' (p.306).

Het boek dwingt me als relatietherapeut tot bescheidenheid. Maar het geeft tegelijkertijd ook een intrinsieke motivatie, dat ik als welwillende ander iemand kan laten uitspreken in een intieme dialoog.

De auteur vraagt een bepaalde vastberadenheid van de lezer. Het is geen gemakkelijke literatuur die vlot weg-leest. Laat staan dat het kant en klare zelfhulplectuur is. Maar het boek geeft wel aanwijzingen voor het goede leven waar de Griekse wijsgeer Aristoteles meer dan

Intimiteit

tweeduizend jaar geleden al over schreef. En het goede leven is goed genoeg. Niet het betere leven en al helemaal niet het perfecte of beste leven.

Beste lezer, wat deed ik na het schrijven van deze recensie? De smart tv ging uit (onder luid protest uiteraard) en ik haalde mijn oude *Ethica Nicomachea* (1999) uit mijn boekenkast. Het meesterwerk van Aristoteles (met een zweem van oude kattenpis, een souvenir van wijlen een kater. Perfect hoeft het leven niet te zijn). Ik blies wat stof uit de jaren '90 van de kop. Om met mijn zoon in de zetel te praten over het doel van het menselijk bestaan, over gelukkig zijn.

Naar de Top!

Sanne Smit en Sabine Klaver (2014). Doetinchem: Graviant educatieve uitgaven, Spel en handleiding. 71 pp. €105,00. ISBN: 9789491337246.

Cathy Harder

Het spel 'Naar de top!' is ontwikkeld voor gezinnen die een kind hebben van zeven jaar of ouder met een diagnose autisme-spectrumstoornis. De auteurs hebben het spel ontworpen vanuit het perspectief dat er na de diagnose een periode van rouw en verlies ontstaat ten aanzien van de verwachtingen die je als ouders, broertjes en zusjes hebt. Ook zal het kind met autisme na de diagnosestelling zijn of haar zelfbeeld moeten bijstellen. Er zijn gezinnen waarin niet met elkaar gesproken wordt over de betekenis van de diagnose en het effect op hun gezin. Wanneer het gezin een duidelijke hulpvraag heeft omtrent de

Jasmien Peeters is filosoof, systeemtherapeut en (EFT) relatietherapeut. Ze werkt voor Duet relatiebemiddeling en in haar eigen praktijk. E-mail: jasmien@focus-op-verbinding.be.

Literatuur

Aristoteles, *Ethica nicomachea* [vertaald, ingeleid en van aantekeningen voorzien door Christine Pannier en Jean Verhaeghe (1999)]. Groningen: Historische Uitgeverij, 1999.
Verhaeghe, P. (1998). *Liefde in tijden van eenzaamheid*. Amsterdam: De Bezige Bij.
Verhaeghe, P. (2012). *Identiteit*. Amsterdam: De Bezige Bij.
Verhaeghe, P. (2015). *Autoriteit*. Amsterdam: De Bezige Bij.

diagnose, kan in de systeemtherapie het spel een aanzet zijn om als gezin met elkaar in gesprek te komen over het thema autisme.

In het werken met gezinssystemen heb ik veel te maken met de diagnose autisme-spectrumstoornis. Toen ik het spel kreeg, viel me op dat de auteurs veel zorg hebben besteed aan de vormgeving. De gebruikte kleuren en symbolen ogen mooi. Het is een aantrekkelijk spel zonder overdaad aan symbolen op het bord. Afhankelijk van het gezin, kun je als spelleider kiezen om losse symbolen in te zetten of deze juist achterwege te laten. Tevens is er goed nagedacht over de materialenkoffer waarin het spel opgeruimd kan worden. Er is een duidelijke handleiding die beschrijft wat het doel is van het spel en wat de indicaties zijn om het te spelen. Contra-indicaties zijn een IQ onder de 70, ernstige gedragsproblemen of concentratieproblemen. Het spel is opgebouwd uit acht losse kaarten die als een puzzel naast elkaar gelegd kun-