

ESSAY

FILOSOFIE VAN DE TROOST

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?

M

ensen 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 soepeltjes 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 ‘troostbehoefstig’: wij zijn wezens met een diepe nood aan manieren om de onvolmaaktheid te verdragen en ons ermee te verzoenen.

VERACHTELIJKE TROOST

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 ‘geloofd 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.

Het is dan ook begrijpelijk dat feministe Germaine Greer de uitspraak deed: ‘Wij horen ongetroost te zijn.’ Onverzoend leed kan een krachtige motor vormen om je eigen leven of de wereld te veranderen en een enorme bron van strijdbaarheid in de mens aanwakkeren. Troost daarentegen sust die strijd lust juist in slaap.

De Britse dichter T.S. Eliot maakte een onderscheid tussen twee soorten problemen, dat in dit kader behulpzaam kan zijn. ‘De ene soort moet worden

opgelost en verdwijnt dan; de andere soort moet worden uitgehouden, onder ogen gezien en meegedragen.’ Het moge duidelijk zijn dat ‘oerverdriet’, ‘bestaanspijn’ en ‘lijden aan het lijden’ tot de tweede (troostbehoevende) soort problemen behoren, evenals onoverkomelijk verlies en ongeneeslijke ziekte. Terwijl corrigeerbare tekortkomingen, geneesbare ziekten en situaties van misbruik of onrecht in eerste instantie om daadkracht en een oplossingsgerichte mentaliteit vragen. Vaak is het echter niet helemaal duidelijk of een probleem tot de eerste of de tweede categorie behoort – bijvoorbeeld in het geval van een complexe relatie tussen partners of familieleden: hoeveel wrijving is acceptabel, hoort er nu eenmaal bij en moet worden uitgehouden, en hoeveel is problematisch of zelfs alarmerend?

Zelf geloof ik overigens niet dat het zoeken of bieden van troost ooit verachtelijk is. Zelfs de meest concrete, om een oplossing schreeuwende problemen kunnen immers onze diepere bestaanspijn activeren, en daarmee onze behoefte aan troost. Bovendien kan een troostrijke ervaring een mens vleugels geven, nieuwe energie om de strijd van het bestaan weer aan te gaan. Troost maakt volgens Blumenberg ‘het ondraaglijke draaglijk’: wie getroost wordt, ontdekt in zichzelf het vermogen om datgene in zijn leven te integreren waarvan hij vreesde dat het hem zou vernietigen. En een mens die niet bezwijkt onder de last van zijn pijn en onvolmaaktheid, is uiteindelijk beter in staat om voor zichzelf op te komen en zijn leven een vruchtbare wending te geven.

*Wij zijn wezens met een diepe
nood aan manieren om de
onvolmaaktheid te verdragen en
ons ermee te verzoenen*

DE TROOST VAN MEDELEVEN

Ton Lemaire beschrijft in zijn prachtige essay *De tederheid* hoezeer leed ons terugwerpt op onszelf en ons eenzaam maakt. We zijn van nature kwetsbare



wezens, en hebben het nodig om anderen te vertrouwen en ons ingebed te voelen in de samenleving. Zodra we pijn ervaren, vooral pijn die door een medemens wordt toegebracht, herinneren we ons weer hoe naakt we in feite in de wereld staan, hoe fundamenteel eenzaam en weerloos we zijn. Voor de ernstig gekwetste persoon verschijnt de wereld als een bedreigende plek. Blijkbaar, zo ontdekt hij, is het niet vanzelfsprekend dat mijn kwetsbaarheid door mijn naasten wordt ontzien. Lemaire spreekt van de toestand van 'verworpenheid' waartoe een gekrenkte

mens kan vervallen, en waaruit hij niet altijd op eigen kracht weer op kan krabbelen.

Maar ook als zijn leed niet door iemand anders is veroorzaakt, kan een ongelukkige mens tóch het gevoel hebben niet meer bij de samenleving te horen; dat andere mensen niet meer op hem zitten te wachten, omdat vrolijkheid en succes nu eenmaal de norm zijn, en zijn verdriet daartegen afsteekt als een schrille dissonant. Een belangrijk aspect van troost bestaat er dan ook in de ongelukkige ander gerust te stellen dat hij nog steeds gewenst is, en hem 'terug te

voeren binnen de vertrouwde kring van vrienden, die elkaars kwetsbaarheid ontzien. Hem zijn tijdelijke verworpenheid doen vergeten door er de warmte van hun mededogen tegenover te stellen.'

Dat kan door de ander onverdeelde aandacht te schenken en naar hem te luisteren, zodat hij zich gehoord voelt, serieus genomen en in zijn bestaan bevestigd. Daarmee wordt de pijn of het gemis weliswaar niet opgeheven, benadrukt Lemaire. 'De troost troost het ontroostbare niet door het op te heffen of te doen alsof het niet bestaat, maar door degene die eraan lijdt te verzoenen met zijn tekort door hem het tekort te laten aanvaarden, dat wil zeggen: door hem zichzelf te laten aanvaarden.' Daarbij is het belangrijk om uit te stralen dat je 'dit gemis ook zelf aan den lijve hebt ondervonden en het met je meedraagt op de bodem van je zelf. De troost van iemand die niet zelf geleden heeft aan de pijn die hij probeert te troosten, klinkt hol en gratuit. Hij kan voortkomen uit een goed en welwillend hart, maar hij bereikt het leed niet, want hij is niet gemaakt uit dezelfde stof waaruit het leed is gemaakt. Het perspectief dat de vertrooster kan bieden aan degene die lijdt aan zijn gemis, is hijzelf als mede-lijdende. Immers, hij is zelf een gezichtspunt en een uitzicht op het fundamentele tekort waaraan de ander lijdt.'

Daarmee bedoelt Lemaire dat iedere persoon – via zijn spreken, handelen en manier van aanwezig-zijn – uitdrukking geeft aan een wijze waarop het menselijk tekort kan worden gedragen. Iemands persoonlijke aanvaarding van dat tekort vormt daarmee stilzwijgend een uitnodiging aan de ander om zichzelf en zijn eigen onvolmaaktheid eveneens te omarmen. Daarbij is het niet noodzakelijk dat iemand letterlijk hetzelfde leed als de ander heeft doorstaan – dat zou zelfs onmogelijk zijn, want ieder leed is anders, en iedereen ondergaat het weer op een andere manier en met een andere intensiteit. Nee, medeleven is mogelijk vanwege het gedeelde 'oerverdriet' dat eigen is aan alle mensen, en dat de universele onderstroom van elke specifieke vorm van lijden vormt.

Het is het 'zoemende lijden' dat Georges Bernanos zo poëtisch beschrijft in de volgende passage uit zijn roman *Dagboek van een dorpspastoor*. Daarin vertelt een meisje hoe ze haar persoonlijke verdriet inbedt in een soort kosmische verdrietssymfonie, iets wat haar – en

Een troostrijke ervaring kan een mens vleugels geven, nieuwe energie om de strijd van het bestaan weer aan te gaan

daar verbaast ze zich zelf over – troost biedt en zelfs gelukkig maakt: 'Wanneer ik mij nergens meer toe in staat voel, als ik niet meer op mijn benen kan blijven staan en van die steken in mijn zij krijg, kruip ik weg in een hoek, heel alleen, en – u zult erom lachen – in plaats van mij dan prettige dingen voor de geest te halen, waar je van opvrolijkt, zit ik te denken aan al die mensen die ik niet ken en die op mij lijken – en dat zijn er heel wat, de aarde is groot! – de bedelaars die in de regen langs de straten slenteren, de weggelopen kinderen, de zieken, de gekken in het gekkenhuis die naar de maan blaffen, en nog zoveel, zoveel anderen! Ik kruip daartussen, probeer mij heel klein te maken, en niet alleen met de levende mensen, weet u: ook met de doden, de mensen die hebben geleden, en de mensen die nog moeten komen en zullen lijden net als wij... Waarom? Waarom lijden? vragen ze allemaal... 't Is alsof ik het met die mensen vraag, ik meen dat te horen, 't doet mij zo aan als een eindeloos gezoem dat me in slaap wiegt. Op zulke ogenblikken zou ik mijn plaats niet willen ruilen voor die van een miljonair, ik voel mij gelukkig.'

DE TROOST VAN CULTUUR

Even mysterieus als het geluk van dit meisje is de troost die een mens kan ontlennen aan kunst, literatuur of muziek, juist ook aan de meest melancholische vormen daarvan. Toen 'Omi', de grootmoeder van essayist Willem Jan Otten, dagelijks pianoliederen van Schumann speelde voor haar medegevangenen in een Indonesisch jappenkamp, werd dat 'een bijna religieus ritueel – een manier om te helpen dragen. Om niet te ontredde, in splinters wanhoop uiteen te vallen.' Ook de titel van de televisieserie *Van de schoonheid en de troost* (2012) van Wim Kayzer, waarin bekende kunstenaars, wetenschappers en filosofen reflecteren op datgene wat hun leven de moeite waard maakt, suggereert dat

er een onlosmakelijk verband bestaat tussen schoonheid (in cultuur of natuur) en troost, ontroering en hernieuwde levenslust.

Er zijn verschillende theorieën over de troostende werking van cultuur. Zo zou de artistieke nabootsing van onze diepste, moeilijkst verwoordbare gevoelens diezelfde gevoelens ontdoen van hun angstaanjagende, broeierige onzichtbaarheid. Aldus zou kunst ons uitnodigen om ons niet langer tegen onze negatieve emoties te verzetten, maar ze binnen een afgebakend esthetisch kader onder ogen te komen en te doorleven. 'Troost is het moment waarop wij smelten en ons verzet opgeven,' schrijft Cornelis Verhoeven.

Bovendien kan het ervaren van kunst een gevoel van controle bewerkstelligen, doordat de werkelijkheid – waaraan we in veel gevallen passief onderworpen zijn – op een actieve manier wordt herschape[n] in het kunstwerk, dat daarmee getuigt van de triomf van de menselijke geest. Een andere theorie luidt dat we kunnen meeleven met de maker van een melancholisch kunstwerk, en ons daardoor minder eenzaam voelen in ons leed. Tot slot kan mooie, droevige kunst, literatuur of muziek ons eraan herinneren dat er méér is dan alleen leed: er is ook schoonheid, zelfs in het hart van het lijden.

'Alleen als esthetisch fenomeen is het bestaan eeuwig gerechtvaardigd', stelt Friedrich Nietzsche in *De geboorte van de tragedie*. Als niets meer zin lijkt te hebben, kan kunst ons bewust maken van een schoonheid die zelfs de meest schrijnende aspecten van het bestaan doordringt, en ons aanmoedigen tot *Lebensbejahung*: tot ja-zeggen tegen het leven, en tegen de zoete onderstroom op de bodem van de dingen. Dichter Leo Vroman verwoordde dat als volgt:

*Zo moet het zijn; het zoete zingen
van God, heel zacht door alles heen,
een teder zonlicht op de dingen
die goed zijn, dood zijn en gemeen.*

DE TROOST VAN HET LICHAAM

Maar de meest substantiële vormen van troost, zo benadrukken Lemaire en De Wachter, zijn van fysieke aard. 'Door iemand te omhelzen bevestig ik zijn bestaan in de hoogst denkbare mate, betuig ik er mijn volledige instemming mee. Door mijn geliefde te omhelzen druk ik op de meest intense en directe manier mijn onvoorwaardelijke deelname uit aan haar bestaan. Ik spreid mijn armen open om haar te ontvangen in haar verworpenheid.'

De Wachter moedigt mensen – in onze tijd van *social media* – dan ook aan om 'elkaar vast te pakken. Natuurlijk moet het respectvol en niet dwingend gebeuren, maar alstublieft, pak elkaar vast. Dat is zo'n menselijke behoefte.' Hij spreekt van 'baarmoederlijkheid', een gevoel van koestering dat mensen niet alleen in hun kindertijd, maar in alle stadia van hun leven nodig hebben. 'Elkaar zien, elkaar vastpakken, elkaar de hand geven, elkaars vel voelen, elkaar in de ogen kijken, dat is een fundamentele noodzaak om te kunnen bestaan' en ons gedeelde oerverdriet het hoofd te kunnen bieden.

OVER DE AUTEUR

Myrthe Meester is filosofe en literatuurwetenschapper, gespecialiseerd in zingevingsvragen. De afgelopen jaren heeft zij in de ouderenzorg gewerkt. Zij heeft een weblog met existentiële bespiegelingen: myrthemeester.com.

Literatuur

Georges Bernanos. *Dagboek van een dorpspastoor. Verslag van een schijnbaar mislukt priesterleven*. Haarlem: Uitgeverij De Toorts (jaar van uitgave niet vastgesteld).

Hans Blumenberg. 'Trostbedürfnis und Untröstlichkeit des Menschen' in *Beschreibung des Menschen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 2014).

Ton Lemaire. *De tederheid*. Bilthoven: Uitgeverij Ambo, 1968.

Willem Jan Otten. 'Mevrouw Hennequin' in: *Droomportaal*. Amsterdam: Uitgeverij Van Oorschot, 2014.

Cornelis Verhoeven. 'Momenten van troost en schoonheid'. *Trouw*, 15 juli 2000.

Interviews met Dirk De Wachter: 'Het leven is niet alleen een feest' (De Grote Vragen, 9 augustus 2018, <https://tinyurl.com/y4vv5xhh>); 'Alles altijd leuk vinden, lijkt me een vergissing' (De Volkskrant, 29 maart 2019, <https://tinyurl.com/y6pbdxrn>).