

# OVER TROOST GESPROKEN

door Lieneke Koornstra

**Troosten is een manier van samen zijn. De pijn van de ander erkennen, respecteren, in plaats van kleineren of ontkennen. Je kunt alleen maar troosten, als je de ander werkelijk ziet.**

Soms heb je een dag waarop alles mis gaat. Zo'n dag waarop je je verslaapt, over de poes struikelt, daarbij het pak melk uit je handen laat vallen, je fiets met een platte band aantreft en dan, maar snel de auto genomen, niet op kunt schieten omdat er een schip door moet en het hele verkeer dus vast zit. Echt zo'n dag waarop je in navolging van heer O.B. Bommel kunt verzuchten: 'Hoe vreselijk is dit alles!'

En terwijl je stierlijk baalt omdat het niet lukt een opening te vinden waar je je auto tussen kunt proppen, is er ineens het loyale gebaar van die vriendelijke automobilist: 'Gaat u maar.' Meteen kan je weer lachen. Is je dag weer goed.

Vaak zijn het de kleine dingen die 't 'm doen. En waar troost uit valt te putten.

Pagina's zou ik vol kunnen schrijven over wat ik allemaal als troostrijk ervaar. Maar wat mij troost, is voor een ander misschien hol en leeg. Of omgekeerd. Waar je bronnen van troost ook liggen, feit is dat ze voor jou weldadig zijn. Ze hebben je iets bemoedigends en verzachtends te bieden. In moeilijke omstandigheden is troost onontbeerlijk.

## Geen betutteling

Of je het rijk van troost kunt betreden, hangt niet alleen van de ander maar ook van jezelf af. Machogedrag bijvoorbeeld, is een absolute contra-indicatie voor zowel het toelaten als het bieden van troost. Enerzijds wordt alles wat emotioneel is als zwak beschouwd: nee een man mag niet huilen, ook al heeft hij verdriet. Anderzijds raakt alles wat met troosten te maken heeft, aan het feit dat je getroffen bent door verlies: houd op zeg, het haantje moet victorie kraaien, kukeleku!

Betweterigheid doet ook meer kwaad dan goed. Natuurlijk kunnen we hierbij denken aan het blindvaren op rationele argumenten, vaak op prekende toon verkondigd,

bijvoorbeeld: je schiet er niets mee op om zo verdrietig te zijn, daar krijg je je gezondheid echt niet mee terug!

Maar laten we ook niet voorbij gaan aan die betutteltrutterige gedragingen waarmee vrouwen zeer dominant kunnen uitpakken, zoals: stil maar. Welbeschouwd wordt er niet getroost, maar afgepakt.

Het verdriet wordt je niet gegund. En natuurlijk gun je jezelf ook geen verdriet, maar je hébt het. Iemand die troost, is met je in je verdriet: het mag er zijn. Tranen mogen gehuild worden, vloeken gezegd.

Niets: sstt, rustig maar, kind. Een hele riedel van verkleinwoordjes wordt ongemerkt uitgestrooid: 't Is naar, maar u zal niet terug kunnen naar uw huisje; het lijkt me verstandig als u uw bedrijfje van de hand doet; eet eerst uw bordje eens lekker leeg, dat zal u goed doen. Brrrr!!!

En wat je ook allemaal mag! Je mag je jas uitdoen, je mag daar op die stoel plaatsnemen, je mag je mouw opstropen. Moet je werkelijk hoera gaan roepen?

Degenen die deze bewoordingen bezigen, blijken zich van geen kwaad bewust: ach, ik vind het zo zielig voor hem. Brrrr: zielig! Geassocieerd worden met een zielenpiet, een zielenpoot: wie zit dáár op te wachten?

Saillant detail: als je het lef hebt persoon in kwestie aan te spreken op het vernederende infantiliserende gedrag, is de reactie veelal ontkennend: ach nee, zo moet je niet denken, ik bedoel het goed, maak het jezelf toch niet zo moeilijk.

In geval je je door dit verbale geweld niet af laat troeven, wordt de toon van de betuttelaar vaak fel en word je keihard gedumpte: dan moet je het zelf maar weten, met jou valt niet te praten!

Als persoon in kwestie werkelijk door het hart gedreven was, was een vraag in de

trant van: beleef je dat echt zo?, niet uitgebleven.

Als je troost, ben jij er op dat moment voor die ander en niet omgekeerd. Als je troost, ben je bereid te luisteren, te ontvangen, van hart tot hart.

## **Samen delen**

Opmerkelijk is hoeveel mensen zowel zichzelf als anderen trachten te troosten met het leed van anderen. Zodra je je nood klaagt over je lot, word je eraan herinnerd dat er mensen zijn die het véél erger hebben dan jij.

Heb je het moeilijk met je vochtbeperking?

Er zijn hele volksstammen die nauwelijks te eten en te drinken hebben. Welbeschouwd zou je je moeten schamen.

Moet een van je tenen geamputeerd? Er zijn mensen waarvan een heel béén eraf moet!

Nu wordt het in het teken gezet van 'alleen maar': het is 'alleen maar' een teen.

Moet je dan meehuilen met de wolven in het bos? Waarom niet?

Zowel beroepsmatig als privé word ik meermaals deelgenoot gemaakt van intens verdrietige, schokkende dingen, die mij niet onberoerd laten. Mensen merken dat hun pijn mij niet koud laat, voelen dat. Een ervaring van erkenning is het gevolg. Gedeelde vreugd is nog altijd dubbele vreugd en gedeelde smart nog altijd halve smart.

Een deelgenoot, lotgenoot, kan van onschatbare waarde zijn.

Patiëntenverenigingen, ervaringsgerichte boeken en documentaires kunnen zowel gevoelens van erkenning als herkenning oproepen. Het relativerende karakter van het feit dat jij niet de enige bent die een afstoting heeft, met de kerstdagen alleen thuis zit, etcetera, kan dan de kracht krijgen van verbondenheid.

Toch zijn er veel mensen juist wars van hierboven genoemde zaken. Een blad als *Wisselwerking* wordt negatief gevonden, omdat het handelt over nierziekten en alles wat daarmee te maken heeft. Strecking en toon van de artikelen doen daar niets aan af.

Enige tijd geleden vernam ik van een van de verpleegkundigen dat enkele patiënten

het moeilijk vinden om bij mij aan te kloppen met hun problemen, omdat het (hun) bekend is dat mijn man aan kanker is overleden, mijn vader nierpatiënt was en samen met mijn moeder als gevolg van een verkeersongeluk is omgekomen. Of ik één en ander verwerkt heb, ondergeschikt maak en dienstbaar aan degene wiens gesprekspartner ik ben, is niet aan de orde. Blijkt maar weer dat wat voor de één helpend is, voor de ander afschrikkend kan zijn. Daarmee raak ik aan hetgeen ik reeds eerder memoreerde: wat de één troost kan door de ander als hol en leeg worden ervaren.

Al deze valkuilen overziend, vind ik het nóg een wonder hoe vaak troost wordt ondervonden. Wellicht omdat het leven er vol van is. Er zijn die onvergetelijke blikken van verstandhouding, er is die arm om een schouder, dat nestje met drie kleine mereljongen, die maan - steeds wisselend maar trouw - aan de hemel. Godzijdank (!) vinden tevens velen troost bij God.

Vermaard is het bakje troost, waarmee een kopje koffie wordt bedoeld. Laten we wel wezen: de aardse troost van eten en drinken (en vrolijk) zijn mag dan wel als niet zo hoogstaand worden ervaren, en als je in het hart kijkt van een alcoholist zal je dikwijls zien dat verdriet kan zwemmen, maar toch vervult de aardse troost de meest basale behoeften.

## **De piramide van Maslow**

De psycholoog en theoloog Abraham Maslow heeft een zogenaamde behoefteschaal ontwikkeld, waarbij hij de fundamentele behoeften tekortbehoeften noemde en de hogere groeibehoeften. Uitgangspunt is dat pas als de basisbehoeften bevredigd worden, de mens op een hoger niveau van behoeften kan komen. Deze 'behoeftepiramide' is als volgt opgebouwd.

De eerste laag wordt gevormd door lichamelijke behoeften: voedsel, water, seks, rust.

De tweede door behoefte aan veiligheid: de afwezigheid van dreiging en gevaar, de aanwezigheid van geborgenheid.

De derde door behoefte aan liefde: het door anderen bemind worden en het liefhebben van anderen.

De vierde door behoefte aan eigenwaarde: het genieten van zelfrespect alsmede het respect van anderen.

De vijfde door behoefte aan zelfactualisering: de wil je vermogens te verwezenlijken.

De top van de piramide wordt tot slot gevormd door cognitieve behoeften: verlangen naar kennis.

Vanaf de top kan de mens bewogen worden door de behoefte aan rechtvaardigheid, schoonheid (bijvoorbeeld in de zin van kunst) en dergelijke.

Als ik vanuit dit model kijk naar de vochtbeperking waarmee chronische nierpatiënten moeten leven alsmede naar het bij hen veelvuldig voorkomend verlies van libido, vind ik het een prachtprestatie dat menigeen tóch de top van de piramide bereikt en volledig mens kan zijn. Een opsteker die, denk ik, verder reikt dan schrale troost.

## **Bouwen**

Het gebeurt ook dat een mens ontroostbaar is. Na een onheilstijding stort je hele wereld in, voel je je verslagen.

Bij troost wordt snel gedacht aan opbeuren. Nou, dat werkt in zo'n geval niet. Hooguit alleen maar averechts.

In hun neiging om te troosten - in de zin van hoop geven - , vergeten mensen vaak de uitspraak luidt: de tijd heelt alle wonden. Ik denk dat de tijd daarmee wel een heel erg zware taak heeft. Maar, samenlopend met de tijd, is er vroeg of laat, altijd weer opnieuw een tijd om gestalte te geven aan het volgende troostvolle gedicht, ik weet niet van wie:

*Altijd weer opnieuw  
bouwen aan je leven  
met de stenen  
van je stoutste dromen  
en met de stenen*

*van je bitterste  
en felste pijn*

*En altijd weer opnieuw  
geloven  
dat het kan:  
de stenen van je dromen  
en van je pijn  
bijeem te voegen  
tot een huis van liefde  
voor wie eenzaam is.*

*Altijd weer opnieuw  
aanvaarden  
door de diepste nacht te gaan  
en zaad te zijn  
dat sterven moet  
en graan te zijn  
dat pletten moet.*

*En altijd weer opnieuw  
geloven dat het  
zeker is  
dat in de diepste diepte  
licht  
en aan de verste einder  
leven  
wacht.*

*Altijd weer opnieuw  
op weg gaan  
met de zekerheid  
vlak om de hoek  
het wonder  
te ontmoeten  
in een glimlach  
of een traan  
in een handdruk  
of een vloek.*

*En altijd opnieuw  
geloven  
dat het kan  
geluk en pijn  
bijeem te voegen  
tot een vuur  
van ware eeuwige  
geborgenheid.*