

# “Ik bel je nog wel...”

*De kunst van het troosten*

*Petra Schipper*

*Een vriendin heeft haar man verloren na een tragisch ziekbed. Een collega is afgedankt en staat op straat. Bij het kind van de buurvrouw is autisme vastgesteld – en je ziet haar ermee sukkelen. Een vrouw van je gemeente moet met veel hartzeer haar moeder in het rusthuis laten opnemen omdat ze het ècht niet volhoudt om haar thuis te verzorgen. Een goede vriend blijkt terminaal te zijn. Een klasgenoot van je kind is verongelukt in het verkeer; je kent die ouders goed. Wat zeg je dan? Wat kun je doen? Je hoort het verhaal aan en je voelt je ongemakkelijk worden. Dit is zo ellendig, je vindt geen woorden, je zou liefst willen dat het niet waar was of dat ze er tegen iemand anders over zou beginnen, want je kunt hier niet goed tegen. “Wat erg voor je”, breng je eruit, en “ik bel je nog wel”. Wat moet je anders? Als je die persoon na een week weer ziet, bedenk je met schrik: oeps, ik had die persoon nog moeten bellen...*

Het gebeurt ons allemaal. Geen weg weten met de ellende van mensen die we kennen. Met de beste bedoelingen willen meelevén. Als je belooft te zullen bellen of langsgaan, meen je dat echt. Je wil die persoon niet laten vallen. Maar je schuift het voor je uit, gewoon omdat je niet weet hoe je ermee moet omgaan. Je voelt je schuldig en gaat die ander mijden. En zo wordt het steeds erger.

Misschien is het dan nog beter om maar niet te beloven om te bellen, maar het je zelf voornemen en jezelf er ook aan houden.

Maar dan: wat moet je zeggen? Je moet toch niet met een mond vol tanden staan? Moet je er wel over beginnen of het pijnlijke onderwerp juist mijden? Soms denk je: ik moet toch in elk geval iets bemoedigends zeggen. Dat ze op de Heer kunnen vertrouwen. Dat het wel goed komt. Dat ze je altijd kunnen vragen om te helpen. Dat er wel een bedoeling zal zijn, die we later pas zullen weten. Dat meen je ook allemaal, je hebt zelf vaak steun aan deze gedachten gehad en je wilt dit met die ander delen. Maar je woorden lijken niet aan te komen. Die ander knikt welwillend op wat je zegt, maar blijft met glazige ogen voor zich uit staren. Hoe kan dat nu, je bedoelt het toch goed en het is toch waar?

## **Waarom troosten soms niet lukt**

Wat “mij” geholpen heeft, helpt blijkbaar een ander niet direct. Ik zou hem mijn omwegen willen besparen, mijn worstelingen, mijn twijfels. Ik ga haar dat natuurlijk niet zeggen, hoe ik wanhopig zelf ben geweest. Nee, dat kunnen ze er niet bij gebruiken. Als ze nu de uitkomst van mijn verwerkingsproces van mij zouden willen aannemen, dan zijn ze toch ineens een stuk verder?

Zo werkt het dus niet. Kennelijk. Ik kan met anderen niet vooruitlopen op hun eigen kronkelwegen. Verwerken kost tijd, veel tijd soms. Als je iets ergs meemaakt of te horen krijgt, ben je daar eerst niet goed van. Dan neem je geen troostwoorden op, die dringen gewoon niet tot je door.

Er is nog iets wat maakt dat die ander niet altijd direct iets aan mijn troost heeft op dat moment. Woorden zeggen altijd meer dan de woorden zelf. De inhoud van mijn woorden kan “waar” zijn. Maar doordat ik ze nu zo uitspreek, doen ze ook iets met mijn relatie met die persoon. Ze kunnen klinken als bevestiging van hoe goed ik het weet en dat die ander er nog niet is. Zo bedóél ik het natuurlijk niet. Maar dat is wel wat er soms gebeurt. Ik vergeet respect te tonen voor het leed van die ander dat uniek is. Daarom sluit die ander zich af. Als je lijdt, voel je je toch al ellendig genoeg. Je wil dan niet ook nog horen (of het zo opvatten) dat je het verkeerd aanpakt. Of dat je nog veel moet leren. Dan voel je de kloof tussen jezelf (die ongeluk meemaakt) en “alle anderen” (die het leven zo goed aankunnen) alleen maar groter worden.

En dat verlamt. Het brengt je in een isolement dat je moeilijk kunt doorbreken. Want je lijkt altijd de “zwakkere”, de mislukte, de klager waar anderen niet op zitten te wachten.

Wie die lijdende persoon probeert te helpen, voelt die kloof soms ook. Of die muur. Je probeert die op te lossen door te zeggen: “ik begrijp wat je voelt”. Je gaat bij die persoon thuis en begint aan de achterstallige afwas of je past op de kinderen. Je geeft hem een boek met wijze levenslessen of stuurt haar een kaart met een mooie bijbeltekst. Iemand die het moeilijk heeft kan dan ervaren: ze laten me niet vallen. Ze doen in elk geval iets, ze doen hun best voor me. Dat is beter dan een blokje om gaan en mij en mijn problemen mijden. Het is fantastisch als mensen manieren zoeken om elkaar bij te staan. Hartverwarmend soms.

Maar wat gebeurt er na een tijdje? Als je pogingen om te helpen die ander er niet bovenop helpen? Dan bestaat het gevaar dat je je teleurgesteld afwendt. Dat je gaat denken: nu moet zij maar afkomen. Hij weet me te vinden, ik probeer het niet meer.

Iemand helpen die het moeilijk heeft, is vooral moeilijk ná de beginperiode. Er is in lijden altijd sprake van een proces in fasen, niet alleen bij die mens met tegenslag, maar ook bij de meelevende omgeving. Na de aanvankelijke schok zoek je als omstaander dingen die je kunt doen. Je helpt vooral actief, praktisch en met wijze raad. Je kunt dan tenminste iets doen. En je wil *en passant* ook gerust naar de verhalen luisteren over hoe moeilijk het allemaal is. Maar liefst niet elke keer opnieuw hetzelfde. Kennelijk sluipt er in ons helpen al te gemakkelijk een heimelijke verwachting bij onszelf in, dat we die persoon gelukkig zullen maken. Dat onze hulp effect zal hebben. Misschien zelfs (heel diep van binnen) dat we er toch om gewaardeerd zullen worden.

Soms verliezen we met al onze goede bedoelingen ongemerkt die ander zelf uit het oog. We helpen vaak om ons maar niet machteloos te moeten voelen. Dat loopt vroeg of laat onvermijdelijk uit op teleurstelling. Want veel lijden laat zich niet oplossen met lieve hulp. Het leven kan rauw en weerbarstig zijn. En helpen zou onbaatzuchtig moeten zijn, gewoon uit liefde voor die ander. Dat weten we ook wel. Maar zeg, het is wel niet gemakkelijk om die ander werkelijk in het oog te hebben. Want wat wil die ander nu eigenlijk? De ene keer vertelt ze honderduit over haar probleem, de andere keer zegt ze niet eens goeiendag. Soms lijkt hij er overheen en dan hoor je weer dat hij aan de pillen is. Soms kun je wel bezig blijven.

Hoe kun je ooit goed doen voor iemand die er zo diep in zit?

## Troosten is op maat

Lijden is in de eerste plaats een storm voor degene die het treft. Turbulent en onvoorspelbaar. De ene dag blijf je er wonderwel kalm onder, de andere dag kruip je over de grond van wanhoop en pijn. Om de volgende dag dan toch weer een manier te vinden om uit je bed te komen en voort te doen.

Dat omstaanders er geen wijs uit kunnen, is dus normaal. En dat je er als goedbedoelende helper mee van wordt ook. Juist daarom is om te kunnen troosten essentieel dat je bij die persoon zelf bent. Dat je jezelf eerst ontslaat van de dwang, te moeten oplossen, te moeten ver-helpen.

Eerst helemaal aanwezig zijn. Zonder haast of druk. Met je volle aandacht. Zoals de vrienden van Job zeven dagen bij hem op de mestvaalt kwamen zitten. Eerst maar eens goed in je opnemen hoe dit leed deze mens treft. Met je oren en ogen open. Maar vooral met je hart. Want op zich is mee op de mestvaalt zitten, hoe moeilijk en lovenswaardig ook, nog niet genoeg. Dat bewezen de vrienden van Job toen ze na die zeven dagen stilzwijgen kwamen aandraven met toch weer misplaatste antwoorden. Ellenlange monologen vol ijzersterke theorieën over waarom Job dit wel verdiend zou hebben en hoe hij beter zou reageren. Hun zelfverzekerde uitspraken toonden dat ze zelfs al in hun aanvankelijke stilzwijgen inwendig hun oordeel al klaar hadden. Dat ze het beter wisten dan Job en zich boven hem stelden. Zo maakten ze Jobs lijden compleet, want er is geen ergere eenzaamheid dan tussen mensen zijn die jou met en zelfs zonder woorden veroordelen, juist op je kwetsbaarheid. Lijden vraagt om gepaste eerbied. Het kunnen zien als iets wat iedereen, ook jouzelf had kunnen overkomen. Ruimte laten voor onbeantwoorde vragen, schreeuwende waaroms en moeizame worsteling om er mee om te gaan.

Echte troost vraagt dus allereerst eerbiedige opmerkzaamheid. Wat doet het lijden deze mens? Welk effect heeft het op haar? Welke betekenis heeft dit voor hem? Werk verliezen of ziek worden is voor de één een tegenslag die bij het leven hoort, voor de ander werkelijk het einde van de wereld. Ook nog afhankelijk van de leeftijd, omstandigheden en gevolgen. Luisteren, opmerken, je hart openen, daar begint troosten mee. Je innerlijke snaren laten raken door de pijn van die ander. Of jij die reactie op de tegenslag nu begrijpt, kunt indenken, in verhouding vindt staan, of niet. Wat jij gemakkelijk zou aankunnen, kan voor die ander een lading en impact hebben waar jij niet van afweet. Daar moet je “van afblijven”. Maar wel beluisteren zo goed je kunt.

Soms is dat genoeg. Aandacht geven. Open staan. Er zijn. Maar ook praktische hulp kan enorm troostend zijn. Het kan goed doen om te merken dat iemand je wil helpen om je gewone leven te kunnen laten doorgaan, je structuur te behouden zodat je niet kopje ondergaat. Maar ook hier geldt: als je iets wilt doen (misschien omdat je niet zo gemakkelijk kunt stilzitten en luisteren), vraag dan wát je kunt doen, of op z'n minst of het goed is dat je de afwas doet of de kinderen een dagje bij houdt. Zo toon je ook respect. En zelfs bij al dat beredderen is het belangrijk dat je van tijd tot tijd ook gewoon bij die ander kunt komen zitten met een tas koffie, rust in je lijf en een aandachtige blik, en dat je vraagt: “en hoe is het nu eigenlijk met je?”

Troost wisselt van kleur en vorm, per dag, per moment, per persoon. Troost schuilt vooral in het hart, de liefde, de eerbied die je erin legt. Mensen putten de meeste troost uit non-verbale kleine gebaren: een hand, een blik, een gepaste stilte, warmte in de stem. Uit het hart dat ze erin voelen.

Essentieel aan troost, op welke manier je die ook het beste vorm geeft, is dat je de eenzaamheid die lijden met zich meebrengt, eventjes doorbreekt. Door met je hart en handen open bij die ander te zijn op zijn of haar mestvaalt. Eenvoudig, van harte en trouw. Troost is vooral: erbij blijven.

### ***Erbij blijven***

*Misschien is dat wel  
het allermoeilijkste  
voor mensen in ontmoetingen  
met mensen die lijden:  
erbij blijven.  
Er niet weglopen, maar blijven.  
machteloos wellicht, maar blijven!  
Hoogstens kunnen luisteren,  
soms zonder een touw  
te kunnen vastknopen  
aan wat je hoort,  
omdat de ander in verwarring is,  
maar blijven.  
Soms niets horen dan een schreeuw,  
misschien vloeken,  
en dan geen aandrang hebben tot  
vermaan,  
maar blijven en luisteren.  
Soms luisteren naar alleen maar  
wanhopige stilte,  
terwijl je als moderne mens  
daar het meeste bang voor bent,  
voor stilte, en toch blijven,  
niets,  
helemaal niets meer kunnen dan  
blijven,  
zelfs als je weggejaagd wordt,  
op bereikbare afstand  
beschikbaar blijven.*

Petra Schipper

Petra Meyfroot-Schipper is voormalig medewerker van Bethesda (tot 2001), sinds 2000 ziekenhuis- en rusthuispastor en zelfstandig psychotherapeut.

Aanbevolen literatuur:

Henk Fonteyn: *Waarom? Hardop gestelde vragen over God en het lijden*. Uitg. Kok, Kampen.

Henk Veltkamp en Ineke van der Zee: *Het leven rijmt niet; een verzwegen thema*. Uitg. Ten Have, Baarn, 1994

Henk Veltkamp: *Toch verder? Verwerken van leed, een lange weg*. Uitg. Kok, Kampen, 1992

Manu Keirse: *Helpen bij verlies en verdriet; een gids voor het gezin en de hulpverlener*. Uitg. Lannoo, Tielt.

C.S. Lewis: *Verdriet, dood en geloof; een genadeloze zelfanalyse*. Uitg. Van Wijnen, Franeker, 1989.

Marina San Giorgi: *Een glimlach kwam voorbij*. Uitg. Lannoo, Tielt

Theo de Wit (red.): *Gevoel zonder grenzen; authentiek leven, medelijden en sentimentaliteit*. Uitg. Gooi en Sticht, Kampen, 2000