

TROOST GEVEN

Kunnen we leren

Gek is dat toch. Iemand heeft verdriet of pijn, en de eerste reflex is meestal toch de persoon in kwestie proberen af te leiden van de emoties. Terwijl het belangrijkste dat mensen willen horen en voelen, is: ik leef met je mee.

Tekst: Annemiek Leclaire



Toen psychotherapeute Riekje Boswijk-Hummel zelf een keer in de put zat, merkte ze hoe onhandig mensen daarop kunnen reageren. Vanwege lichamelijke klachten kon ze een paar maanden niet werken en daar werd ze erg somber van. Maar toen ze probeerde om haar zorgen en angsten met anderen te delen, kwam ze van een koude kermis thuis. 'Tot mijn verbazing en teleurstelling, ontdekte ik dat er maar heel weinig mensen waren die daarmee om konden gaan,' schrijft ze in haar boek *Troost vragen, geven en ontvangen*. 'De gesprekken die ik voerde, verliepen voor mijn gevoel vaak heel teleurstellend, om niet te zeggen pijnlijk, omdat mijn gesprekspartners vaak totaal anders reageerden dan ik had verwacht en gehoopt.'

Wat troost geeft, verschilt per mens en per situatie. Voor de een is het een zonsopgang, voor de ander een muziekstuk of een gezellige maaltijd. Riekje Boswijk-Hummel houdt zich niet bezig met troost als 'ding', maar als vorm van communicatie. "In de praktijk blijken mensen vaak niet te weten hoe ze gevoelens van pijn, verdriet en wanhoop met elkaar kunnen delen," zegt ze, "en dat maakt het verdriet en de eenzaamheid juist nog erger."

Eérs erkennen

Wat er gebeurde in de teleurstellende gesprekken die Boswijk-Hummel indertijd voerde, is kenmerkend voor hoe de meeste mensen met andermans leed omgaan: ze proberen om de persoon die zegt in de put te zitten, zo snel mogelijk af te leiden van zijn of haar gevoelens. Ze beginnen bijvoorbeeld over iets anders: 'Neem een kop koffie! Cafeïne kikt je humeur op, wist je dat?' Ze bagatelliseren het: 'Ach, iedereen heeft weleens een dip'. Ze eigenen zich de problematiek toe: 'Ik begrijp je, ik voel me zelf de laatste tijd ook niet zo prettig'.

BRENG VOORAL SOEP

De Amerikaanse familie Woodiwiss maakte tweemaal een tragedie mee. Hun oudste dochter stierf na een val van haar paard, hun jongste kreeg vijf jaar later een ernstig ongeluk waarbij haar gezicht verpletterd werd, en ze lang niet zelfstandig kon ademen. In een artikel met de titel 'De kunst van de aanwezigheid' in *The New York Times* vatte de familie in 2014 samen wat bekenden en dierbaren in dergelijke gevallen zouden kunnen doen:

Kom opdagen: veronderstel niet dat mensen niet op je zitten te wachten. Breng vooral soep. Er zijn ook niet-verbale manieren om je betrokkenheid te uiten.

Wees een bouwer: de familie onderscheidde twee type mensen: de brandweertjes die meteen komen aansnellen als het noodlot toeslaat, maar even snel weer weg zijn, en 'de bouwers' die ook blijven in de pijnlijke jaren die volgen.

www.nytimes.com, zoek naar 'The art of presence' van David Brooks

DIT ZEGT NIETSCHE

"Mensen die troost nodig hebben, worden door geen enkel troostmiddel zo opgebeurd als door de bewering dat er voor hun geval geen troost bestaat. Daarin ligt zo een onderscheiding besloten, dat zij hun hoofd weer opheffen."

Friedrich Nietzsche

NIEMAND VOELT TROOST ALS HIJ NIET BEGREPEN WORDT

Ze vinden dat je jezelf moet verwennen: 'Ga eens lekker een avondje stappen!' Ze komen met organisatie-adviezen: 'Je zou je boekhouding uit handen moet geven'. Ze medicaliseren: 'Je moet je eens laten onderzoeken'. Ze psychologiseren: 'Je bent ook zo perfectionistisch.' Ze vergelijken: 'Verwelend voor je. Nou ja, beter een depressie dan een ernstige ziekte.' Ze beginnen over je zegeningen tellen: 'Waar kun jij nu somber over worden met zulke fijne kinderen en zo'n perfect huis?!' Of ze willen concreet aanpakken: 'Ik kom volgende week een dag op je kinderen passen.'

Het is allemaal goed bedoeld, maar volgens Boswijk-Hummel wordt hier een stap overgeslagen. De aandacht wordt verplaatst naar iets anders dan de emoties zelf. Met als resultaat dat degene die zijn hart wilde luchten, zich niet begrepen en gezien voelt en zich na het gesprek waarschijnlijk nog slechter voelt dan daarvoor. Gebeurt dit keer op keer, dan gaat iemand zich emotioneel terugtrekken.

Wat eerst moet gebeuren, heet 'valideren'. Simpelweg erkennen wat de ander voelt. 'Wat vervelend voor je zeg!', en: 'Ik begrijp dat je hiermee zit', of: 'O, wat naar voor je' en: 'Och kind, wat erg!' Boswijk-Hummel heeft ook geleerd dat het zinniger is om in zo'n situatie dingen te vragen, dan om dingen te zeggen. Vooral open vragen, want die helpen de ander zich te openen, en het eigen gevoel te onderzoeken. Dat hoeft volgens haar helemaal niet ingewikkeld te zijn. "Soms durven mensen niet te troosten, >

omdat ze zich niet deskundig voelen", zegt ze. "Ze denken dat ze geen recht van spreken hebben als ze niet alle ins en outs van het probleem kennen. Maar dat is onzin. Een paar simpele vragen stellen is voldoende." Zoals bijvoorbeeld: 'Hoe gaat het nu met je?', 'Hoe reageerde je daarop?', 'Heb je pijn?', 'Had je daar rekening mee gehouden?'

Volgens Boswijk-Hummel is het belangrijk dat de trooster zich niet door de emoties van de ander laat meeslepen. Voor iemand die zijn hart wil luchten, is het fijn te merken dat de ander zijn gevoelens wel begrijpt, maar zich er niet mee identificeert. Daardoor kan hij zich helemaal aan de eigen emoties overgeven in de veilige wetenschap dat er 'iemand aan wal' staat, op vaste grond, die hem in de gaten houdt en weer aan land kan halen. Met andere woorden: de ideale trooster blijft op zijn post, en springt niet ook dat woelige emotionele water in. "Pas dan kan het verdriet er zijn," zegt Boswijk-Hummel, "en dat is prettig. Want dan kan de ander even loslaten. Zich overgeven."

De psychotherapeute beschrijft het gevoel van rust dat na zo'n emotionele ontlading volgt, ze vergelijkt het met windstilte: "Er lijkt even niks te zijn, geen verdriet, geen pijn, maar ook geen vreugde of blijdschap. De 'klager' is in een nieuwe ruimte beland." In die rust ontstaat de behoefte om te herpakken, iets te gaan dóen: 'Nou, ik ga het eten opzetten, anders wordt het niks meer.'

**VEEL MENSEN
DENKEN DAT ER
VOOR ALLES EEN
OPLOSSING IS
EN DAT LEED EEN
VERGISSING IS**

**Soms is
alleen
iemand's hand
vasthouden
al genoeg**

Gevoel?
LIEVER NIET

'Een goede sigaar schenkt een man evenveel troost als een goede huilbui een vrouw', schreef de 19e-eeuwse Britse politicus Edward Blower-Lytton. Er is een verschil tussen hoe mannen en vrouwen troosten, stelt Riekje Boswijk-Hummel, auteur van *Troost vragen, geven en ontvangen*. Uitzonderingen daargelaten, denken mannen volgens haar snel in oplossingen als je ergens mee zit, in plaats van eerst te troosten. "Voor mannen staat 'voelen' wat verder weg dan voor vrouwen", zegt ze. "Ze slaan het voelen vaak over en verbazen zich er ook over dat het vrouwen helpt als je er wél aandacht voor hebt."

"Troost betekent oorspronkelijk helemaal niet 'pijn wegnemen'", zegt de psychotherapeute, "maar 'verbond'. Het komt van het middeleeuwse woord 'trust', dat betekende: 'ik blijf bij je'. Het belangrijkste wat mensen willen voelen is: 'Ik voel je, ik zie je, ik leef met je mee'."

Het lijden verleerd

Iemand met verdriet of angst snel wegleiden van zijn emoties: het is bijna een reflex, we denken dat we er goed aan doen. Volgens Martin Appelo, die als psychotherapeut kankerpatiënten en hun dierbaren begeleidt, komt dat doordat we niet zo goed met leed kunnen omgaan. "We zijn fobisch geworden voor lijden", zegt hij zelfs. In zijn boek *Leren lijden* stelt hij dat we ons vermogen om pech en afschuwelijke gebeurtenissen te aanvaarden, kwijt zijn geraakt. "De meeste mensen zijn in 'maakbaarheid' gaan geloven, ze zijn in de veronderstelling dat er voor alles een oplossing is, dat leed 'een vergissing is'; ze zijn verleerd in contact te staan met de nuchtere werkelijkheid dat we kwetsbare wezens zijn die komen en gaan."

En die vermijdende en afwerende houding uit zich ook in wat we zeggen tegen mensen die troost nodig hebben. Appelo: "Hoe vaak ik niet van patiënten in uitzichtloze situaties hoor dat mensen tegen ze zeggen: 'Je moet kijken naar wat je nog wél hebt in plaats van wat je niet meer hebt. Je moet kijken naar wat je nog wél kunt!', vanuit de gedachte: als je maar zégt dat het meevalt, wordt het voor de ander minder erg. Maar niemand voelt troost als hij niet begrepen wordt."

Het is volgens Appelo beter 'het beest met z'n allen in de bek te kijken'. "Mensen kunnen beter zeggen dat het zwaar is, dat het afschuwelijk is, dat ze niet weten wat ze moeten zeggen. Probeer het leed niet weg te nemen, maak het niet minder dan het is,

erken het: laat merken dat je snapt dat het verschrikkelijk is. Soms is het genoeg alleen maar iemands hand vast te houden in plaats van allerlei bemoedigende dingen te zeggen. En pas dan komt de vraag: "Wat kan ik voor je betekenen?"

Appelo ziet het vaak fout gaan als mensen heel driftig van alles gaan doen, zonder dat af te stemmen op de daadwerkelijke hulpvraag van iemand die lijdt. "Ik ken mensen die de hele dag vruchtensap gebracht krijgen, en dat steeds snel weggooien in de wasbak."

"Wij zijn enorm gericht op het wegwerken van pijn, zo bezig verdriet weg te poetsen", zegt ook Riekje Boswijk-Hummel. "Een paar generaties terug droegen mensen nog rouwbanden en zwarte kleding als ze iemand hadden verloren. Het was een uiterlijke verschijningsvorm van wat zich binnenin afspeelde, het betekende: 'Kijk een beetje uit, die mevrouw of meneer heeft het moeilijk'. Nu zie je dat nergens meer aan. Er is tegenwoordig zo weinig tolerantie voor leed. En het moet ook zeker niet te lang duren. Nu heet het al 'gecompliceerde rouw' als het rouwen langer dan drie maanden duurt, maar een zwaar verlies verwerken, duurt jaren."

Wegslaan

Troost geven is één ding, troost ontvangen iets heel anders. Er zijn mensen die in hun leed niet te benaderen zijn, die troostende en hulpvaardige reacties van zich afslaan als lastige vliegen. Volgens Boswijk-Hummel willen deze mensen 'niet naar binnen worden gebracht'. Er is een te groot ongemak over de erkenning van de eigen pijn. "Er zijn hele families waar verdriet nooit gedeeld wordt", zegt ze. Ze sprak laatst een man die als kind een klap kreeg van zijn moeder zodra hij huilde: "Hier! Dan wéét je tenminste waar je om huilt." Boos worden is volgens

Troosteten

De Duitsers noemen het *Kummerspeck*: lichaamsvet dat ontstaat als mensen moeilijke emoties weg proberen te eten. Eetgedragonderzoeker Tatjana van Strien van de Radboud Universiteit concludeerde recent dat 'verdrieteten' sneller dik maakt dan 'blij eten'. Naar de reden hiervan gaat ze samen met collega's van de Vrije Universiteit onderzoek doen.

"Een zwaar verlies verwerken, duurt jaren"

PRATEN OVER ANGST

Kanker wordt steeds meer een chronische, behandelbare ziekte. Toch is het nog altijd de belangrijkste doodsoorzaak in de westerse samenleving. Daardoor klinkt de diagnose als een doodvonnis. De angst die mensen daarbij ervaren, moeten ze vaak alleen doorstaan. Goedele van Edom, als pastor aan verschillende ziekenhuizen verbonden, toont in het boekje *Bang voor kanker, hoe kun je helpen?* hoe patiënten en hun dierbaren te troosten in die angst.

VAAK IS HET ZINNIGER EN TROOSTENDER OM DINGEN TE VRAGEN, DAN OM DINGEN TE ZEGGEN

haar dé manier om geen pijn te voelen. Mop-pen op de burens, het weer, de politiek, de immigranten, scheldend blijf je op de been. Met als gevolg meer persoonlijk lijden, want op den duur heb je iedereen weggeslagen. Wat dan vaak volgt, is de verongelijkheid 'dat iedereen ze laat stikken'. Over deze lastige dynamiek krijgt Boswijk-Hummel tijdens haar lezingen heel veel vragen, over hoe je daar in hemelsnaam mee omgaat. Martin Appelo legt zijn patiënten uit dat ze soms zelf om troost en hulp moeten vragen. Hij noemt het voorbeeld van een vrouw met een doodzieke echtgenoot, die zich in een rouwgroep beklagde dat niemand haar hielp, dat ze zelfs iedere avond nog stond te koken voor haar gezin. Op Appelo's vraag of ze wel eens om hulp had gevraagd, had ze ontkennend geantwoord. Appelo mobiliseerde haar netwerk en in twee weken tijd hadden zich dertig mensen gemeld die een jaar lang om de beurt zouden koken. Waarom is het voor mensen soms zo lastig om te vragen om troost en hulp? "Omdat we in een calvinistische cultuur leven waarin we geleerd hebben niet lastig te zijn", zegt Appelo. "En omdat we heel erg aan het individualiseren zijn; we volgen elkaars leed op Facebook, maar bellen niet even aan." Hij moedigt patiënten die zich eenzaam voelen aan om naar buiten te reiken. Appelo: "Je kunt het ook zo zien: gun je vrienden de kans om hun vriendschap te tonen." □