

Je hoopt het te kunnen, maar het lukt nooit: groot verdriet van een ander opheffen.

Wat je dan wel kunt doen? Erbij zijn en jezelf opzietten. Journaliste Mariska Jansen onderzocht de essentie van het troosten.

Ze vormden het perfecte plaatje. Mijn vriendin met haar man en kind, wonend in een droomhuis nabij de duinen. Totdat het sprookje plotseling voorbij was. Nu is ze gescheiden. Ze vertelt me over wezenloze avonden op de bank, de vechtscheiding met haar ex, het wrange verdriet. Alsof haar leven is opgedoekt, zegt ze. Schrijnend vind ik het. Ik zou haar willen troosten. Maar hoe doe ik dat? De standaardzinnen die ik zo vaak gebruik, voldoen nu niet. Het komt niet meer goed. Nee, het leven wordt niet meer hetzelfde. En straks lach je er echt niet om. Mijn onvermogen lijkt op dat van Annie M.G. Schmidt in het boek *Troost voor dames*. Tevergeefs is de schrijfster op zoek naar troostende woorden voor een vriendin met liefdesverdriet. Er schieten haar alleen maar dingen te binnen die ze niet wil zeggen. Maar wat zeg je dan wel?

Volgens Angela Roothaan, filosofe aan de Vrije Universiteit, is het bij groot verdriet moeilijk om de juiste woorden te vinden. Dat is ook niet erg, vindt Roothaan, want de treurende heeft vooral behoefte aan veiligheid. Ze vergelijkt het leven met een ketting; de schakeltjes symboliseren personen, dingen en activiteiten. "Als een schakeltje kwijtraakt, is de verbinding tussen de verschillende elementen in je leven verstoord. Het verband is weg. Dat creëert onveiligheid en je raakt in paniek."

"De impact van zo iets als een scheiding is groot," zegt Roothaan. "Opeens sta je er weer alleen voor en word je geconfronteerd met angsten – angst dat vrienden de kant van je ex kiezen, angst voor de toekomst. Dan troost het als iemand laat zien dat je niet alleen bent. In de veilige beschutting van de aanwezigheid van zo'n familielid of vriend kun je kracht opdoen om het leven opnieuw vorm te geven."

In *De draad en de vliegende naald*, de ontroerende roman van Gerdien Verschoor over het lot van een Joodse familie in Polen, schuilt hoofdpersoon Julia in zo'n veilige haven. Julia treft haar

volwassen zoon dood in hun woning aan en vindt troost bij een kruidenier die haar binnenhaalt, luistert en zo veiligheid biedt. De man kan het drama niet keren – haar kostbaarste schakeltje blijft kwijt – maar hij kan wel de buitenwereld kortstondig buiten sluiten en de tijd als het ware even stilzetten.

DAT HEB IK OOK MEEGEMAAKT

Veiligheid bieden is dus van belang bij troost. Maar wat komt er nog meer kijken? Om te beginnen hangt het af van wie je voor je hebt. Een peuter die van zijn fietsje valt, heeft een ander soort troost nodig dan een volwassene met een groot verdriet. Het kind troost je door het op schoot te nemen. Je knuffelt en praat over wat er gebeurd is. Dat werkt niet bij de vriendin die verdriet heeft omdat ze gaat scheiden.

'ALS JE MET IEMAND NIET ZO INTIEM BENT, KUN JE BETER NIET TE LICHAAMELIJK ZIJN'

"Er is geen recept voor troosten," zegt humanistisch geestelijk begeleider Marijn ten Holt. "Je reageert anders op een heel dierbare volwassene, een zus of goede vriendin, dan op een vriend met wie je een minder hechte band hebt. Als mensen elkaar goed kennen, slaan ze vaak een arm om de ander heen. Maar als je met iemand niet zo intiem bent, kun je beter niet te lichamelijke zijn, dat remt verdriet vaak af." ➔

DOOR TE SUSSEN ONTNEEM JE IEMAND DE MOGELIJKHEID OM VERDRIET TE VOELEN

Het liefst zouden we de ander van zijn verdriet verlossen – we pakken een hand vast, aaien, sussen: het komt wel goed. Volgens Ten Holt allemaal actieve troosthoudingen waarmee we niet altijd goed doen. We ontnemen de persoon zo de mogelijkheid om verdriet te voelen en geven eigenlijk aan dat we zelf niet tegen dat verdriet kunnen.

"Dat geldt net zo goed voor de opmerking 'dat heb ik ook meegemaakt'," zegt Ten Holt. "Je trekt dan de focus naar jezelf toe. Plotseling gaat het over jouw ervaringen, en daarmee staat de ander in de kou. Ook niet zo handig zijn de troostend bedoelde woorden dat je iemand kent die iets soortgelijks 'maar dan nog veel erger' heeft meegemaakt. Hoe goed bedoeld ook: de ander moet zijn eigen weg gaan, zijn eigen verdriet doormaken en daarin erkend worden."

Een luisterende houding, aandacht geven: juist dat rustig aanwezig zijn vinden we moeilijk. "Dat komt omdat we zijn grootgebracht met het idee dat we iets moeten doen voor de ander. We willen het oplossen," zegt Ten Holt.

Ook volgens filosoof Roothaan is het belangrijk om de ander de ruimte te geven voor zijn verdriet. "Uiteindelijk kun je niet veel meer doen dan naast iemand staan. Geef je dierbare de tijd om verdrietig te zijn en naar dat leed te kijken. Als hij bijvoorbeeld verdriet heeft omdat hij is ontslagen, is reflectie zo belangrijk. Misschien had hij wel een baan die niet goed voor hem was, en zonder overdenking stapt hij wellicht opnieuw in een functie die niet bij hem past."

VERDER LEZEN?

- * *'De draad en de vliegende naald'* van Gerdien Verschoor (uitgeverij Contact)
- * *'De Mantel'*, in *'Petersburgse vertellingen'* van Nicolaj Gogol (Het Spectrum)
- * *'Filosofie van de troost'* van Cornelis Verhoeven (uitgeverij Ambo)

"Troost is niet iets wat je doet, troost is wat de ander ervaart," zegt Ten Holt. "Je kunt het verdriet van de ander niet opheffen. In principe staat de ander alleen in zijn pijn. Wel kun je erbij zijn, het zien, ernaar luisteren en het erkennen. Dat is een vorm van troost." De kunst van het troosten hoeft dus niet ingewikkeld te zijn. Soms is het niet meer dan letterlijk een stoel pakken. Dat komt ook naar voren in een van de scènes uit *De draad en de vliegende naald*. Het personage Julia loopt na de vondst van haar overleden zoon radeloos een kruidenierszaak binnen. De eigenaar schrikt. *'Zo'n wanhoop had hij nog nooit gezien. Hij verdween achter de toonbank en pakte de houten stoel waar hij eerder nog op had zitten dommelen. 'Gaat u hier even zitten,' zei hij.'* De kruidenier troost doordat hij stopt met zijn bezigheden; hij zet zichzelf voor een moment opzij.

Dat is ook de juiste houding naar mijn vriendin toe. Zij vertelt wat ze op haar hart heeft. Ik zet mezelf op de tweede plaats en neem haar verhaal in me op. Ik zet gewoon een stoel neer.

VERDRIET OM HET BESTAAN

Voor mijn vader, die vier jaar geleden mijn moeder, zijn vrouw, verloor, is herkenning van grote waarde. Wat hem steunt, zijn gesprekken met personen die de tijd nemen om echt te luisteren en van wie hij het gevoel heeft dat ze zijn gemis en verdriet begrijpen. Naast gesprekken en wandelingen in de natuur kun je hem niet beter troosten dan met een aflevering van de Zweedse televisieserie *Wallander*. In Kurt Wallander, een eenzame inspecteur van politie met een liefde voor operamuziek, herkent hij het melancholieke levensgevoel.

Ik weet dat melancholie mij ook trekt. Zo nu en dan luister ik naar muziek die herinneringen aan mijn moeder en de pijn om haar dood oproept. Ik word verdrietig, maar tegelijkertijd biedt dat verdriet troost.

Volgens de filosoof Cornelis Verhoeven (1928-2001) kun je iemand nooit helemaal troosten. "Wij koesteren onze melancholie", schreef hij in het essay *Filosofie van de troost*. Iemand met groot verdriet wil een stukje pijn behouden, omdat daar zijn ziel zit, de kern van wie hij is. Zelf merk ik ook dat ik niet graag helemaal getroost word. Ik wil niet dat al mijn verdriet weg is. En ik denk ook niet dat mijn vriendin, hoe aantrekkelijk dat ook klinkt, echt zou willen

dat haar pijn helemaal verdwijnt. Bij Verhoeven zijn troost en verdriet ten diepste met elkaar verbonden. Wanneer we een ingrijpende gebeurtenis meemaken, bijvoorbeeld omdat een dierbare sterft of onze relatie strandt, hebben we intens verdriet. Achter dat leed schuilt, volgens Verhoeven, verdriet om het bestaan in het algemeen. Hij noemt dit het oer-verdriet. Filosofe Angela Roothaan verwoordt dit als "het besef dat we in ons bestaan als individu wezenlijk verstoorbaar zijn. Want mijn bestaan is alleen een tijdelijk evenwicht tussen krachten die verschillende kanten op werken. Elk moment kan dit evenwicht sneuvelen en ik daarbij." Met troost is het net als met verdriet, aldus Verhoeven. Troost richt zich ook op meer dan alleen de directe pijn, het ontfermt zich over het oer-verdriet. De pijn om het gemis van mijn moeder hoort bij een pijn die ik altijd al heb gehad, mijn oer-pijn. Het besef dat het leven eindig is, op een dag ophoudt. *'Uw land, uw huis, uw dierbare vrouw (en alles in dit leven) zult u eens verlaten'*, schrijft de Romeinse dichter Horatius: alles wat je zo dierbaar is, laat je eens achter je.

Uiteindelijk kun je iemand nooit helemaal troosten. Je neemt verdriet niet weg, en dat hoeft ook niet, vindt Verhoeven.

'Troost moet de bedroefde teruggeven aan de wereld, niet meer,' schrijft hij.

Dat laatste blijkt ook in het beroemde verhaal *De Mantel* van de Russische schrijver Nicolaj Gogol. De hoofdpersoon, doelwit van pesterijen op kantoor, koopt na lang sparen een nieuwe mantel. Die mantel betekent niet alleen warmte in de strenge Russische winter, maar ook het einde van zijn eenzaamheid. Dankzij die mantel ontvangt hij voor het eerst sinds lange tijd



een uitnodiging van een collega. Als hij op de terugweg van zijn mantel wordt beroofd, blijft troost achterwege. Hij raakt opnieuw in een isolement en sterft. Zijn ondergang laat zien dat we iemand nodig hebben die ons verdriet erkent en die helpt het leven beetje bij beetje te hervatten. Mijn vriendin zal ik nooit helemaal kunnen troosten – ik neem haar verdriet om het verlies van haar huwelijk nooit weg. Maar dat ons verdriet niet als sneeuw voor de zon verdwijnt, vindt mijn vader maar beter: "Het doet pijn dat ze er niet meer is, maar dat het pijn doet is ook goed." ●