

SLOTTEKST TROOST

Petra Bolhuis
Gradus van Florestein

Inleiding

Verlichten, troosten, opbeuren, allemaal woorden die troost uitdrukken en die gaan over wat mensen elkaar bieden in zware tijden van verlies en pijn. Ook als we verwijzen naar bovenliggende omvattende structuren als God, Geschiedenis of Natuur werkt dat alleen troostend wanneer het wordt gevat in menselijke taal en betekenissen. Afscheid en verlies roepen vaak de behoefte aan troost op.

Martha Nussbaum beschrijft drie vormen van menselijk lijden die ze overal op aarde aantreft:

- We zijn verbonden aan het vergankelijke en we zijn zelf vergankelijk, dat brengt verlies mee waarbij de behoefte aan troost ontstaat.
- We houden van of willen zaken of toestanden die elkaar uitsluiten, als we het één kiezen ervaren we verlies van het andere, dat andere is daardoor niet meer mogelijk.
- We laten ons leiden door passies en de gevolgen daarvan zijn soms zodanig dat we behoefte aan troost ervaren.

Sonan Geshe Gyaltzen maakt een onderscheid tussen grove en subtiele vergankelijkheid en beschrijft met de subtiele vergankelijkheid een in de filosofie vaak vergeten stroming die al begint bij Heraclitus en de wereld ziet als een voortdurend proces. Het naar onszelf en de wereld kijken alsof het gaat om blijvende identiteiten maakt dat de vergankelijkheid, die er toch is, ons overvalt.

“Ik ben nu 52, en denk regelmatig na over de dood, ook over mijn eigen leven en sterven. Sommigen vinden dat vreemd: dat doe je pas als je 75 bent. Ik denk dat het belangrijk is dat er meer bewustwording komt over ziekte, lijden en sterven. Patiënten laten mij zien dat je je tijdens het leven bewust en onbewust kan voorbereiden op de dood door te oefenen in het loslaten van materiële en immateriële zaken.” (C. Verboeket-Crul, Palliatief verpleegkundige trouw 19-10-2022)

Yalom (p52) beschrijft ‘het Amerikaanse imperatief van de opwaartse beweging’. De gedachte dat het altijd voorwaarts en opwaarts moet gaan maakt dat mensen bang worden voor economische achteruitgang, voor het verlies van fysieke en mentale vermogens. Dat belemmert het onder ogen komen van vergankelijkheid.

Leren van de filosofie

Ignatieff, zelf als ongelovige overvallen door de troost die hij ervaart in het horen van de psalmen, gaat op zoek naar troost in de westerse traditie en zoekt dat binnen de filosofie. Blijkbaar, stelt hij vast, kunnen wij troost ervaren door rituelen en teksten die horen bij denkbeelden waarvan wij ons gedistantieerd hebben. In de colleges kwam naar voren dat het hebben van rituelen steun biedt op momenten waarop niemand meer weet wat te doen. Het ritueel vult de leegte tussen de lijdende en degenen die willen troosten. Wanneer we rituelen moeten verzinnen is er meer onduidelijkheid. Daarnaast zijn rituelen de stolling van eeuwen van menselijk handelen waaruit een soort 'best practice' is overgebleven. Nieuwe rituelen moeten die selectie nog doormaken en hebben juist als ze niet toereikend zijn de neiging tot een crescendo voor ze een definitieve vorm vinden of verdwijnen.

Welke handvatten vindt Ignatieff in de traditie van de filosofie?

Hij begint met Job. Het is een tekst die qua ontstaan geplaatst moet worden vóór de Stoïcijnen. Wij komen hem in het Westen echter pas tegen na de opkomst van het christendom. Deze constatering doet ertoe omdat de God van Job een God van het verbond is en daarmee een soort God beschrijft tussen de Griekse en Romeinse goden en de christelijke God in. Enerzijds een goede God, maar anderzijds kun je als mens nog met hem onderhandelen en zijn gedrag is niet door en door goed en rationeel. Dat doet iets met de inhoud van het begrip troost. Neiman en Safranski zeggen dan ook dat het goede hier bij de mens komt te liggen. De last van het onrechtvaardige van de natuur zit in de menselijke verwachting dat de loop van je leven rechtvaardig hoort te zijn; het goede wordt beloond en het kwade gestraft. In het Christendom neemt dat de vorm aan van een goede God voor alle mensen. Dat biedt enerzijds troost door middel van een hemel waar het wereldse lijden en onrecht recht wordt gezet. Anderzijds begint hier een misvatting waarvan we tot ver in de secularisatie last blijven houden: de misvatting dat er een oorzaak-gevolg relatie is tussen lijden en eigen handelen. In de Verlichting en ook vandaag de dag zien we lijden weliswaar niet meer als een straf van God, maar wel als een gevolg van eigen handelen. De huidige kritiek op de aanname van de menselijke vrije wil doet nauwelijks afbreuk aan deze redenering. Daardoor is er vaak geen troost, maar in plaats daarvan wordt er een oplossing geboden of opgelegd die nederige aanpassing vraagt van de lijdende. Of iemand nu een slechte gezondheid heeft of schulden, hij kan er iets aan doen en had het ook kunnen voorkomen.

De Stoïcijnen zijn een andere bron van deze omgang met lijden die tot aan de dag van vandaag doorwerkt. Zij baseren hun uitgangspunten met name op Plato en stellen dat denken dé methode is om aan het lijden te ontkomen. Wat zij inbrengen is een kennis over de werkelijkheid en over jezelf. Deze kennis toont aan wat je in je macht hebt en wat niet. Wat je in je macht hebt moet je veranderen, wat je niet in je macht hebt moet je leren accepteren. Het is echter wel zo dat onze lezing van de Stoïcijnen vergeet dat er ook veel stoïcijnen waren die wel ruimte bieden aan het lijden, het gaat hen om maat en duur van dat lijden.

"Al te streng zijn de voorschriften die ik je zal geven niet: ik draag je niet op wat menselijk is onmenselijk te verdragen, ik droog het moederoog niet direct al op de dag van de begrafenis. Samen zullen we arbitrage zoeken; tussen ons zal het gaan om antwoord op de vraag of smart groot moet zijn of eeuwig." (Seneca Dialogen blz. 196)

De vraag naar rechtvaardigheid en rationaliteit is echter niet toereikend als het aankomt op het omgaan met lijden. Soms is er niets anders te doen dan getuige zijn van het lijden en het verlies. Achmatova schrijft over het 'woorden geven' aan dat leed. Daarbij spelen elementen van rechtvaardigheid mee, maar ook het opgenomen zijn in de gemeenschap van mensen. Weten dat je leed wordt gehoord, als is het ooit en door anderen die je niet kent, biedt troost.

Troost en valse troost

De vrienden van Job zijn symbolisch geworden voor het geven van valse troost. Troost die niet over Job en zijn onrechtvaardige ongeluk gaat, maar over henzelf. Zij hebben baat bij een verhaal dat Job schuldig maakt aan zijn eigen lijden want dat vrijwaart hen van dat leed. Vandaag de dag herkennen we die vorm van zelftroost als we kijken naar andermans leed en denken: dat overkomt mij niet. Denk aan programma's vol leedvermaak als 'ik vertrek'. Wat we daarbij uit het oog verliezen is de rol van het toeval; ook al denk je aan alles dan nog kan het lijden je overkomen én ook als je domme dingen deed is het vaak verrassend goed afgelopen.

Het gaat ook om het evenwicht tussen geven en nemen. En als het lot alleen maar neemt en niet geeft, dan komen we te kort en voelen we daar recht om te ontvangen. Als we dat niet krijgen kunnen we verdrietig of boos worden. Als we meer krijgen dan waar we 'recht' op hebben dan voelen we ons wellicht schuldig en willen we vaker (terug)geven en goed doen.

En tenslotte ook als iemand door eigen domheid of onoplettendheid in een situatie komt die lijden oplevert dan nog heeft deze mens troost nodig. Maar in de behoefte om vol te houden dat wij ons eigen lijden in de hand hebben laten wij deze overwegingen achterwege. Dat levert echter ook extra leed op als het leed ons dan toch treft. Immers dan is er maar al te vaak eerst de schaamte en het schuldgevoel, omdat je geloofde dat je het zelf in de hand had.

In de colleges ontdekten we dat troost vaak een kwestie is van het juiste midden. Wat goede troost kan bieden kent ook een teveel, een te weinig, een te vroeg of te laat.

- Perspectief bieden -----De ander biedt in plaats van te beginnen bij de ervaring van lijden een (te) ver liggend perspectief
- Verbinding---De ander alternatieve verbinding bieden terwijl wie/wat verloren is eerst erkenning vraagt
- Afleiding---Ga iets doen, maar dat kan pas als iemand daar zelf ook ruimte voor heeft
- Meeleven en er zijn-----steeds opnieuw iemand in de ervaring van verlies houden kan de ander ook verzwakken

Wijzen op de rol van de rede kan echt helpen. Maar te snel of te eenzijdig aandacht geven aan rationaliteit kan ook 'een willen ontkomen aan meegevoel' in zich hebben.

Seneca zegt: 'Ik laat de rede doen, wat tijd ook doet, maar dan sneller'.

Maar misschien kunnen we deze items eerst laten zijn voor hetgeen ze zijn. Als de ander zijn of haar verhaal wil doen, zijn of haar verdriet wil tonen, misschien kunnen we dan eerst alleen maar luisteren, eerst alleen maar die ander aankijken, de ander alle tijd te geven juist als die ander huilt en even niet kan praten, en alleen maar zeggen: neem alle tijd, zonder dat we zelf iets anders willen doen dan luisteren. En we kunnen ook zeggen: al vertel je telkens hetzelfde, ik hoor je. Zoals bij de psalmen: ik hoor je, ik voel je aan, ik zie je. Juist door zelf niets te willen, door in eerste instantie zelfs

niet te willen zeggen als: 'ik herken dat verdriet, dat gemis, of die woede misschien', geven we die ander ruimte om niet alleen te zijn met het verdriet.

Soms komen mensen niet uit hun lijden en dan kan het helpen om structuur te bieden, niet te faciliteren en dingen te proberen als 3x daags 10 minuten huilen. Maar uiteindelijk is het de persoon zelf die verder moet willen met zijn of haar leven. Soms is therapie en/of medicatie nodig om die stap te kunnen zetten.

Zo kunnen de manieren van troost die wij soms zoeken van elkaar verschillen: de een wil wellicht een arm om hem of haar heen, de ander wil alleen maar het verhaal vertellen, of alleen maar een zakdoek, of misschien wil een ander liever een eigen zakdoek pakken.

Troost en getuigenis.

Naast de troostende werking van de aanwezigheid van iemand als getuige voor de lijdende ander heeft de getuigenis van de aanwezige ander ook een troostende werking voor de groep waartoe wij behoren.

Door te getuigen van bedreigende gebeurtenissen kan het gevaar voor het voortbestaan van onze 'groep van alle mensen' worden afgewend. We weten nu immers wat er gebeurt, en mogelijk ook wat we kunnen doen om die verschrikkelijke gebeurtenissen te stoppen. Het afwenden van dit gevaar van vernietiging van mensen is op zich troostend: het besef dat er een kans bestaat dat het systeem waartoe we behoren overleeft en dat wij hierdoor ook overleven, troost ons, welke prijs we ook maar hebben betaald, zelfs als wij met de prijs van ons leven hebben betaald.

Het vraagt soms moed van ons om getuige te zijn, en om ons niet af te wenden van de verschrikkingen die onze dierbaren en anderen moeten doorstaan. Ontbreekt ons die moed, dan kan wellicht iemand anders in onze plaats toekijken, een plaatsvervanger.

Indien troost en getuigenis door een systeem zijn verboden geeft dit niet alleen een toename van het lijden van het individu doordat deze hiermee alleen wordt gelaten, maar ook een risico op herhaling van wreedheden en op herhaling van het lijden. Ontkenning van het leed dat we anderen aandoen en onze overtuiging dat anderen dit leed ons aandoen, terwijl de werkelijkheid andersom is, ontketent opnieuw geweld. Hoe kunnen we troosten of ons getroost weten als het leed er niet mag zijn?

Indien wij met woorden en beelden kunnen getuigen van de ellende die mensen elkaar aandoen, dragen we die gebeurtenissen de toekomst in. Dat vroeg of laat nakomelingen deze getuigenis zullen horen en zien kan een troost zijn voor diegenen die getuigen. Ook al overleven zij zelf niet. In die zin zijn wij, hun nakomelingen, hun troost.

We hebben gezien dat er door alle tijden heen een drijfveer is geweest bij mensen om getuigenis af te leggen van verschrikkingen die worden gezien en gehoord. Als de gebeurtenissen zodanig zijn dat het voortbestaan van een groep in gevaar komt, zullen leden van die groep een drijfveer ervaren om te getuigen van die gebeurtenissen, om zodoende de vernietiging van die groep te voorkomen. De mensen die de moed hebben te getuigen nemen zodoende een verantwoordelijkheid op zich voor de leden van de groep en voor die groep als geheel. We zouden de manier waarop een groep zichzelf in stand houdt ook de ethische orde kunnen noemen. Als die ethische orde is geschonden door bijvoorbeeld een oorlog is herstel van die orde nodig. Voor het herstel van die ethische orde is wederzijdse verantwoordelijkheid nodig. Wederzijdse troost ligt verscholen in die verantwoordelijkheid: laten we die verantwoordelijkheid op ons nemen.

Troost en verantwoordelijkheid.

Bij Levinas staat het thema verantwoordelijkheid centraal:

Om te kunnen troosten dienen wij kwetsbaar te zijn of onszelf als kwetsbaar te ervaren, om geraakt te worden door de ander. Het leven is genieten en lijden – dankzij dit lijden kan ik het lijden van de ander aanvoelen: dankzij het ervaren van vreugde en lijden kan de roep worden gevoeld en zo kan ethisch handelen ontstaan. Voor het veroorzaken van lijden is geen rechtvaardiging te vinden: er mag nooit een reden worden opgevoerd die het lijden weg zou voeren van de redeloosheid, van de zinloosheid, van de nutteloosheid. Rechtvaardiging van lijden is de bron van alle immoraliteit.

Wij mensen, worden en zijn sensibel door de ander en voor de ander: dit ‘anders dan zijn’ staat centraal, het is de essentie van ‘ons zijn’, en ‘ons zijn’ is niet zozeer het zijn op zich, dus dit ‘ons zijn’ is niet ontologisch.

Zo is volgens Levinas de essentie van ons mens zijn: verantwoordelijkheid, nog voor we dit beseffen.

Wij kunnen ten behoeve van een ander mens dat lijdt een plaats innemen ter vervanging van de afwezige ander. Het gaat om een plaatsvervanging omwille van anderen, dat is wat anders dan dienstbaarheid. Dienstbaarheid vooronderstelt een bewustzijn van het ‘ik’. Deze plaatsvervanging is prereflexief, en precognitief. Deze plaatsvervanging is, samen met de verantwoordelijkheid voor de ander, de essentie van ons wezen; maar wij zijn ons er (nog) niet van bewust.

De dood van de ander doet mij meer dan mijn eigen dood: in het gelaat van de ander staat zijn sterfelijkheid geschreven als een appel. De dood van de ander is alléén voor mij zinvol: ik dien vanuit de essentie van mijn wezen te antwoorden op de uiterste kwetsbaarheid van de ander.

Heel het lijden van de wereld drukt op een punt waar zich een terzijdestelling voordoet: een omkering van de essentie van zijn. Een punt neemt de plaats in van het geheel. Deze onmogelijkheid van verstek laten gaan bewerkstelligt nu juist deze terzijdestelling. Zou de wereld met al haar lijden drukken op het ik omdat het ik vrij geweest zou zijn in de keuze tussen wel of niet mee te lijden? Zou alleen het vrije wezen gevoelig zijn geweest voor het gewicht van de wereld, dat het aldus op zich genomen zou hebben? Volgens Levinas hebben wij die keuze niet: wij zijn gegijzeld, wij kunnen ons niet onttrekken aan het gebiedende appel van het lijden van de ander. Vergelijk Primo Levi: ‘ik had het niet *niet* kunnen doen’.

Het lijden ontstaat door ‘ons onbewust zijn’ van onze essentie. Wij zijn ons onbewust van onze ‘oer impressie’ – zodoende voelen wij onze verantwoordelijkheid voor de ander en voor elke ander niet. Door het gericht zijn op ons zijn – op onze ontologie- en niet op de ander- ontstaat het lijden en zijn we het contact met onze essentie – met de ethische orde- kwijt geraakt.

Deze verantwoordelijkheid voor de ander- waaraan ik me onmogelijk kan onttrekken, vormt mijn diepste zelf. Het verantwoordelijk gesteld zijn is de grondervaring van elk mens.

‘God is misschien niets anders dan de permanente weigering van de geschiedenis zich neer te leggen bij onze stille tranen.’ Het is misschien vreemd dat de geschiedenis iets kan weigeren, maar het gaat om een ethische orde die is geschonden en die hersteld dient te worden in het belang van de gehele mensheid. Zou dit herstel niet plaats vinden dan dreigt het systeem van de gehele mensheid ten onder te gaan. En elk systeem dat wordt bedreigd zal zich verzetten en zich proberen te handhaven.

Het is wellicht een troost dat de geschiedenis weigert zich neer te leggen bij onze stille tranen.

Troost en de wereld.

We grijpen vandaag de dag gemakkelijk naar de oplossing die eruit bestaat dat we iets aan de werkelijkheid kunnen veranderen. De wereld bleek veel maakbaarder dan de Stoïcijnen konden voorzien. Maar juist door al dat ingrijpen werden we ons ook bewust van het feit dat lijden blijft bestaan. Ingrijpen biedt vaak ook troost aan degenen die dan het gevoel hebben dat ze iets nuttigs kunnen doen, maar het is veel lastiger om bij iemand te blijven in het lijden waar we niets aan kunnen doen. Daar is niet 'de wereld veranderen' aan de orde, maar 'het je voegen naar wat anderen laten zien dat ze nodig hebben'. Je stelt je, zoals Levinas zegt, op achter de ander die lijdt en een appel op je doet.

Secularisatie ziet vooral (wetenschappelijk) ingrijpen als het goede. Dat heeft ook weer effecten op troost. Troost dat de wetenschap nog een oplossing gaat vinden, of troost dat lijden jou niet zal overkomen omdat je goed nadenkt. Wat hierbij problematisch wordt is dat het transcendente verdwijnt en het actuele, altijd weer aanwezige lijden wordt ontkend. Immers subjectief lijden, een persoonlijke ervaring, kan geen onderwerp van objectivering zijn. Vandaag de dag is er een terugkeer van de aandacht voor de persoonlijke ervaring van lijden, maar nadenken over hoe troost er dan uit kan zien blijkt lastig. Er zijn weinig rituelen en tradities meer. Het schikken naar al bestaande tradities tast gemakkelijk ons gevoel van autonomie aan. De vraag is: hoe ziet troost er dan uit? En zelfs: hoe ziet lijden eruit?

Wat doen wij zelf met de wanhoop en het verdriet van anderen? Vangen we vluchtelingen op, en hoe doen we dat? Hoe gaan we hiermee om: laten wij vluchtelingen betalen voor energie, omdat ze niet willen dat die vluchtelingen zich schuldig voelen, of zijn we van mening dat zij getroffen zijn door het noodlot; wij zijn immers allen deel van de mensheid, en wij zijn niet getroffen door het noodlot; om het evenwicht tussen nemen (noodlot) en ontvangen te herstellen dienen wij te geven op grond van de ethische orde, en om de mensheid voor de ondergang te behoeden.

Op deze manier kunnen we ook troosten door te doen: troost voor degenen die met het handelen worden bereikt: voedselpakketten, arbeidersstrijd, revolutie. Degenen die het handelen uitvoeren kunnen zo ook troost ervaren: dat we iets kunnen doen in plaats van toekijken kan ons troosten. Maar het wordt meestal als nuttiger gezien om de oorzaak aan te pakken, preventie dus. Kunnen we troost bieden door iets te doen en toch ruimte houden voor de ervaring die soms ook maakt dat de meest rationele of doelgerichte handeling niet wordt gekozen en dat we bepaalde acties niet willen?

De troost bij Havel zit ook in het iets doen aan de wereld. De werkelijkheid is niet theoretisch, maar juist uiterst praktisch en op de ervaring georiënteerd. Wat daar wordt gedaan kan nooit meer worden teruggedraaid, dat maakt het 'een doolhof vol riskante keuzes'. Het geloof dat wat je doet zinvol is, dat geloof is troostrijk ook met betrekking tot de verantwoordelijkheid dat je niet altijd het goede hebt gedaan.

Troost gaat ook en vooral over de momenten dat het begrijpen en de rechtvaardigheid er niet zijn. Dat anderen dat ook (hebben) ervaren kan ook troostrijk zijn om te lezen. Maar taal schiet ook tekort. De inwoners van Kiev zingen samen in de metro, terwijl hun stad wordt gebombardeerd. Het samen zingen, dat is wat steunt en troost.

Het is de stilte van een wereld die we soms veronderstellen of voelen, maar die wordt ervaren als buiten onszelf en eventueel ons omvattend zijnde. In de theologie gaat het over de aan- of afwezigheid van God. In astronomie over de stilte van het oneindige heelal. Juist in 'het er geen

woorden voor hebben', kan iemand zich gehoord en getroost voelen. Laten we tegen de ander zeggen: neem alle tijd, en laten we dan zwijgen en aanwezig zijn. Jaspers zegt in zijn beschrijving van het transcendente dat we elkaar herkennen in het deel hebben aan het 'woordloos omvattende' en dat het vaak verwijdering of zelfs conflicten oplevert wanneer we dat in woorden of zelfs dogma's proberen te vangen. Dat dat toch steeds weer wordt geprobeerd heeft te maken met de zekerheid die we graag willen ontleen aan deze vormen van troost. Opschrijven en vastleggen lijkt dan de aangewezen weg, maar door ze te vangen en te fixeren raken we juist het 'troostend delen van deze ervaringen' kwijt.

Poëzie en kunst kunnen beter dan taal het niet begrijpelijke weergeven. Het troost omdat het raakt. Maar het troost ook doordat het lijkt alsof onze gevoelens en ervaringen, hoe verward ook, nu toch deelbaar zijn. Het vreemde is dat we voor een schilderij staand ons gezien en gehoord kunnen voelen en daarmee weer binnentreden in de plurale eenheid van de mensheid en misschien wel in iets dat ons overstijgt.

Troost en de doden.

Waar zijn de doden? Rilke en sommige anderen ervaren de doden in ons en om ons heen. Dit hoeft niet te betekenen dat de doden om ons heen en in ons zijn. Het gaat om ervaringen. Sommigen geloven misschien dat onze overleden dierbaren in de hemel zijn. Sommigen geloven dat de overleden dierbaren nergens meer bestaan, zij zijn er gewoon niet meer. Maar geloof denkt slechts en is slechts overtuigd. Indien wij de doden in ons en om ons *ervaren* kan ons dat troosten. Het gaat bij Rilke dan wel om een bijzondere vorm van troost: deze komt voort uit zijn opvatting dat de dood en het leven een eenheid vormen en dat heel het menselijk streven gericht moet zijn op bewustwording van die eenheid.

Er is een werkelijkheid die wij niet met ons brein kunnen ervaren of bevatten, want ons brein verengt en scheidt zelf een 'hier' en 'daar', een 'vroeger' en 'later' uit de hoeveelheid impulsen die het ontvangt.* ¹en stolt de bewegende informatie in een tijdruimte relatie, het geeft een stilstaande vorm aan deze informatie. Pas als we de informatie weer tevoorschijn halen geven wij er beweging of stolling aan.

Sommige mensen ervaren dat dood en leven in elkaar overgaan en in elkaar door dringen. Zij zeggen dan dat wij daarom alleen kunnen leven als wij de dood en de doden aanwezig weten en met hen in harmonie zijn. Wie of waar de doden zijn dat weten we dan niet, hiervoor zijn we te klein. Het zichtbare leven duikt ergens uit op en verzinkt daar weer in. Dat waaruit het leven opduikt is grootser dan het voor ons zichtbare leven. Het zichtbare leven is altijd vergankelijk, en kortdurend vergeleken met dat waar het uit opduikt.

Vanuit die optiek komt liefde voort uit het gevoel afgestemd te zijn op de dragende onderstroom van het zichtbare en onzichtbare leven. In die zin is liefde het instemmen en het meebewegen met de dragende onderstroom van ons bestaan.

¹ Dit gebeurt door middel van: 1) twee oriëntatie-associatie gebieden: in de linker hersenkwab om een begrensd zelf te ervaren en in de rechterhersenkwal om een fysieke ruimte te ervaren waarin dit zelf kan bewegen. En d.m.v. 2) een aandacht-associatiegebied: prefrontale cortex. En d.m.v. 3) een visueel associatie gebied in de occipitale kwab en een verbaal conceptueel associatie gebied op het kruispunt van de temporale, pariëtale en occipitale kwab. Daarnaast zijn er ook verbindingen van dit verbaal conceptueel associatiegebied met het limbisch systeem, met behulp waarvan wij emoties ervaren, hierdoor ervaren wij emoties bij ervaringen die via dit gebied tot stand komen.

Een ervaring dat de wereld, die wij door ons verdriet en pijn verengd dachten te zijn, wijder is, kan ons troosten.

Rilke associeert rouw met groei en spirituele volwassenheid. De ervaren aanwezigheid van de geliefde ander die is overleden, kan ons optillen uit ons dagelijks besef van tijd en plaats. Het kan ons raken en ons helpen verder te zien dan we gewend waren. Dit geraakt worden kan ons een gevoel van rust en warmte geven. Sommige mensen herkennen deze ervaring en dit gevoel. Deze herkenning bij elkaar kan steunen: zo gek ben ik nog niet. Maar dit is geen algemeen erkend en ervaren gevoel. Rilke biedt ons op deze manier een geheel andere visie op dood en verlies aan.

Voor Rilke is een tijdloos 'er zijn' de hoogste toestand van de menselijke ziel. Het is alleen bereikbaar voor hen die niet aan de oppervlakte leven, maar vanuit hun innerlijk, vanuit hun hart.

In zijn dichtregels ligt een troost verscholen. Alles en iedereen komt en gaat, en tegelijkertijd verdwijnt er niets en niemand, alleen vormen verschuiven.

Nu we hier toch zijn

Juist op het kwetsbare terrein van troost bij lijden, afscheid en pijn zitten we in het spanningsveld van pluraliteit. We zijn allemaal gelijk, dat wil zeggen we zijn allemaal vergankelijke wezens en houden van andere vergankelijke wezens, en van plaatsen en toestanden en dat brengt lijden, afscheid en pijn met zich mee. Maar we zijn ook allemaal verschillend. Dat is wat Manu Keirse noemt 'een vingerafdruk van verdriet'.

Juist wanneer we lijden, voelen we ons alleen en afgesloten van de gemeenschap van mensen, de voortgang van gebeurtenissen voelt vreemd en lijkt buiten ons om plaats te vinden. In onze poging om weer verbinding te voelen zijn we fragiel. Verbinden met dat wat we hebben verloren is voor de hand liggend, maar ontoereikend. Immers of het nu een plaats, onze gezondheid of een geliefde is, het is iets of iemand die we niet willen achterlaten, maar tegelijkertijd is het verlies een werkelijke ervaring in deze concrete wereld en moet daarin zijn plaats krijgen. Nu we hier toch zijn, of we dat nu actief willen of niet, zoeken we verbinding met ervaringen uit deze wereld. Dat begint vaak klein en dichtbij: met het horen van een vogel, voelen dat ons lijf om aandacht vraagt en vooral in het contact met andere mensen. Samen zijn met anderen betekent dat we ons begeven in ervaringen waarin verlies en troost zich tegelijkertijd manifesteren. Zoals die zingende mensen in de metro in Kiev, die dat met elkaar delen en ons weer ontroeren en troosten wanneer we het zien. Maar het kan ook zitten in de blik van een voorbijganger, de aanraking van een vreemde.

Wat tussen mensen dan aan de orde komt is: gezien en gehoord worden, aangeraakt worden en doel en perspectief aangereikt krijgen. Maar juist omdat lijden ons zo fragiel maakt bestaat het herstellen van de verbinding ook uit het van elkaar horen dat je erbij hoort, dat wat je doormaakt ook door anderen wordt doorstaan en eerder is doorstaan. We delen elkaar mee dat het leven doorgaat en dat er weer een voortgang mogelijk is. Dat gemeenschappelijke zorgt voor het contact leggen met de mensheid en de wereld en met iets omvattends waar we geen taal voor hebben.

Maar er moet ook ruimte zijn voor het unieke van ieder mens. Wat anderen heeft geholpen kan iemand volslagen vreemd voorkomen. Het tempo van verwerken van verlies is voor iedereen verschillend. Soms is iemand zo fragiel dat goedbedoelde troostende gebaren als een onrecht worden ervaren, dat het persoonlijke lijden juist wordt aangedaan. Seneca waarschuwt in zijn troostschrift voor Marcia al dat niet alleen de lijdende ruimte moet krijgen voor zijn of haar manier en tempo van rouwen, maar dat er ook ruimte nodig is voor de toestand van onthand zijn van

degenen die oprecht proberen om te troosten. Het troostrijke en de rechtvaardiging is in onze tijd bij ons mensen komen te liggen, zoals door Neiman en Levinas is beschreven. Dat kan de vorm aannemen van iets doen aan de wereld zoals bij Havel of Saunders, maar het kan ook bestaan uit stil zijn en niet weglopen.

Troost speelt zich af in een unieke dimensie die een beroep doet op het 'er zijn' als mens in deze situatie met alles wat jij meebrengt. Dat geldt zowel voor degene die troost krijgt als voor degene die troost geeft.

Boeken

Achmatova, A.,(2019) *De dag veinst nacht te zijn*, Van Oorschot, Amsterdam

Achmatova, A. (1969), *Selected Poems*, Oxford University Press, London

Aurelius, M. (2002 (Aurelius, M., Mooij-Valk, S. & Antoninus, M. A.). *Persoonlijke notities*(vert S.Mooij-Valk). Amsterdam: Amboanthos.

Berghe, G. v. (2001). *Seneca voor Managers (G.v.d. Berghe, Vert.)*(6e druk). Tiel: Lanoo.

Boer den, H., (2^e druk 2022) *Onderdrukt door de verlosser, Een zoektocht naar Stalins erfenis in het Rusland van nu*, Atlascontact, Amsterdam.

Cicero. (1996). *Vleugels voor onze Sandalen: Gedachten en kronkels van Cicero (G. Vanden Berghe, Vert.)*. Tiel: Lannoo.

Cicero, M. (1992). *Lotsbeschikking (vert. Janssen, T.H.)*. Meppel: Boom.

Crescenzo, L. d. (2005). *De Geschiedenis van de Griekse Filosofie: Van presocraten tot neoplatonici (9e druk)* . Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker.

Ellenberger, W. (2022) *Het tijdperk van de tovenaars, het grote decennium van de filosofie, 1919-1929*, Amsterdam, De Bezige Bij

Ellenberger, W. (2022) *Het vuur van de vrijheid, De nieuwe wereld van Hannah Arendt, Simone de Beauvoir, Ayn Rand en Simone Weil*, Amsterdam, de Bezige Bij.

Epictetus. (2011). *Zakboekje: Wanneer je als wijsgeer wilt leven, stel je er dan maar vast op in dat een heleboel mensen je zullen uitlachen en achter je rug gekke bekken zullen trekken (H.L. v. Dolen, & C, Huppret, Vert.)*. Amsterdam: Boom.

Florestein, G.W. van (2^e druk 2008), *Transpersoonlijke psychiatrie, realiteit in beweging*, uitg. Akasha, Eeserveen

Florestein, G.W. van (2022), *Transgenerationeel werken, handboek en achtergronden, Als de verbinding met onze (voor-)ouders is verbroken zijn we kwetsbaar*, uitg. Boekscout, Soest.

- Guwy, F. (2008), *De ander in ons, Emmanuel Levinas in gesprek, een inleiding in zijn denken*, uitg. Sun, Amsterdam
- Ignatieff, M. (2021). *Troost, Als licht in donkere tijden (vert N.de Nijs-Bik-Plasman)*. Amsterdam: Cossee.
- Ignatieff, M. (1998), *A life Isaiah Berlin*, Chatto & Windus, London
- Levi, P., (1991) *De verdrinkenen en de geredden*, Meulenhoff, Amsterdam
- Levinas, E. (1990), *Vier Talmoed lessen*, Gooi en Sticht bv, Hilversum
- Lescourret, M-A, (1996), *Emmanuel Levinas, een biografie*, Ambo, Baarn
- Merridale, C. (2000), *Night of stone*, Granta Books, London
- Milosz, C., (2008) *De mooiste van Milosz* (vert. J. Vereecken), Iannoo/Atlas, Amsterdam.
- Milosz, C., (2010) *Een dichter vergeet niet*, Poeta Pamienta, Point-Editions – Boekenplan, tweede druk.
- Mulder, E., (1999) *Over psychoanalyse en kunst*, uitg. Boom, Amsterdam.
- Milosz, C., (4e druk 2001) *The captive mind*, Penguin Books, London.
- Milosz, C., *Native Realm*, Penguin Books, London, 1968- deze druk: 2014
- Montaigne, M. d. (2001). *Essays (F. d. Graaf, Vert.) (3e druk)*. Amsterdam: Boom.
- Neiman, S. (2004). *Het Kwaad Denken: Een andere geschiedenis van de filosofie (W. v.d. Star, Vert.)*. Amsterdam: Boom.
- Neiman, S. (2010). *Morele Helderheid: Goed en kwaad in de 21ste eeuw (R. v. Kappel, R. v.d. Plassche, & A. Fokkema, Vert.) (2e druk)*. Amsterdam: Ambo.
- Neiman, S. (2014). *Waarom Zou Je Volwassen Worden (R.v.d. Plassche, Vert.)*. Amsterdam: Ambo|Anthos.
- Nussbaum, M. (2006). *De Breekbaarheid van het Goede: Geluk en ethiek in de Griekse filosofie en literatuur (P. Adelaar, Vert.)*. Amsterdam: Ambo.
- Oegema, J. (2021). *Rilke en de wijsheid, de kunstenaar als leraar*. Amsterdam: Prometheus.
- Radnóti, M. (2021), *Het schriftje uit Bor*, Van Oorschot, Amsterdam
- Revel, J.M en Ricard, M. (1997) *De monnik en de Filosoof*
- Rilke, R.M (1993), *Florentijns dagboek*, uitg. Sun, Nijmegen
- Rilke, R.M. (2021), *Nieuwe Gedichten*, uitg. Rainbow, Amsterdam
- Rilke, R.M. (18^e druk 2021), *Brieven aan een jonge dichter*, uitg. Balans, Amsterdam
- Rilke, R.M. (2^e druk 2018), *De elegieën van Duino*, uitg. IJzer, Utrecht
- Rilke, R.M. (2019), *De sonnetten aan Orpheus*, uitg. IJzer, Utrecht
- Rilke, R.M. (2020), *Gesammelte Werke, Die Gedichte*, Anaconda Verlag, München
- Safranski, R. (2005). *Het Kwaad (M. Wilderschul, Vert.)*. Amsterdam: Olympus .

Seneca. (2006). *Dialogen (vert T.H. Janssen)*. Amsterdam: Boom.

Snel, G., (2022) *De negen steden, Europa van Wenen naar Istanbul*, De Arbeiderspers, Amsterdam

Simon, c. (2017). *Oordeel zelf, waarom niemand hetzelfde wil en iedereen hetzelfde doet*. Amsterdam: Ambo Anthos.

Störig, H. (2004). *Geschiedenis van de filosofie (27e druk)*. Utrecht: Het Spectrum.

Tolstoj, L., *De dood van Iwan Iljitsj*, Meulenhoff, Amsterdam, 1978

Yalom, I. (2008). *Tegn de zon in kijken, Doodsangst en hoe die te overwinnen (vert M.van Horn)*. Amsterdam: Balans.

Zweig, S. (2^e druk 2021), *De wereld van gisteren*, uitg. Rainbow, Amsterdam.