Gedachten en woorden over troost

Misschien is er iets van troost

De manager moet met een collega een hotelkamer delen. Een dubbele boeking, vele excuses. Het was maar voor één nacht. Daar was hij niet op voorbereid. Hoe moest het nu? Zijn vrouw had het goed bedoeld; zij had beertje Spot ingepakt voor hem, om niet zo alleen te zijn. Hij zuchtte en plaatste beertje Spot na enige aarzeling op het bed, beducht om wat de collega er wel niet van zou denken. Toen de collega echter uit de badkamer kwam en de beer zag zitten sprak hij de onvergetelijke woorden: "Ach ja, dan kan ik mijn konijn ook wel uit de tas halen".

Feit of fictie?

Ik heb geen reden aan mijn bron te twijfelen. Maar ook in de categorie 'niet echt gebeurd maar wel waar' geeft het verhaal zin. Dit voorbeeld geeft goed het eigentijds ongemak weer in het omgaan met troost: enerzijds is er behoefte aan troost, anderzijds weten we ons geen raad met die behoefte. De behoefte aan troost past namelijk niet bij het autonome zelfbeeld dat we aan de buitenwereld willen laten zien. Dus is het nog niet zo makkelijk om troost aan te bieden of te ontvangen. Het gebaar van de beer is lief bedoeld maar levert ook weer ongemak op. Welke troost heeft de moderne mens eigenlijk nodig, en welke troost zal deze mens toelaten? Vinden we troost eigenlijk nog een belangrijke functie van geloof, en wat is troost dan? In de loop der eeuwen zijn we daar heel verschillende dingen onder gaan verstaan. De Heidelberger Catechismus begint met de vraag: Wat is uw enige troost in leven en in sterven? Het gegeven antwoord staat hier niet ter discussie, maar wel de vraag. De 16^{e} eeuwer was op zoek naar troost, zo veel is zeker. Maar de 21ste eeuwer ervaart eerder ongemak.

De 21^{e} eeuwer is mondig, en heeft het leven zelf in de hand of niet. Of denkt dat in ieder geval; het leven lijkt van begin tot het einde maakbaar. Uiteindelijk blijft controle over het leven een illusie. Het najagen van controle geldt zeker voor het volwassen leven waarin wij onszelf als ons eigen project coachen en managen. We zijn voor een deel ons eigen product. Niet zo verwonderlijk dus dat het oncontroleerbare van het leven ons angst inboezemt. Teleurstellingen brengen onzekerheid, en zeker het levenseinde is omgeven van angst voor controleverlies en voor een troosteloos bestaan. De huidige, haast vanzelfsprekende, controleerbaarheid van het leven dat zich ten diepste aan controle onttrekt, vraagt om onzekerheidsmanagement. De behoefte aan troost is er dus zeker wel maar ziet er anders uit dan die van de 16e eeuwer, die zich in bijna alles afhankelijk weet.

De kerk heeft door de eeuwen heen de 16^{e} eeuwse behoefte aan troost wel erg normatief gemaakt. Sterker nog, zij heeft zich steeds weer gericht op het antwoord, dat in vele variaties is geherformuleerd. Liberale theologie wil niet zonder meer een nieuw antwoord geven. Eerst zijn de dilemma's en onzekerheden van de mondige mens aan de orde, inclusief het ongemak

van de troostbehoefte. Wanneer de behoefte aan troost verandert, verandert ook de relatie tussen troost en geloof. Daarmee ligt ook de vanzelfsprekende vooronderstelling dat geloof toch troost moet bieden op de snijtafel.
De critici van God en geloof herkennen de valkuil van de goedkope troost feilloos en spreken van het 'Eia-popeia vom Himmel' ('het goedkope wiegenlied van de hemel' (Heinrich Heine) waarmee de mensen onmondig zijn gehouden. Peter Rollins verwijt de kerk het gedrag van een drugsdealer: zij biedt kortstondige troost en je zult iedere keer terug moeten komen voor een nieuwe shot. Nogal wat bekende troostteksten bestendigen inderdaad een afhankelijkheidsrelatie. Te denken valt aan 'Wat de toekomst brengen moge', misschien een dierbaar lied voor velen. Maar *'…wil mij als een kind behand'len dat alleen de weg niet vindt'* werkt niet als troost voor mondige mensen.

Is troost wel een belangrijke functie van geloof? Hier zijn eerder vragen bij gesteld. In zijn brieven uit de gevangenis van juli 1944 schrijft Dietrich Bonhoeffer:

Kunnen jullie niet een uur met mij waken?, vraagt Jezus in Gethsemané. Dat is de omkering van alles, wat de religieuze mens van God verwacht. De mens wordt opgeroepen het lijden van God aan de goddeloze wereld mee te lijden. Hij moet dus werkelijk in de goddeloze wereld leven en mag niet proberen, haar goddeloosheid op de een of andere manier religieus in te kleden of weg te verklaren ….

Bonhoeffer stelt vraagtekens bij wat de religieuze mens gewoonlijk van God verwacht. Is het wel terecht dat wij troost verwachten? Of schuilt de troost juist in de erkenning van het lijden van God in en aan de wereld?

De brief gaat verder:
… De mondige wereld is god-lozer en juist daarom misschien god-nabijer dan de onmondige wereld.

De moderne mens is op zichzelf aangewezen en is regelmatig geconfronteerd met ontoereikendheid en kwetsbaarheid. Dit te erkennen, tot en met de erkenning dat ontroostbaarheid bestaat, en iets van deze situatie te herkennen in de verlatenheid van een door God verlaten God, kan een troostrijke weg zijn.

In liberale theologie is God gever van mogelijkheid. Hoopvolle mogelijkheid, wat meer is dan 'dat er misschien iets is'. Juist omdat de toekomst onzeker is, kan er hoopvol vertrouwen zijn. Hoop moet dan niet worden misverstaan als hoop op de goede afloop zonder meer. Hoop geeft richting aan de betekenis van het mogelijke goede, dat er per situatie verschillend zal uitzien.

Jezelf toevertrouwen aan deze mogelijkheid vraagt moed en oprechtheid, omdat mondigheid en controleverlies worden erkend. Liberale theologie biedt dus geen zekerheid, en overgave

aan een hoopvolle mogelijkheid zal er anders uitzien dan overgave aan een rotsvaste zekerheid. Overgave in het volle besef van het onzekere vraagt om dapper geloof.

Je moet wel heel sterk zijn om zo te geloven, zo klinkt het wel eens wanneer gelovigen Bonhoeffer lezen. Is liberale theologie dan alleen maar iets voor moedige mensen? Dan is maar de vraag wat moed is. Erkenning van je angst en troostbehoefte kan moedig zijn. De manager met beertje Spot, van het begin, voelde zich misschien helemaal niet moedig. Maar hij was het wel.

Wat troost …

Deze aanzet verkent de vraag naar troost en vraagt zich af of theologie wel antwoorden kan en moet geven. Uiteindelijk is er zoveel meer wat troost: naast kerk horen kunst, kitsch en kippensoep – alle zintuigen doen mee. En troost is relationeel, op zoek gaan naar troost gebeurt altijd in relatie. Relatie met het verleden, met mensen in het nu, met traditie en geloof. De opgeworpen vragen wachten op een vervolg: Hoe zit het met de troostbehoefte van de moderne mens die zich 'in controle' waant? Kan zij troost toelaten? En wat is dan troost, en wat is de goedkope variant, die als surrogaat gebruikt wordt?

Alke Liebich

∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞

Troost geven én toestaan

Hella van der Wijst schreef het boek '*Troost*', een boek met ervaringsverhalen van mensen die een geliefde verloren. Daarnaast geven rouwdeskundigen en wetenschappers hun inzicht over troost en verdriet.

"Door het tv-programma Ik mis je kwam ik erachter hoe verschillend mensen rouwen en waar ze wel of juist niet troost in vinden. Het schrijven van dit boek begon met het verhaal van Annemarie Bogaard. Haar twee jonge dochters kwamen tegelijk om bij een groot ongeluk. Voor het eerst vertelde ze aan mij dat ze troost vond voor haar verdriet, door servies kapot te gooien. Dat zat niet in de tv-uitzending maar werd wel het begin voor dit boek. Als dit Annemarie kon troosten, zou het anderen misschien ook troosten.

Troost is een boek geworden vol tips van mensen die rouw en verdriet meemaakten, maar ook met tips en inzichten van rouwdeskundigen. Een heel praktisch boek. Daardoor is het ook heel geschikt voor omstanders van mensen in rouw en mensen die werken in de uitvaart of de zorg.

Door het schrijven van dit boek heb ik de waarde van troost ervaren. Want troost geven én troost toestaan, maakt een verbinding voor het leven. Iets waar we in deze tijd van lossere verbanden behoefte aan houden…"

De zelfredzame mens en de behoefte aan troost

Mensen moeten zelfredzaam zijn. Dat is een gedachte die sinds enkele jaren gemeengoed is geworden onder politici en hulpverleners. En als burgers het zelf niet redden, dan zal de overheid hen stimuleren om zo snel mogelijk weer op eigen benen te staan. Er mag daarbij een beroep gedaan worden op familie en buren om een aandeel te nemen in de zorg. We moeten weer meer verantwoordelijkheid nemen voor elkaar. In 2015 begon deze filosofie een concreet gezicht te krijgen toen onze verzorgingsstaat werd onderworpen aan een complete verbouwing. Dat was nodig om de explosieve groei van de zorgkosten af te remmen. Voortaan was niet langer het rijk, maar waren de gemeentes verantwoordelijk voor de uitvoering van de nieuwe Jeugdwet en de Wet Maatschappelijke Ondersteuning. Voor met name ouderen hebben de veranderingen tot veel onzekerheid geleid. Zou de pgb (het persoonsgebonden budget), zou die noodzakelijke traplift of de vertrouwde huishoudelijke hulp nog wel kunnen doorgaan? De gemeentes moeten het immers ook nog eens gaan doen met twintig procent minder aan budget…

Het ideaal van zelfredzaamheid is dat de burger zichzelf redt, zónder hulp van de overheid en mét steun van familie en vrienden. De eenzame oudere is geen probleem van de overheid meer, maar een probleem van de straat, de buurt, de familie waar de oudere woont. Mensen kunnen weer 'eigenaar zijn van hun eigen problemen en oplossingen'. Je voelt wel dat hiermee het naoorlogse ideaal van de verzorgingsstaat onder druk is komen te staan. Dat gaat er nog van uit dat de staat de primaire verantwoordelijkheid wil of kan dragen voor het welzijn van zijn burgers, zoals in kwesties van gezondheidszorg, onderwijs, werkgelegenheid en sociale zekerheid. Nu, na een jaar verbouwen, is nog niet goed uit te maken of de plannen sociaal wenselijk uitpakken of dat kwetsbare jongeren en ouderen voor slechtere omstandigheden moeten vrezen.

Hoe zelfredzaam is een mens uiteindelijk? De vraag is breder dan het economische aspect. Ook als er in financieel opzicht geen belemmeringen zijn om de nodige zorg in te kopen, blijft er behoefte aan tijd, aandacht en liefde van anderen, want zonder dat redt een mens het niet. In een geloofsgemeenschap zijn wij er niet op gericht dat mensen het zelf wel zullen redden. We willen er zijn voor elkaar, juist in goede en in kwade dagen. De pastorale zorg en de diaconie zijn geen bijkomstigheid, maar een wezenlijk deel van ons gemeente zijn. We brengen troost als het even allemaal niet lukt, als je het niet redt, als je ten onder dreigt te gaan aan de klappen die het leven je kan toebrengen. Goede troost kan een ander zelfredzamer maken.

Wat is dat, troost? Troost is steun die je van een ander krijgt bij verdriet en pijn en daardoor wordt je verdriet minder erg. Troost staat haaks op wat de zelfredzaamheid die de overheid ons tegenwoordig graag voorhoudt. Dat ouderen bijvoorbeeld zichzelf moeten kunnen redden, minder afhankelijk moeten worden van de zorg. Dat is goedkoper en ze worden er zelfstandiger van. Mooi natuurlijk, maar niet als het betekent dat ze emotioneel zelfredzaam

moeten worden. Straks zullen er onvoldoende mensen beschikbaar zijn, die vragen: hoe gaat het met je? Die zeggen: het valt ook niet mee hè. Die aanbieden: kan ik iets voor je betekenen? Ze zijn nodig de mensen die met je meeleven en je laten voelen dat je er niet alleen voor staat. De kern van troosten is dat degene die getroost wordt zich niet alleen, niet verlaten voelt. Hij of zij wordt opgebeurd. Troost biedt, uiteindelijk, een hernieuwde verzoening met het leven. Troost kan je nodig hebben bij twee soorten van moeilijkheden. Ten eerste: als in jouw leven verdriet en pijn gekomen zijn, als er geestelijk en lichamelijk lijden is. Ten tweede: als je lijdt aan het leven, aan de wereld, als je het leven niet aankan.

De troost die we het gemakkelijkst kunnen vragen of bieden is wanneer er een vervelende tegenslag is, bijvoorbeeld een ziekte met een goede kans om over te gaan. We doen dan iets aardigs, sturen een kaart, een bloemetje of we gaan langs. Zonder dat redt de patiënt het ook wel, maar een emotioneel steuntje helpt natuurlijk wel. Is er een groot verdriet aan de orde, een overlijden bijvoorbeeld, een *burn out* – situatie, overspannenheid, een depressie, dan wordt het bieden van troost ongemakkelijk. Je kan weinig 'doen' en de zwaarte van de problemen van de ander kan de energie uit je wegtrekken. Dat geldt ook als een ander onder invloed van het grote wereldgebeuren niet meer weet waarvoor hij leeft, als het leven te complex en te deprimerend wordt ervaren. Moedig, als je dan niet wegloopt voor de geestelijke nood van de ander en het met hem of haar uithoudt. Dat houdt in: erbij blijven, luisteren en weten te zwijgen, een kaartje sturen met daarop geschreven 'In deze donkere dagen van pijn en verdriet wil ik je even zeggen, ik vergeet je niet'.

Misschien hebben de meesten van ons wel eens een niet-zelfredzame fase. Als het je dan lukt om te bidden dan prevel je de woorden van dat bekende lied: *blijf mij nabij, want het duister is in mijn leven gedaald. De nacht is gevallen, waarin geen licht meer straalt. En andere helpers ontvallen mij.* Gelukkig ben je als je dan nog een adres voor je hulpeloosheid hebt, dat je die bodem onder je bestaan nog voelt. Als het je niet lukt om te bidden, dan mag je hopen dat er een trooster verschijnt, die je helpt om niet te verzinken in angst, verdriet, depressie, boosheid en schaamte, ontkennen, wegpraten, wegdrinken of wegslikken.

Zonder elkaar redden we het niet. Laten we daarom zacht zijn voor elkaar. Zoals Adriaan Roland Holst dichtte in Zwerversliefde, uit de bundel *Voorbij de wegen*, 1920:

Laten wij zacht zijn voor elkander, kind – want o, de maatloze verlatenheden, die over onze moegezworven leden onder de sterren waaie' in de oude wind. O, laten wij maar zacht zijn, en maar niet het trotse hoge woord van liefde spreken, want hoeveel harten moesten daarom breken onder den wind in hulpeloos verdriet. Wij zijn maar als de blaren in den wind ritselend langs de zoom van oude wouden, en alles is onzeker, en hoe zouden wij weten wat alleen de wind weet, kind –

Peter Korver

Lieve hemel, is dat troost?

Op Gedachteniszondag wordt in veel gemeenten stilgestaan bij de mensen die het afgelopen jaar zijn overleden. Emeritus-professor Jan Muis pleit ervoor om tijdens de dienst het onderwerp 'hemel' niet te vermijden. "Hoewel we niet precies weten wat de hemel is, weten we dat God ook in de dood onze God blijft en wij niet alleen zullen zijn."

U was predikant en bent hoogleraar geweest. Wanneer kwam de hemel vaker ter sprake?

‘Er is mij weinig gevraagd over de hemel, ook niet als predikant. De vraag hoe het daar zou zijn, is nauwelijks aan de orde gekomen, zelfs niet bij sterven en begraven. En uit de collegezalen herinner ik me die vraag helemaal niet. Toen ik gevraagd werd voor een symposium, met als thema *Lieve Hemel*, was ik heel verrast. Het was eigenlijk de eerste keer dat ik er concreet mee bezig ging. De hemel, als plek waar wij na onze dood zullen zijn, speelt in de Bijbel nauwelijks een rol. Er zijn spaarzame aanwijzingen, zoals in Hebreeën en Openbaring, maar het koninkrijk van God staat voorop. Paulus schrijft dat wij als we sterven bij de Heer zullen zijn. Jezus heeft met de Sadduceeën een discussie over de opstanding. Hij geloofde evenals de Farizeeën in de opstanding van de doden. Rond de Middeleeuwen komt het hemelgeloof in de plaats van het opstandingsgeloof.’

Welke voorstelling van de hemel heeft u ontwikkeld?

‘Wij kennen lengte, breedte en diepte als de drie dimensies. Einstein introduceerde tijd als vierde dimensie. Het is niet onmogelijk dat daarnaast een ruimte bestaat met meer dimensies, die wij niet kennen. De schepping is veel groter en dieper dan de dingen die wij zien en aanraken. Er is een kant aan de werkelijkheid waar wij ons geen idee van kunnen vormen. Dit strookt met het beeld van God, die ook groter is dan wij ons kunnen voorstellen. Het is een abstract denkbeeld waarmee ik min of meer kan verdedigen dat de gedachte van een hemel niet absurd is. Het raakt aan poëzie, juist omdat het alles omvat en ons voorstellingsvermogen te boven gaat.’

Is het geloof in God onlosmakelijk verbonden met de hemel?

‘Ik denk niet dat je in de hemel kunt geloven zonder in God te geloven – maar wel andersom. Althans, de hemel als plek waar wij zullen zijn. In het geloven van alledag gaat het er veel meer om of je leeft in verbondenheid met God.’

Maar we laten ons het hemels perspectief zo afpakken. Waarom?

‘Godfried Bomans zei: “Vroeger, als je doodging, was je er bijna – nu ben je er bijna geweest.” Wij gelovigen zijn ontzettend bang voor ouderwets te worden aangezien. Het is ook een reactie op het eenzijdige hemelgeloof. Toch vind ik dat er de laatste paar jaar sprake is van een kentering. Er wordt niet meteen meer lacherig gedaan over het geloof.’

Vanwaar de neiging in onze samenleving om zo veel mogelijk te onttoveren?

‘Religie heeft ook gevaarlijke kanten. Mensen werden klein gehouden. De kerk gunde ons eigenlijk het leven niet. Maar door de Verlichting werden we mondig en gingen we op onderzoek uit. Vroeger baden we tot God, nu gebruiken we kunstmest. Al dat zogenaamd mythische en magische werd vervangen door verstand en techniek, en zo boekten we enorme successen. Denk maar aan de geneeskunde. Het verhaal ging dat dit alles werd bevochten op het christelijk geloof. Maar je kunt ook zeggen dat het besef dat de schepping ons gegeven werd en dat wij er gebruik van mogen maken mede aan het christendom te danken is. In mijn visie is er geen basis voor de gedachte dat geloof en wetenschap niet kunnen samengaan. Maar nu zijn wij het die alles willen beheersen en zo kun je met een puur materialistische werkelijkheid blijven zitten. Eten, drinken, vrolijk zijn. Veel mensen verkiezen die zekerheid. Anderen gaan toch op zoek naar verdieping en spiritualiteit.’

Hebben we meer verbeeldingskracht nodig?

‘Verstand en kennis moet je nooit uitschakelen. De uitdrukking ‘Geloven doe je maar in de kerk’ is natuurlijk onzin, juist dáár denk je na. Alleen, je moet weten waar de grenzen van de kennis liggen en waar het vermoeden begint, dat het bestaan een wonder is, volstrekt niet vanzelfsprekend. Alles is groter dan wij kunnen begrijpen, met ons verstand kunnen pakken. Dat nodigt uit tot verbeelding. In die zin lijken geloof en poëzie op elkaar. Poëzie roept herkenning op. Willem Jan Otten schreef een prachtig gedicht over zijn vader die bijkomt uit een coma en vertelt dat hij een koor hoorde en de muziek herkende, al wist hij niet wie zongen noch wie de componist was. Zulke beelden worden ook gestimuleerd door de Bijbelse verhalen, kijk naar het scheppingsverhaal. Dus inderdaad: geloof kan niet zonder verbeeldingskracht.’

In uw lezing op het symposium komen woorden als vertrouwen, hopen, verwachten en geloven vaak voor. Wat zijn de verschillen?

‘Geloven is vertrouwen. In christelijke zin het vertrouwen op God, op Christus, met je hart, verstand en wil. Volgens mij is vertrouwen positief, onvoorwaardelijk en altijd aan een ander gekoppeld. Zolang die betrouwbaar blijkt. Je kunt het dus ook verliezen. Verlangen is een gemengd gevoel, want het duidt op een gemis: je wilt ergens zijn waar je niet bent of je verlangt naar iemand die nooit komt. Levinas zei: “Echt verlangen kan nooit worden vervuld, want dan is het geen verlangen meer.” Geloven is verlangen én vertrouwen. Als het op de toekomst is gericht, wordt het hoop. Verlangen kan ook omslaan in wensdenken. Tegenwoordig hoor je meer over verlangen spreken dan over vertrouwen. Ik vind verlangen heel belangrijk, maar geloven is meer dan dat.’

En de hemel?

‘Ik geloof erin en vertrouw erop, maar ik verlang er niet naar. Ik houd van het leven. Wel kan ik me situaties voorstellen waarin mensen hevig naar de hemel verlangen. Hoewel we niet precies weten wat dat is, weten we dat God ook in de dood onze God blijft en wij niet alleen zullen zijn. Als je met Hem samen bent, ben je in de hemel. Daar hoop ik op. Ik vertrouw erop dat God mij daar niet alleen zal laten.’

Straks is het Eeuwigheidszondag. Kan het beeld van de hemel ons nog troosten?

‘Vreemd genoeg wordt er tijdens zo’n dienst zelden over de hemel gesproken. Persoonlijk zou ik het woord niet mijden en het als troost aanreiken. In de Bijbel is de hemel een tussenstation, het einddoel is immers het rijk van God, de nieuwe hemel en de nieuwe aarde. Dat is de grote verwachting. Of onze gestorven dierbaren daar zijn? Ik zou het geweldig vinden, maar in de Bijbel lees ik er niets over. Jezus zegt dat wij in de opstanding als engelen zullen zijn. Ik weet niet of wij elkaar dan zullen herkennen. Maar er zal vreugde zijn en geen gemis. Ik wacht af hoe God ons zal verrassen.’

∞∞∞∞∞∞∞∞

HUILEN IS GEZOND

Leg nu die krant maar even neer,
echt lezen doe je toch niet meer,
huil nou maar even.

Ja, tegen iemands lichaam aan
zou dat natuurlijk beter gaan,
maar huil nou even.

Dat jij de enige niet bent,
dat is een troost die je al kent,
dus huil maar even.

Een ander troosten voor verdriet
dat kan ook niet, dat kan ook niet,
maar huil toch even.

Altijd maar flink zijn is niet goed:
als je niet weet hoe 't verder moet,
huil dan toch even.

Straks, met nog tranen langs je kin
denk je ineens: ik heb weer zin,
om door te leven.

uit: 'Het beloofde land', 2002 door Willem Wilmink

Wat is mijn diepste troost?

De Heidelberger Catechismus - één van de oude leerboeken van het protestantisme - begint met de vraag: Wat is uw enige troost?' Dat is voor velen in onze tijd een vreemde vraag. In het rijke, moderne Westen hebben wij meestal niet zo veel behoefte aan troost. Troost lijkt iets voor zwakke mensen, maar vaak voelen wij ons sterk. En als we toch troost nodig hebben, dan organiseren wij die zelf: therapieën, kunst, filosofie, vrienden, vakantie, pillen. Hoe sterk wij ook zijn, niemand ontkomt aan momenten dat het leven ons ontwapent: onze krachten nemen af, vrienden laten ons in de steek, onze rijkdom blijkt geen werkelijke bron van geluk, onze gezondheid neemt af, pillen helpen niet meer, zelfs niet onze diepzinnige gedachten helpen niet meer. Soms lijkt alles weg te vallen. Dan ontdek ik dat niets in de wereld absoluut is. Ook ik niet. Ik ontdek mijn 'armoede'. En juist deze armoede vormt de toegang tot God. God is wat blijft als alles mij ontvalt.

Hij begeleidt mij soms als een vertrouwde nabijheid, soms als een pijnlijke afwezigheid, als een stem die mijn geweten wekt, een geheim tegenover wie mijn woorden verkruimelen, een tegenspraak die mijn gedachten en daden doorkruist, een hand die mijn leven draagt. Dat geloof stelt mij in staat frank en vrij door het leven te gaan, in het besef dat niets anders het uiteindelijke geheim van het leven is dan God. Mijn diepste troost is het vertrouwen: ik val nooit uit zijn hand.

Dat God het uiteindelijke geheim van ons leven vormt, hebben mystici in de christelijke traditie steeds weer ervaren. Zij spreken over God als een werkelijkheid die ons omvat en verre te boven gaat, maar tegelijkertijd nabijer is dan wij onszelf nabij zijn. Diep in onszelf, waar onze diepste verlangens, liefde, angst en pijn schuilen - noem het onze 'ziel', 'innerlijke ruimte', ons 'ware zelf' - ontmoet God ons en is Hij aanwezig.

'Waar God, het geheim, in mij woont, daar kan ik thuis zijn, daar ben ik midden in de onveiligheid en ongeborgenheid van de wereld, desondanks gedragen en geborgen.' (Anselm Grün). De diepe verbondenheid met God is de enige werkelijke en onvernietigbare kern van mijn leven. Alles wat mij in de ban lijkt te hebben - bezit, prestaties, angst, zelfs ziekte en dood - blijkt in dat licht allemaal relatief. Doordat ik in God mijn diepste fundament gevonden heb, kan ik vrij staan tegenover al die dingen. In God vind ik mijn hoogste vrijheid.

Gerrit van der Dool

∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞

Op het einde komt het altijd goed, en als het niet goed komt, is het nog niet het einde.

∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞

Als de zon ondergaat, komen de sterren op.

Wat gebeurt er, wanneer je wordt getroost?

Is het doel van de psychologie om mensen gelukkig te maken, te laten bloeien en te helpen succesvol te zijn? Hoewel het, in deze tijd van maakbaarheid en controledrift, verleidelijk kan zijn zo te denken, zit het vermoedelijk anders. Natuurlijk zijn geluk, succes en bloei prachtig, maar het leven heeft nu eenmaal ook een donkere, onvolmaakte kant die nooit helemaal kan worden overwonnen. Daarom moet de psychologie niet alleen gericht zijn op ontwikkeling, maar ook op troost; niet alleen op het verbeteren van mensen, maar ook op het kweken van draagkracht en van de moed om dierbaren om troost te vragen. Wat is troost eigenlijk, vraagt Myrthe Meester zich af. En wat gebeurt er precies wanneer je wordt getroost?

Mensen lijden op een andere, meer gelaagde manier dan dieren. Terwijl een dier slechts pijn ervaart in het hier en nu, kan een mens 'lijden aan het lijden' doordat hij via zijn bewustzijn op zijn lijden reflecteert. Zo kunnen zelfs de meest banale, alledaagse gevallen van teleurstelling of pijn de vraag naar het 'waarom' van het bestaan oproepen. De Vlaamse psychiater Dirk de Wachter beweert dan ook dat hij in feite 'altijd over hetzelfde praat: de zin van het leven. Daarover gaan alle vragen in mijn praktijk: waarom leef ik? Waarom leef ik als mijn man met wie ik twintig jaar samen was er vandoor is met zijn secretaresse? Waarom leef ik als mijn zoon voor wie ik alles heb gedaan, mij niet meer wil zien?'

Zo lang alles soepel verloopt, is het gemakkelijk zingevingsvragen te ontwijken. Maar ze dringen zich onvermijdelijk op zodra het leven even niet meer leuk is en de zin ervan dus niet meer vanzelfsprekend. De Wachter vindt die vragende toestand heel normaal: verdriet en tegenslag horen nu eenmaal bij het leven, zoals het ook heel normaal is af en toe stil te staan bij de vraag waarom je eigenlijk leeft. Met het stellen van die vraag komt volgens filosoof Ton Lemaire ons 'oerverdriet' aan de oppervlakte: het diepmenselijke verdriet omdat we nu eenmaal niet volmaakt zijn, ten diepste kwetsbaar zijn en weten dat we uiteindelijk zullen sterven. Hoewel deze kwetsbaarheid ons leven enerzijds verdiept en extra kostbaar maakt, maakt het ons aan de andere kant ook 'troostbehoeftig': wij zijn wezens met een diepe nood aan manieren om de onvolmaaktheid te verdragen en ons ermee te verzoenen.

Niet alle moeilijke situaties vragen om troost, meent filosoof Hans Blumenberg. 'Soms kan het zoeken of bieden van troost zelfs verachtelijk zijn.' Je gaat namelijk pas over tot troost als je 'gelooft dat er niets aan de status quo kan worden veranderd, en dus alle pogingen daartoe opgeeft.'

Troost gaat gepaard met een zekere berusting tegenover de omstandigheden en zou een mens kunnen beroven van de motivatie om iets aan zijn situatie te veranderen. 'In de waardering van revolutionaire geesten zal troost wel een soort opium zijn,' aldus filosoof Cornelis Verhoeven.

∞∞∞∞∞∞∞∞