

Twee op de Kansel met dr. Koen Holtzapffel en Cobi Klappe



In deze dienst op de eerste zondag van de veertigdagentijd staat centraal het boek dat Cobi Klappe samen met Inez Lips schreef: 'Troost die ertoe doet'. Verhalen over veerkracht bij verlies en verdriet (2020, uitgeverij Damon).

Gelezen werd uit Job hoofdstuk 2, de verzen 7 t/m 13 (over de vrienden van Job die hem pogen te troosten).

Overdenking: Cobi Klappe sprak de volgende woorden:

Zoals wij hier samen zijn, de meeste van ons een dagje ouder en wijzer, weten we wat het is om verdriet te hebben. We kennen klein verdriet, bijvoorbeeld het kusje op de zere knie van de peuter, een bloemetje sturen, een bakkie troost met de buurvrouw drinken die in de put zit of een biertje met de buurman als zijn voetbalclub heeft verloren. Maar als je zus en zwager hun kind verliezen of als de buurvrouw niet lang meer te leven heeft, is er sprake van groot verdriet en weten we ons geen raad. 'Verdriet maakt sprakeloos' zei eerder koningin Beatrix in een Kersttoespraak.

Troost is een ongrijpbaar maar onmisbaar ingrediënt in ons leven. Wij werden geraakt door de trieste vechtscheiding bij een vriendin. Wij wisten niet hoe wij haar moesten troosten. Zo raakten wij geboeid door het begrip troost. In veertig interviews gingen wij op zoek naar troost 'die ertoe doet'.

Heel veel kwam aan bod: niet alleen de aanhoudende pijn na de dood van een geliefde, ook een eenzame jeugd, een doodgeboren kindje, een faillissement, een vernederende scheiding, ziekte en leven met handicap. Juist de grote verscheidenheid van de verhalen maakt duidelijk dat er niet één pasklaar antwoord te geven is op: wat is en biedt troost? Mensen, omstandigheden zijn verschillend dus ook de behoefte aan troost is heel divers.

- Christianne spraken wij twee weken voor haar dood. Zij zei: 'Voor mij is de medemens een enorme bron van troost.' Zij gaf een mooie definitie van troost: het is 'de verlichting van pijn en verdriet die onvermijdbaar zijn.'
- Schrijver A.F.Th. v.d. Heijden zei na het overlijden van zijn enige zoon Tonio: 'troost is geen medicijn, de pijn gaat er niet van over.'
- Remonstrants theologe Christa Anbeek antwoordde: 'Als je troost wilt geven is het heel belangrijk dat je je met al je zintuigen openstelt: hoe is het met die ander, waar heeft hij of zij behoefte aan? Het effect van troost is altijd gelegen in de wijze waarop de ontvanger het ervaart.'
- Voor de boeddhist is troost een nectar, een balsem, nabij-zijn en mededogen.
- Marion zei: Voor mij is de mooiste troost: oprechte aandacht, niets zeggen, warmte, eenvoud, er zijn.

Mijn eigen ervaring met troost is dat ik mij 'gedragen' voelde in tijden dat mijn man ernstig ziek en langdurig opgenomen was. Niemand kan hem beter maken, maar door alle appjes, telefoontjes, bloemen en kaarten weet je dat er aan je gedacht wordt, ik kan mijn verhaal kwijt, ik huil en ga weer door.

Het zal duidelijk zijn dat troost niets afdoet aan het intense verdriet en verlies dat de ander ondergaat. Hoewel op met je troost zei Christa Anbeek, laat de afgrond de afgrond zijn. Zij weet wat het is om grote verliezen te lijden, ze zegt: 'Alles wat

voorheen vanzelfsprekend was, is dat niet meer. Het leven is onherbergzaam en er is geen plek om te schuilen.' Zo moet het nu ook voor de mensen in de Oekraïne zijn. Troost kan nooit de oplossing voor dat immense verdriet zijn, maar op zijn hoogst een middel dat ondersteunt en bemoedigt.

Bij onbevattelijk lijden is de mens in shock, afgesneden van de wereld, er is geen verbinding meer met de gewone wereld en de mensen. Rouw maakt eenzaam. Niet alleen na het overlijden van een geliefde is er rouw, ook als je je werk kwijt raakt, alleen bent na een scheiding, moet leven met een handicap, als je een jeugd zonder liefde hebt gehad. Er is veel rouw onder de mensen hebben wij gehoord.

De filosoof Epictetus heeft gezegd: 'wij hebben één mond, maar twee oren.' Dat zegt genoeg. Het meest troostrijk is er helemaal voor de ander te zijn, te luisteren en alle tijd te nemen. Juist ook na verloop van tijd een luisterende aanwezigheid willen zijn en geduld hebben met de emoties en het gedrag van de ander. De rode draad in ons boek is, dat goede troost verdriet kan verlichten en je weer in beweging kan brengen als je vastzit. Goede troost is de rouwende persoon te helpen weer onder de mensen te komen en deel te nemen aan activiteiten die structuur, een zinvolle bezigheid en aangenaam gezelschap bieden.

Zo groeit langzaam het besef dat het leven nog de moeite waard is. Troostende voorbeelden zijn: veel wandelen vooral in de natuur, luisteren naar muziek, het geloof. Feikje die haar jongste zoon verloor vertelde ons: 'Mijn geloof heb ik als heel steunend ervaren. Dat je je altijd gezien weet, is heel fijn in tijden van eenzaamheid en pijn. Godsbesef, het geloof dat je gekend wordt bij God en het hebben van een adres waartoe je je altijd kunt wenden, heb ik ervaren als een waardevol houvast tijdens de verwerking van mijn verlies.' Maar ook vriendschap, schrijven over je verdriet, de geboorte van een kleinkind, filosofie, het verzorgen van het huisdier kunnen bronnen van warmte en troost zijn.

Anneke vertelde dat lange tijd elke week een goede vriendin naar haar toe kwam. Dan gingen ze met de hond naar het graf van haar zoon wandelen. Elke keer kon zij weer haar verhaal, haar verdriet vertellen, de vriendin luisterde begripvol, onbevooroordeeld. Anneke heeft dat als zeer troostrijk ervaren. De vriendschap, het wandelen in de natuur, de aandacht van haar vriendin hebben haar geholpen de verbinding met het leven weer te herstellen.

We mogen ons ook openstellen voor troost als we niet het ergste meemaken. De behoefte aan troost mag er altijd zijn. Iedereen kent zijn eigen rugzakje. Wees lief voor jezelf, doe iets waar je plezier aan beleeft of vraag hulp of troost als je vindt dat je dat verdient. Tegelijkertijd leerden we door de verhalen in ons boek dat de eigen veerkracht het belangrijkste is; bronnen in jezelf aanboren om te overleven, om een nieuw begin maken. Zoals Marjolijn zegt: 'De grootste troost zit in jezelf.'

Er waren ook mensen die zeiden, dit is niet voor niets gebeurd. Zij wilden iets tegenover de dood stellen. Marjolijn is rouwdeskundige geworden; Karin richt na het overlijden van haar zoon Rob, de Stichting Robbedoes op, die kinderen speciale activiteiten biedt om tot troost te zijn.

Troostrijk is ook de gedachte dat verdriet van alle tijden is. Boeddha heeft gezegd dat al het water in de oceaan gevuld is met tranen van moeders die hun kind verloren. Er is het verhaal van Kisagotami, een jonge vrouw die haar kindje verliest. Zij gaat naar Boeddha en vraagt hem haar kindje weer tot leven te wekken. Hij zegt dat kan, maar dan moet je in ieder huis een mosterdzaadje halen, maar je mag het aannemen enkel in huizen waar niet getreurd wordt om een overledene. Zo komt Kisagotami erachter dat er in elk huis verdriet en gemis is, overal hoort zij hetzelfde verhaal. Kisagotami komt terug zonder mosterdzaadjes, zij heeft de boodschap begrepen: haar verdriet, haar lijden staat niet op zichzelf maar is een universeel gegeven.

Karin vertelde ons dat alle gezinsleden verschillend met hun verdriet en rouw omgaan. Zo'n groot verlies doet wat in je huwelijk en gezin. Je belandt op eilandjes. Je merkt dat je elkaar moeilijk kunt troosten. Behalve dat je je kind verliest, komt er nog meer verlies bij en vinden er verschuivingen plaats. Met twee zussen van haar man is geen contact meer. Ook vrienden zijn ze kwijtgeraakt. Mensen die niet weten hoe ze met het verdriet van de ander om moeten gaan. Karin zou tegen deze mensen willen zeggen: 'Zeg gewoon tegen de nabestaanden hoe moeilijk je het vindt, dat je eigenlijk geen woorden hebt. Dat is al voldoende.'

Tips gaven geïnterviewden ook: ga altijd naar de uitvaart als je daarvoor uitgenodigd wordt. Dat is zo'n troost voor de nabestaanden. Als je een kaartje stuurt, zet er dan iets extra's op. Feikje zei: 'je wil zo graag horen hoe leuk, geliefd en knap hij was.' Geïnterviewden maakten ook slechte troost mee, dat zij in de supermarkt ontweken werden; dat het verdriet vergeleken werd met andermans verdriet of gebagatelliseerd werd. Feikje voegde er wel aan toe, dat het bijna ondoenlijk voor omstanders is om het wel goed te doen in geval van diepe rouw.

Goede troost kan ook heel praktisch zijn door simpele taken voor de ander te doen zoals de boodschappen, de hond uitlaten, plantjes verzorgen of voor de maaltijd zorgen.

Ik wil dit verhaal hoopvol beëindigen. Tijd is een belangrijke factor in een rouwproces. Geïnterviewden hebben het over het leven voor en het leven na de klap, zei iemand. Soms gaat dat gepaard met schuldgevoel. Dan is de troost dat het nieuwe leven er mag zijn naast het oude leven. Het is niet met elkaar in strijd. Zoals rouwdeskundige Marjolijn zegt: 'De ultieme troost is én én. Dat je én kunt rouwen om je verlies, om al het liefdevolle en mooie dat er niet meer is, én dat je daarnaast vanuit een groeiend bewustzijn een nieuw leven kunt aangaan. Waarin je je ervaringen met verlies, rouw en troost kunt vertalen naar een groter besef van lijden, (over)leven en weer genieten.'