

Troost 10

Als licht in donkere tijden



Maieutiek najaar 2022
Petra Bolhuis
M.m.v. Gradus van Florestein


1

Troost omdat we nu eenmaal nog lijden

Mensen lijden en vanaf het moment dat we daarover teksten hebben geschreven is duidelijk dat dat lijden niet strookt met wat wij als 'het goede leven' zouden bestempelen.

Het christendom en het boeddhisme en de stoïcijnen hebben evenals andere metafysische denkbeelden een uitleg waarin het lijden zelf (en haar bron) ter discussie wordt gesteld.

Wat echter blijft is dat er troost geboden moet/mag worden omdat mensen nu eenmaal ervaren dat het lijden er is.



Maieutiek- Troost 2022-2

2

Moeite van het troosten

- Het vraagt nogal wat van de trooster om het lijden van de ander werkelijk mee te ervaren als we ervan overtuigd zijn dat het er niet zou hoeven zijn.
- Of het karma is, een straf voor de begane zonde of het gevolg van het niet goed nadenken, de schuld ligt al snel bij degene die troost krijgt.
- We geven dan ook vaak geen troost, maar oplossingen. Dat slaat de ervaring van het lijden over. Getuige zijn blijkt een hele uitdaging.



Maieutiek- Troost 2022-2

3

Moed en verantwoordelijkheid

- Om elkaar te kunnen troosten dienen we de moed te hebben het verleden aan te kijken. Het leed dat we elkaar of de ander hebben aangedaan dienen we niet te ontkennen en te projecteren op de ander.
- Die verantwoordelijkheid hebben we gezien kan de vorm aannemen van getuigen, er zijn of er iets aan doen. Waarbij de verschillende houdingen elkaar niet uitsluiten, maar volgrode en timing doen er toe evenals het altijd beginnen bij de ervaring van de ander die een appel op ons doet.




Maieutiek- Troost 2022-2

4

Ontroostbaar

- Soms lijden mensen aan zoveel psychische en, of fysieke pijn die maar niet wil afnemen dat zij ontroostbaar zijn. De balans tussen dat 'wat het leven heeft gegeven en heeft genomen' is volledig verstoord.
- Mogelijk is dan een professionele benadering zinvol.
- Maar de psycholoog, psychiater en psychotherapeut zullen de ander ook troosten impliciet en expliciet.



Maieutiek- Troost 2022-2

5

Troost ontvangen is ook een kunst

- De menselijke samenleving kent onvolkomenheid en waar we dat lastig vinden in het troosten, is dat ook lastig in het getroost worden.
- Soms willen we dat iemand iets praktisch doet en dan weer lijkt iets praktisch het uit de weg gaan van wat er echt aan de hand is. Door het praktische lijkt de ander -met al zijn hulp- toch afwezig te zijn.
- Troost ontvangen is vooral ook zo lastig omdat lijden een staat van verwarring is, waarin we zelf niet weten wat we nodig hebben, tot we het wel of juist niet ontvangen.



Maieutiek- Troost 2022-2

6

Doen of zijn?

- De westerse samenleving heeft een dubbelhartige houding ten aanzien van doen of zijn.
- We achten geleerdheid, contemplatie en kunstzinnigheid. We hebben duidelijk minder waardering voor handarbeid, actie en doen.
- Metafysische systemen hebben diezelfde dubbelheid. Zen kloosters zeggen 'dweilen is ook meditatie', maar theeceremonies staan wel in hoger aanzien. En pastoors dweilen ook zelden.



Maieutiek- Troost 2022-2

7

Doen als dat kan?

- Troost door doen lijkt vreemd gezien het voorafgaande, maar we hebben een werkelijkheid gecreëerd waarin het voorkomen dat er getroost moet worden het hoogste lijkt;
- En eerlijk is eerlijk: we willen de brandweer of de loodgieter of de arts, min of meer ongeacht of dat een goed mens is. (zie De Monnik en de filosoof)
- Het probleem is dat in de strijd om de opheffing van de bronnen van lijden, de ervaringen van lijden waarbij we troost verlangen naar de achtergrond kunnen schuiven.



Maieutiek- Troost 2022-2

8

Iemand's eigen troost

- Veel mensen hebben geschreven of muziek gemaakt wat nu als troostrijk wordt ervaren. Maar vaak schreven ze niet met als doel anderen te troosten.
- Dinesen schrijft 'Alle smarten zijn te dragen wanneer men ze verwerkt in een verhaal of er een verhaal van maakt,'.
- Appel schrijft hoe geraakt hij was door een krantenfoto en dan zijn verdriet 'eruit schildert'.



Maieutiek- Troost 2022-2

9

Troost dat je met je ervaring iets voor de ander kunt betekenen

- De troost van de zinvolheid die we kunnen ervaren in ons lijden omdat we er een verhaal of een kunstwerk van hebben gemaakt kan heilzaam zijn voor anderen. Maar wat we vaak vergeten is dat we eerst door de ervaring heen moesten van het lijden voor het zover was.
- Degene die getroost wordt kan niet door het lijden heen getild worden door de ervaring van een ander. Daarom troost het Ignatieff zo dat ook de Stoïcijnen lijden als het er op aankomt. Deelachtig worden aan het geheel is ook ervaren dat we allemaal pijn ervaren waar we geen weg mee weten.



Maieutiek- Troost 2022-2

10

Levinas

- Gezien en gehoord worden vraagt kijken en het je achter de ander opstellen die troost behoeft, zonder dat je daarmee altijd doet wat de ander letterlijk vraagt. ("laat me maar..")
- Levinas is daarom zo bijzonder met zijn gelaat van de ander. De ander doet een appel op je, maar jij bent het die de ander nodig heeft om niet in het Il y a gevangen te geraken.
- Dat betekent dat Levinas niet schrijft voor hulpverleners, maar dat hulpverleners zichzelf uit het Il y a halen door op het appel in te gaan.



Maieutiek- Troost 2022-2

11

Contact

Een glimlach, aanraking of andere vormen van non-verbaal intermenselijk contact zijn een diepe bron van troost. Maar ook daarvoor geldt wat geldt voor iets zeggen of doen, het moet aansluiten bij degene die lijdt.

Samen lijden kan troostrijk zijn, net als huilen in zichzelf troostrijk kan zijn. Het is verwarrend dat we troosten vaak zien als een activiteit met als einddoel dat het lijden afneemt of stopt. Die instelling geeft ook een druk op degene die getroost wordt.



Maieutiek- Troost 2022-2

12

Troost en de werkelijkheid

- Er is een werkelijkheid die wij niet met ons brein kunnen bevatten. Een ervaring dat de wereld, die wij door ons verdriet en pijn verengd dachten te zijn, wijder is, kan ons troosten.
- Zwijgend delen; het verhaal van de muur waar achter iedereen verdween.
- In de dichtregels van Rilke ligt een troost verscholen. Alles en iedereen komt en gaat, en tegelijkertijd verdwijnt er niets en niemand, alleen vormen verschuiven.



Maieutiek- Troost 2022-2

13

13

Ruimte voor het unieke van de mens.

- Wat anderen heeft geholpen kan iemand vreemd voorkomen. Het tempo van verwerken van verlies is voor iedereen verschillend. Soms is iemand zo fragiel dat goedbedoelde troostende gebaren als dermate niet passend worden ervaren, dat het persoonlijke lijden juist wordt versterkt.
- Er is ook ruimte nodig voor de toestand van onthand zijn van degenen die oprecht proberen te troosten.
- 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.



Maieutiek- Troost 2022-2

14

14

Tenslotte

- Lijden en troost zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en horen bij ons leven.
- Verbod op lijden en troost ontnemt ons de gelegenheid de volheid van het delen en van onderlinge saamhorigheid te ervaren.
- Een leven zonder lijden en troost is het leven van robots, en is een leven zonder ervaren en zonder wordende wijsheid.
- Echter soms is het onrecht en de pijn te groot voor ons mensen en ontbreekt ons de moed en de kracht dit te verdragen en te getuigen. Alleen het samen delen van onze onmacht, onbegrip en afschuw kan ons dan overeind houden.



Maieutiek- Troost 2022-2

15

15

Niets dierlijks is ons vreemd

- Aziatische olifanten troosten elkaar bij stress
- <https://www.nu.nl/wetenschap/3706514/aziatiscbe-olifanten-troosten-elkaar-bij-stress.html>



Maieutiek- Troost 2022-2

16

16