

Interview over troost, maart 2022, Leander, Petra en Gradus.

We onderbreken de gewone programmering hier op het hapsis huis radio voor het hapsis huis radio Live met daarin boeiende gasten uit de wereld van cultuur, zorg, filosofie en wetenschap. Het programma wordt aangeboden door Kruiswater supplies.

Goedemiddag.

Soms hebben we behoefte aan troost, maar wat is troost eigenlijk, wat drijft ons nou tot de wanhoop waarop we troost gaan zoeken en waarom wordt die troost ons gegeven? Misschien blijft troost wel achterwege, hoe het ook zij troost geldt als een aloud thema en toch is het ook een beetje nieuw, omdat het thema dezer dagen in een wat grotere belangstelling staat.

In het kader van het hoger onderwijs voor ouderen, het Hovo, geven filosofen Petra Bolhuis en inmiddels gepensioneerd psychiater Gradus van Florestein binnenkort over het thema troost een tiental colleges. Ze worden gehouden in Groningen, Sneek en aan de Universiteit van Amsterdam.

Gradus van Florestein en Petra Bolhuis zijn hier In de studio van het Hapsis huis radio live. Welkom allebei Petra en Gradus.

Leander: in welke situaties hebben we nou behoefte aan troost, is dat de systematiseren?

Gradus: Ik weet niet of dat te systematiseren is, maar er zijn wel veel verschillende situaties die we aan kunnen duiden. Maar mijn eerste reactie is dat we juist nu behoefte hebben aan troost gezien de situatie in Oekraïne: dat betekent dat mensen afscheid moeten nemen terwijl het niet zeker is of de mensen elkaar weer terug zullen zien. Troost heeft veel te maken met afscheid en met onzekerheid, troost heeft ook te maken met verlies. Dat zijn alle dingen die spelen. Het is eigenlijk het hele lijden van het leven wat vraagt om troost of om troost te geven.

Leander: Gradus je zegt het hè: troost heeft te maken met afscheid. Welke vormen van afscheid hebben we?

Petra: ja, ik denk dat leven is al als je begint weet je dat het ook weer eindigt en ik denk dat lijden aan het leven eigenlijk een element daarin is en afscheid komt voortdurend voor gedurende je hele leven hè. Situaties waarin je definitief afscheid neemt van iemand maar ook doordat je groeit en verandert zit je voortdurend in afscheid van fases, sterven immigratie nou ja vandaag de dag zien we, wat Gradus net al zei, vluchten in oorlogssituaties afscheid van vrede en soms ook situaties, en die zie je vandaag de dag veel, waarin pas achteraf blijkt dat we de ander voor het laatst hebben gezien of gesproken en je weet dus niet altijd dat

het om afscheid gaat. Maar zelfs áls je dat dan niet weet moet je op het moment dat je het wel weet, je alsnog realiseren dat je toen afscheid hebt genomen en daar moet je mee om kunnen gaan.

Leander: is het trouwens confronterender als je niet weet dat je eigenlijk afscheid neemt?

Petra: ja ik weet niet of het confronterender is. Ik denk wel dat op dat moment dat je afscheid neemt en je doet het bewust is dat een heel ander proces dan wanneer je het niet weet en je in één keer realiseert: je hebt dat je afscheid hebt genomen en dan nog ja dan had je nog dingen willen zeggen of dan had je nog dingen willen doen of willen waarnemen of willen delen met die ander en in die zin is het een heel ander soort situatie waar ook een ander soort troost bij nodig is, denk ik.

Gradus: afscheid nemen is voor mij tegen elkaar zeggen wat je voor elkaar hebt betekend en als je dat niet kunt zeggen, als je dat niet gezegd hebt dan is er geen gelegenheid meer om dat te delen met elkaar.

Leander: zijn afscheid en troost, als ik jou volg, Gradus is dat dan niet hetzelfde?

Gradus: nee dat zijn voor mij heel verschillende dingen, je kan ook afscheid van elkaar nemen op het station zonder dat er troost nodig is, want dan zie je elkaar over een week weer en zeg: fijn dat je er was en tot de volgende keer.

Leander: dus er is een overlapping?

Gradus: ja het zijn speciale omstandigheden van een afscheid. Maar goed troost gaat natuurlijk om veel meer dan alleen afscheid nemen. Je kan elkaar ook moeten troosten als de een pijn heeft of verdriet heeft of wat dan ook, los van afscheid.

Leander: en troost heeft te maken met menselijke keuzes las ik,

Gradus: Ik ga even naar Nussbaum (aan Petra): wil jij dat doen?

Petra: ja, Nussbaum heeft dat denk ik heel mooi uitgelegd (Leander: dat is een filosofe?) Petra: dat is een filosofe en zij heeft een groot boek geschreven over menselijke emoties, iets wat de filosofie een tijd lang uit het oog was verloren. En zij schrijft over wat zij noemt: tragische keuzes. En dan zegt ze: de tragiek die niet alleen met afscheid te maken heeft, die gaat ook heel erg over situaties, waarbij je keuzes moet maken in je leven, die gaan over waar je het één kiest laat je per definitie het ander achter. Dus niet per sé die ander, maar ook iets anders wat je ook had willen doen, wat je ook waardevol vindt, maar wat je niet tegelijk kan kiezen met het andere. Dus je kiest het één en je laat het ander achter en dan kan iemand zeggen: ja maar, je hebt het toch zelf gekozen en dat is waar. En toch heb je troost nodig omdat je het andere niet ook hebt kunnen doen hè. Je wilt voor je familie zorgen en je wilt jezelf ontplooien en

soms botsen die twee dingen en dan kan iemand niet zeggen: ja maar jij hebt toch voor je familie gekozen, want misschien rouw je nog steeds wel over de kansen die je daardoor in het leven niet tot ontwikkeling hebt gebracht.

Gradus: en er is ook nog een punt: als je hetgeen waarvoor je niet kiest of diegene voor wie je niet kiest heb je de neiging om die minder te maken, omdat je een ander hebt gekozen of iets anders hebt gekozen. Dus dat speelt ook een rol, dus troost in zo'n situatie is heel ingewikkeld en bovendien kan je een keuze moeten maken die geen keuze is: je kan moeten kiezen tussen de liefde voor de ene of voor de andere. Maar liefde laat zich niet meten, laat ze niet wegen, dus je doet in godsnaam maar wat: ik kies maar wat.

Petra: en je ziet soms ook dat het heel dramatische keuzes zijn. Op dat moment dat je, nou ja het beeld wat daar natuurlijk heel duidelijk bij is, is zo'n film als *Sofie's Choice*, die dat heel erg op het scherpst van de snede duidelijk maakt. Zo een moeder die moet kiezen welk kind laat je leven en dan kan je daarna niet zeggen: ja maar dit heb je gekozen.

Want dat is natuurlijk wat we heel vaak hebben: dat het goede leven er uit bestaat dat je de vrijheid hebt om je eigen keuzes te maken. Maar de context bepaalt hoe groot die vrijheid is en soms

kunnen die keuzes dus heel dramatisch zijn. En dan is er troost nodig maar die is heel ingewikkeld want je gaat ook staan achter de keuze die je maakt. Dus soms laten mensen ook helemaal niet meer zien dat ze rouwen om de keus die ze gemaakt hebben om het zo maar te zeggen.

Leander: ik zat in dat verband te denken aan liefdesverdriet.

Petra: ja liefdesverdriet is denk ik ook wel een soort iets wat iedereen op een bepaalde manier kent en je ziet dat daar ook heel erg dat de troost vaak bestaat uit dat iemand je weer op de spoor van de toekomst willen zetten. Dus hè het is niet gelukt in de liefde of degene op wie jij verliefd was is niet verliefd op jou, en dan zeker bij pubers zijn we geneigd om dat niet bloedserieus te nemen en te zeggen: nou ja er is geen handvol, maar een land vol of: voor deze weer een ander. Terwijl daar gaat het natuurlijk helemaal niet om. Iemand weet op dat moment zelf ook wel dat het leven doorgaat, maar je moet eerst erkennen dat dit een dramatisch moment is en dat iemand verdriet mag hebben over wat er gebeurd is. En ik denk dat we dat vaak, ja zeker bij zoiets als liefdesverdriet, dat we dat overslaan. En stel je relatie loopt stuk en je breekt de relatie dan is dat een keus. Maar het is ook geen keus want je had dat natuurlijk helemaal niet in je hoofd toen je aan die relatie begon. Dus

daar zit die dramatische keuze, die tragische keuze absoluut in.

Leander: zou het dan helpen Gradus kijk even naar jou als gepensioneerd psychiater hè, zou het dan helpen om heel bewust stil te staan bij de dramatiek, die ermee te maken heeft?

Gradus: ja ik denk dat dat misschien wel een rode draad is in dit verhaal, dat wij in de maatschappij wat Petra ook een beetje aangaf, geneigd zijn om de gevoelens van de anderen over te slaan. We gaan oplossingen geven: Dan komt er weer een ander, doe niet zo moeilijk en het leven is nog niet voorbij ben, je bent nog zo jong. En dan schrijven we verdriet en of de woede wat er ook maar is wat bij afscheid wordt over. Wat ook speelt bij liefdesverdriet is dat je de verwachtingen of de fantasieën die je had, zeker als je jong bent dat je misschien ook kinderen had kunnen krijgen met die andere, dan is het heel wat, dat je dan moet je allemaal afsluiten. Dus er zit veel meer bij dan alleen de ander verlaten.

En de hormonen zitten er natuurlijk erbij hè, je wilt ook intiem zijn met de ander en dat moet je ook allemaal loslaten, die wens.

Leander: hormonen zitten er ook bij.

Gradus: Ja ook, als je verliefd bent, zeker, je bent zo euforisch als een deur als het goed is.

Petra: ja. (lachen, Leander, Petra, Gradus), en als dat dan niet wederzijds is, is dat heel dramatisch.

Leander: Ja je wees al op de rol van het lichaam hè, we bewegen, we maken onderdeel uit van het leven. Zou het leven zelf ons in staat stellen om troost te geven?

Gradus: weet je Leander, ik vind die vraag helemaal oké,

Leander: dank je.

Gradus: ik zit en ik bedoel ik zit telkens met beelden van de actualiteit. En als je tegen al die vluchtelingen op het station gaat zeggen van: nou je hebt toch een lijf wat het doet en een hart dat klopt en geniet daarvan.

Wat er wel gebeurt is dat daar een zanger gaat spelen op het station en dat is wat troost, dus kijk, dit is natuurlijk wel aardig van Montaigne die zegt: het leven stroomt door ons heen en dat dat mij troost, maar in veel actuele situaties is dat niet relevant.

Er is ook een zanger Oekraïense zanger die gaat overal heen en die zingt dus ja, tussen al die vluchtelingen en die knuffelt mensen en dat is wat troost en die gaat niet zeggen: oh, het is je lijf, dat is er wel en je hart klopt toch en wat is er nou eigenlijk aan de hand, weet je.

Leander: Het gaat veel meer over connectie?

Gradus: ja, troost gaat voor mij veel meer om connectie.

Aan Petra: Ik weet niet wat jij ervan vindt?



Petra: ik denk dat er een verschil is tussen, ik vind veel van die denkers die zeggen: zit in je lijf, Montaigne vind ik daar een voorbeeld van. Maar dat kan je wel zelf bepalen, dus je je, ik denk dat je er zelf troost aan kan hebben als je in zo'n vlucht situatie zit in zo een drama situatie en dat je dan niet in je hoofd moet gaan zitten met denken: wat is hier de zin van of hoe lang duurt dit of hoe lang.. Maar dat je als het ware bij jezelf voelt van het lijf (hart) klopt nog, ik haal adem, ik zorg nog voor eten, ik, kortom dat lijf gaat door zelfs als je zelf nou ja dan moet je eigenlijk niet meer hebben om de volgende dag door te komen, dus voor jezelf kan dat denk ik troostend zijn.

Maar het is natuurlijk buitengewoon ongelukkig als iemand tegen je zegt: joh wees blij je haalt nog adem, want dat is, dat zou zo een ontkenning zijn van wat zich daar afspeelt.

En dan ben ik met je eens dan gaat het om de verbinding en het feit dat je iemand ook fysiek uitnodigt om het goede van het leven ook te ervaren. En dat is inderdaad zo iemand die muziek maakt of iemand die een arm om iemand heen slaat of iemand die zijn laatste boterham met iemand deelt. Het kan heel praktisch zijn of dieren kunnen het ook hè.

Dat was zo'n verhaal wat jij vertelde van zo'n hond die dan bij die soldaten gaat liggen, die allemaal daar even liggen te slapen midden In de strijd en

dan een soort van over hen gaat waken, dat lijkt mij een troostrijke ervaring.

Leander: je noemde net al de rol van muziek, en jij ook al Gradus, spel speelt dan dus ook een rol.

Petra: ik, ik weet niet of ik het spel zou noemen.

Misschien is het wel een soort lichtheid die er inderdaad ingebracht wordt, denk ik, in die zin, als je dat met spel bedoelt dan herken ik dat wel, Maar ik vind het spel ook heel vaak, zeg maar, dat is bijna een soort creatief aanpakken van wat er is en voor mij is heeft het meer met lichtheid te maken, dan dat ik daar heel makkelijk het woord spel voor zou gebruiken. Maar ik zag jou knikken, Gradus.

Gradus: ja in die zin vind ik het woord spel niet zo passen. Ik vind het woord spel wel leuk bij speltherapie voor kinderen en zo die misschien moeilijke dingen meegemaakt, dat je met ze gaat spelen.

Nee in de ellendige situaties waarin mensen kunnen zitten zou ik het woord spel niet kunnen verbinden met troost. Ik heb liever dan wat jij net zegt dat het bestaan van de ander nodig is en aanwezig dient te zijn wat mij betreft.

Leander: ja en dan hoeft denken geen troost te zijn, maar kan dat wel zijn, hé?

Gradus: het denken kan dat misschien zijn. Ik vind dat altijd een soort spanningsveld tussen wat voel

ik en hoe kan ik met mijn gevoel omgaan, en denken, weet je,

Leander: hoe werkt dat, kan je daar iets over zeggen?

Gradus: nou ja, je kent de cognitieve therapie: denk alsjeblieft dat het glas halfvol is in plaats van half leeg. Je kan misschien wel voelen dat het half leeg is en heel verdrietig zijn, maar het is vast halfvol. Als je een ander perspectief neemt dan komt het allemaal wel goed en over twee jaar is die rouwperiode wel voorbij.

Snap je, je begrijpt dat ik daar niet zoveel mee kan, maar het kan wel helpen. Maar het is wat Petra net aangaf. Het is handig om zelf op die gedachten te komen en dan dat iemand anders dat gaat zeggen, want dat sluit dan niet aan waar je zit, waar je bent, met je emoties, met je verlies, met je verwachtingen.

Leander: Ja het besef van het hele simpele feit dat we dood ga levert behalve troost ook wijsheid op, hoe zorgt dat besef voor wijsheid?

Petra: Ik denk dat het feit dat wij eindige wezens zijn en weten dat we eindige wezens zijn, brengt ons in een hele specifieke positie. Ik denk, ik neem dat tegenwoordig iets meer met een slag om de arm, omdat we er langzamerhand achter komen dat dieren ook wel enig idee hebben van sterven en eindigheid.

Maar ik denk dat dat bij ons heel sterk aanwezig is, en de wijsheid die daarin zit is, denk ik, dat het afdwingt dat je een plek geeft aan het feit dat je hier niet eindeloos bent. Je zit niet zoals veel dieren hè. Mensen zeggen wel eens: ik zou een poes willen zijn of iets dergelijks en wat zit daar dan in?: dat je als het ware samenvalt met waar je bent, dus je zit helemaal met je hele hebben en houwen in de situatie van het nu. En dan is er steeds om de filosoof Young (?) aan te halen, die zegt: we zijn, er is nu en nu en nu en daar zit eigenlijk alle verbindingen in die wij leggen, die er zijn, het zijn menselijke verbindingen.

Wij hebben een verleden en een toekomst en op dat moment dat wij ons beseffen dat wij eindig zijn en dat het stopt en dat de mensen van wie we houden eindig zijn dan moeten we daar iets mee. En dat brengt wijsheid teweeg en die wijsheid helpt dan vervolgens weer om vat te krijgen op 'het zelf in zo een eindig leven zitten', met keuzes die gevolgen hebben voor de toekomst of een ander perspectief op het verleden bieden. Maar het is niet zo dat wijsheid in zekere zin door de dood komt.

Maar het is een heel specifiek soort wijsheid. Soms denk ik: het is ook for better or worse: ik bedoel, als je het niet wist dat je eindig was had je die wijsheid ook niet nodig. Als je In het hier en nu zou kunnen zijn dan hoef je ook niet na te denken

over de eindigheid, dus er zit, het is een soort tweesnijdend zwaard.

Leander: is, is troost in het verlengde daarvan hè, is troosten dan eigenlijk: hoop geven.

Gradus: Ik wil, ja weet je, ik wil nog even terug naar wijsheid. Het gaat om de situatie, nou ja dat is ook niet zo erg belangrijk, maar ik had een goede uitslag qua lijf onderzoek en ik heb nog nooit zo genoten van het ramenlappen. Dat is waar het om gaat voor mij, hè.

Dat is wat ik ervoer, en dan dat geeft toch een soort wijsheid om te ervaren hoe het leven door me heen stroomt.

Leander: dan is troost op zich ook geen hoop.

Gradus: hoop troost en weet je: als je, dat geldt niet voor mij, maar als je een uitslag krijgt en de specialist zegt je hebt 30% kans om nog 3 jaar te leven of 60% kans, dan denk je: dat kan troostend zijn, omdat je o.g.v. de statistiek hoop hebt van ik mag nog even blijven.

Ja dus in die zin zit er wel een link tussen: als je hoop kan geven, tussen hoop en troost. Ja, maar statistiek zegt ook niks, want je kan ook bij die ander percentage onder die andere percentiel vallen. Dus dat is cognitief ook niet zo handig, maar los daarvan hoop en troost: er zit wel een aspect dat hoop en troost met elkaar verbindt. Ik weet niet hoe jij dat ziet Petra?

Petra: ja ik denk ook dat naarmate wij afgestapt zijn van het idee dat we zeker weten dat er een hiernamaals is krijgen we ook een andere relatie met die eindigheid hè.

De Lange is een ethicus en die zegt: wij zijn de generatie die willen blijven, want wij zijn.. en dan zie je hoe het perspectief en hoop en eindigheid een soort verknoping hebben met elkaar: namelijk toen we nog dachten dat we leefden om straks eeuwig te leven is de dood een stap; op dat moment dat we zeggen we weten alleen maar zeker dat we hier zijn en we weten alleen zeker dat we doodgaan, zegt de Lange, dan gaan wij ons dus concentreren op dit leven en moet alle hoop uit dit bestaan geperst worden.

Nou dat legt best een enorme druk op ons. Ik denk: dat we daar: krijg ik een soort prestatiedruk door van 'je moet iets betekenen of je moet iets achterlaten of je moet een boek schrijven of je moet, nou ja kortom, je moet iets doen waardoor je toch een vorm van eeuwigheid behoudt en daar zie je aan op dat moment dat je alle hoop dat het betekenisvol is, in het ondermaanse brengt, wordt het heel spannend om te leven. Want dan moet je dus uit de voeten kunnen met dat het allemaal niet gaat zoals jij wil. Want niet iedereen wordt succesvol. Borhall, Warhall?? Die voelt dat haarscherp aan, die zegt: fifty minutes of fame. Dat je het daarmee moet doen kan best confronterend zijn. Ik denk dat leven met het feit dat je er gewoon

even bent en verdwijnt en dat je niet weet waar je heen gaat, dat vergt wel een hantering van die onzekerheid. En ik denk dat we bezig zijn om dat te ontwikkelen, hoe gaat dat dan en hoe moet dat dan? Mag je ook gewoon mislukken en heb je dan ook een zinvol leven. Toen lijden nog iets was wat een soort leerschool was voor het eeuwig leven, had lijden zin. Maar nu kan je ook gewoon pech hebben. En wat doet dat dan met je perspectief.

Gradus: Voor mij is, als ik het iets breder mag maken, het omgaan met onzekerheid een van de uitdagingen van onze tijd. Soms als ik naar nieuws programma's kijk: ze zijn alleen maar bezig om te speculeren over hoe de uitkomst zal zijn, dus wij kunnen die onzekerheid niet aan. We krijgen scenario's, het kan 1,2, 3 of 4 zijn, want we willen vastigheid, we willen houvast, we willen iets vast pakken. Ik herinner mij een ervaring dat ik als kind in de zee dreef en dat vond ik echt heerlijk. In de zoute zee zal ik maar zeggen, he, ik deed mijn hoofd achterover en ik kon zo heerlijk meedrijven, en ik wist helemaal niet hoelang dat zou duren. Dat is de..het moment, in het moment zijn, en die onzekerheid laten waar het is. En dan zien we wel hoe dat uitpakt.

En het moeilijkste is dan: we zien wel of de ander wel of niet uit de oorlog terug komt. Of we zien wel of het kind overleeft als het zo ziek is. Dat is dan

een van de grootste uitdagingen als we straks verder komen..

Leander: dat is levenskunst. Dus een aspect van: dat het is zoals het is, dat kan troostend zijn, maar ook niet altijd, Petra.

Petra: ja, niet altijd, en ik denk van wat Gradus beschrijft is ook van wat Gradus beschrijft van dat drijven in de zee, daar hoort een gevoel bij van dat je gedragen wordt.

Gradus: precies.

Petra: dat is het woord dat bij mij wakker wordt.

Gradus: ja

Petra: dat ik denk van dat gedragen zijn is dat het hanteerbaar maakt, dat je niet weet

Gradus: waar het uitkomt, maar het wordt wel

Petra: maar je wordt wel gedragen. En dat is iets anders dan een perspectief van het is goed voor dit of het is goed voor dat.

Leander: dan heeft dat toch alles met verbinding te maken.

Gradus: verbinding met wat..

Leander: verbinding met die zee, met dat wat er is.

Petra: ja....

Gradus: om dat te ervaren bedoel je

Petra: ja

Gradus: het is meer dan denken; ik ben verbonden, te ervaren we zitten..

Leander: het zit in de ervaring, ja



Petra: ja, het zit echt in de ervaring, ik denk: het denken kan je daar niet mee helpen, jij noemde dat net ratio emotieve therapie om de denkbeelden van: ik moet zeker weten dat, als ik niet weet of hij of zij veilig is, of niet beter wordt, dan kan ik niet gelukkig zijn, dat zijn gedachten die niet bepaald helpend zijn, daar moet je van af. Dus in die zin heeft denken er wel iets mee te maken. Maar het kan je ook overvallen dat je ineens zoiets van: o, ja, ik word gedragen, en dat is niet uit te leggen. Dat heeft ook eigenlijk geen verbinding, voor mij in ieder geval niet, met denken.

Leander: het is alleen maar voelbaar.

Petra: het is voelen, ja

Leander: dan kennen we ook, he, de liefde voor ons eigen lot, de amor fati wordt dat genoemd he, op welke manier kan ons dat troosten?

Gradus: ja, ik kijk even naar jou, want ik vond jouw antwoord zo mooi. Het voorbereiden...

Leander: lachend: wil je dat even herhalen.

Petra: lachend wil je dat even herhalen?

Leander: lachend: dit wordt opgenomen

Petra: precies. Ja, kijk, wat natuurlijk de vraag is en dat was ook bij onze voorbereiding van dit onderwerp aan de orde: wat kan je mensen nou leren over troost, als troost inderdaad gaat over, wat we net zo definieerden als: het voelen, het ervaren enz. En ik denk ook dat 'amor fati' is iets wat je mensen van te voren aan kunt leren, maar

niet iets wat ze helpt op het moment dat ze troost nodig hebben. Je leert van tevoren aan om die houding te ontwikkelen van aanvaarding, want het is wat het is. Nou ja, een beetje bijna letterlijk naar jouw voorbeeld laat je drijven en je komt wel ergens terecht of wat het taoïsme zo mooi zegt, wat ik zelf graag gebruik: er is een plek voor je in het volgende moment. Je weet niet wat, je weet niet hoe, je weet niet.. Er is een plek voor jou in het volgende moment. En dan hebt je dat als bagage om te hanteren dat je in situaties waarin je je ongelukkig voelt, waar je lijdt, waar je afscheid neemt, waar verwachtingen stuk gaan, dan heb je dat bij je. Maar dat is meer iets wat je dan op dat moment zelf tevoorschijn kan trekken dan.. Ik zou het niet fijn vinden als iemand op dat moment dat ik in zak en as zit zegt: nou, omarm je lot. Ik bedoel dat bijna. Ik zou het kwetsend vinden denk ik. Dus in die zin is timing hierin ook heel belangrijk.

Gradus: ja, er is nog een ander aspect, en dat is meer vanuit de ervaring vanuit de praktijk. Als mensen op de een of andere manier om, wat we in de opstellingen soms zien te doen, te buigen voor het lot (Leander: familieopstellingen, Gradus: ja) dan komt er een geweldige kracht vrij. (Leander: ja) Dat is heel raar, dan komt er een geweldige kracht vrij. Maar dan moet je eerst dus door al die ellendige fases heen, van verdriet, van pijn, voordat je letterlijk kan buigen en het weg kan

laten gaan, en onder ogen kan zien wat er is gebeurd, als je die moed hebt, dat maakt op een rare manier voor mij heel veel kracht vrij waardoor mensen verder kunnen gaan. Maar dat is niet iets wat je kunt leren. Je kunt wel, wat Petra zegt, met je hoofd bedenken het is goed om je over te geven, misschien kan je er wel iets van leren, misschien word ik wel zelfstandig als de ander er niet meer is, ik verzin maar wat raars, Maar dat is voor mij een ander verhaal dan je over te geven aan wat ik noem, ook aan de onrechtvaardigheid. Want het lot kan zo onrechtvaardig zijn, nou dat zien we om ons heen. En er is geen rechtvaardiging te vinden in de geschiedenis, het gebeurt gewoon. Dus als we dat onder ogen kunnen zien en op de een of andere manier, ja ik weet niet of we dat moeten accepteren, maar kunnen zien in ieder geval, dat maakt het iets dragelijker.

Leander: misschien moet ik even tussen door zeggen, Gradus, dat jij ook familie-opsteller bent. (Gradus: o ja, misschien niet relevant, maar is ok, dank je).

Petra: ja, ik zit ook te denken is het ook niet zo dat het helpt dan anderen ook begrijpen dat een 'amor fati' nodig is. Omdat ik denk dat mensen vaak, wat jijzelf zegt je moet een soort buigen voor wat is, en dan komt er een kracht vrij. Maar daar moeten anderen je ook toe in staat stellen. (Gradus: o ja, bevestigend) Wat mensen heel erg doen is ook,

wat je zelf zegt: dit is er nu, en daar wil ik gewoon even bij stil staan, gaan anderen oplossingen.. Mensen sleuren je uit het moment, omdat zij, alsof je een drenkeling bent die net op het droge is, maar je moet wel eerst voelen dat je drenkeling bent om te kijken wat je daarna wordt. En misschien word je wel zwemmer, of drijver, of klim je uit het water, je moet eerst even, nou ja, kunnen voelen wat er is. En ik denk daar geldt die amor fati als iets wat je mensen aan kunt leren, dat er gewoon mag zijn. Wij zitten heel erg in een oplossingsgerichte samenleving van: ga dit doen en dat helpt vast, terwijl, nou ja, laat dit eerst maar even..

Gradus (of Leander): en dan wordt het een soort management bijna, he

Petra: ja, precies, dan wordt het een management van je leven.

Gradus: terwijl aan de andere kant, de verhalen van kinderen die ongeneeslijk ziek zijn in het ziekenhuis zitten en hun ouders troosten.

Petra: maar dat heeft denk ik daarmee ook te maken dat kinderen nog een soort in die onschuld gewoon kunnen zeggen ja, maar ik ga dood. En dan die ouders die gaan roepen van nee wel nee en die artsen gaan, (Gradus: ook artsen kunnen gedachten dwingen). Precies die komen met hulp en met opties terwijl ik denk als zo'n kind dat zegt ,nou zou ik dat maar heel serieus nemen, want Ik denk dat zij eerder dan wie dan ook voelen

van dit is het moment terwijl als je als arts en ik heb dat letterlijk een arts horen zeggen, als er iemand doodgaat ervaar ik dat als falen, dan kan je dus helemaal niet, dan zit dat helemaal niet in amor fati, in je benadering van het feit dat dat kind doodgaat terwijl, ja dat gaat het wel. En het helpt dat kind meer om te zeggen: ja, dat is zo, en wij gaan zorgen dat je geen pijn hebt, bijvoorbeeld.

Leander: die acceptatie van het eigen lot, he, waarbij je dan een soort management op je eigen gevoelens dan los laat, he, waar we het net even over hadden al, waarom is dat dan toch, kunnen jullie dat kort zeggen aan mij, niet genoeg, waarom red je het er niet mee.

Gradus: om alles

Petra: lacht

Gradus: je echt, ik wil eigenlijk die vraag niet horen, natuurlijk heb je die vraag gesteld (Leander: dank je, lachen, succes er mee) en dan kan ik er wel op reageren. Maar wat zo overgeslagen wordt in mijn mening, is dat als ik patiënt zou zijn en zou weten dat ik binnenkort zou sterven, is mijn pijn, misschien mijn woede of het onrechtvaardigheidsgevoel

En dan kan ik, dan helpt niks om te zeggen van ja je moet je lot dragen. Het is, we zitten zo een in een maatschappij van: wat is de oorzaak? Als we de oorzaak weten dan zou alles zijn opgelost. We

slaan zo de emotie over en het gevoel van onszelf en van de ander vaak, vind ik. Het is

Leander: oplossen of uitzoeken? Zoek het uit..

Gradus: nee, het is het overslaan van wat er door iemand heen gaat, wat die ervaart, wat die voelt, zo zie ik het.

Petra: want het mag er niet zèin, als

Leander: communicatie? Gradus: ja

Petra: want op dat moment dat je denkt, en dat hebben we natuurlijk laten we eerlijk zijn ,ik bedoel we zitten hier nu heel erg te benadrukken van dat het een verkeerde aanpak is, maar van de oorsprong uit, dat zie je In het stoïcisme heel mooi is er een hele duidelijke scheiding van wat heb je in de hand en wat niet, en wat je in de hand hebt daar hebben we eeuwenlang ons op gefocust en dat heeft ontzettend veel opgeleverd in de zin dat mensen gezonder oud worden dat er minder nare ziektes zijn, dat er genoeg te eten is. We hebben nog wel een verdeeld probleempje op te lossen, maar er is, er zijn een heleboel dingen gewoon heel goed gemanaged om het zo maar te zeggen. Maar we kunnen er niet meer mee ophouden, terwijl hoeveel je ook managet: er blijft lijden. Het is, het verschuift, het verandert, maar het is niet weg en als je blijft vragen: wat kan ik doen zodat het lijden ophoudt, doe je alsof er een dag is dat er geen lijden meer is, en daarmee doe je onrecht aan ons bestaan, Je moet de stoïcijnen serieus nemen, kijk wat je kunt veranderen en verander

dat en wat er niet veranderd kan worden dat is. Dus er gaan mensen dood, er is oorlog, er zijn mensen op de vlucht. Dat ze is er allemaal aan de hand, daar moet je mee kunnen omgaan, daar moet er mogen zijn, want anders sluit je mensen buiten, die lijden. En dat is denk ik ook wat we gemakkelijk doen, dat je dat niet, dat het bijna confronterend is als iemand lijdt, dat kunnen we gewoon heel moeilijk zien en onze eerste impuls is uit eeuwen geschiedenis van dat dat werkt, dat we iets gaan doen, dat we iets gaan maken, dat we zeggen: ben je al eens, hé, iemand die is doodziek en het gebeurt echt en iemand zegt: ben jij al eens bij een goede dokter geweest. In plaats van: goh, dus je bent ongeneeslijk ziek, jee wat erg voor je, ik weet niet wat ik moet zeggen, want we hebben dan gewoon misschien wel even geen taal.

Leander: Sprakeloos zijn.

Petra: ja, precies ja dat is dus het punt. En dat moet je dus, wat Gradus net zei, oké, dat is amor fati, dat je dat dan ook durft te benoemen, dat je dat bent. Dat is het meest verbindend wat je dan met iemand aan kan gaan. Ik weet het niet, maar ik weet het ook niet, ik heb geen oplossing voor dit nu.

Leander: vertel ook hoe het met jou is in plaats van alleen maar over jou iets te zeggen.

Petra: precies ja.

Leander: Ik heb hem staan op mijn papier, ik ga hem gewoon voorlezen: welke gedachte bleek zo troostrijk voor de bekende stoïcijnse keizer Aurelius. Gradus, ik kijk naar jou als het gaat om de klassieke zaken, maar ik weet niet of ik het goed doe, Petra.

Petra: lachen, Oké, ja

Gradus: ja ik word ook wel een beetje nieuwsgierig waarom je dit zo zo inleidt.

Leander: dat heb ik ook, ik heb het idee dat het van een heel andere planeet is.

Gradus: oh, dat is het verhaal.

Leander: het gaat om een Romeinse Keizer.

Petra: aha

Gradus: ja, weet je die Marcus Aurelius, dat was een Romeinse Keizer, zo in de tweede eeuw na Christus. En in die tijd was troost voor de Romeinen die bestond eruit dat de mensen zagen hoe sterk je was, hoe je alles verdroeg, hoeveel roem je hebt gehad en dat was troost: de roem. En Marcus Aurelius, die ging daar niet in mee. Eeuwen later zijn zijn aantekeningen gevonden en waarschijnlijk het schrijven van die aantekeningen alleen al was troost. Maar in die aantekeningen gaf hij aan dat faam geen troost voor hem is. En dat in die tijd.

En er bleek ook later dat hij allemaal dingen had geregeld: een vangnet voor de acrobaten bijvoorbeeld, dat ook niet in die tijd paste. Want die mensen moesten gewoon dood en dat vond



Iedereen prachtig dat die dood gingen. En dus in al die wreedheid had hij een stuk menselijkheid ingebracht, ja zo, dat is wat het is. En wat ook aardig is om te weten dat zelfs een keizer verdriet kan hebben, dus dat maakt dichterbij. Dat is wat dat is.

En Brodsky, die kwam uit de verbanning vanuit de toenmalig Sovjet Unie in de Verenigde Staten..

Leander: Joseph Brodsky was dat, geloof ik.

Gradus: ja Jozef Brodsky en die zag een standbeeld van Marcus Aurelius staan in Rome en heeft daardoor geïnspireerd een soort brief geschreven aan hem, fictief uiteraard. En Brodsky spreekt de Marcus Aurelius aan en zegt: ging het u echt om ethiek, om moraliteit, Keizer? ging het u niet om uw buitengewone smaak voor het oneindige, dat u aanzette tot het meest minutieuze zelfonderzoek, omdat u zich beschouwde als een fragment, hoe klein ook van het geheel, van het universum en het universum, hield je vol, veranderde voortdurend.

Dus maar Brodsky brengt een ander aspect in, we komen straks misschien bij Rilke, dat heeft te maken, ik noem het maar even voor het gemak met de zee, zo. Als ik het zo mag noemen dus vandaar. En dat is ook wat troost, want misschien is dat wat Marcus Aurelius ook heeft getroost.

Maar het is alleen maar heel bijzonder dat hij in zo lang geleden die aspecten heeft benoemd. Dat was even mijn rectie, waarom.

Leander: hij was ook een Stoïcijn.

Gradus: ja alles was in die tijd Stoïcijn dacht ik hé.

Petra: ja

Leander: Dat is iets anders dan stoïcijns zijn.

Petra: Nou ja kijk, (Leander: toch?) wat er natuurlijk gebeurd is met die klassieke scholen is dat zowel een stoïcijn als een epicurist, wat een tegenhanger was op dat moment en je hoorde tot één van die scholen, er waren er meer, dat is een beetje een eigen leven gaan leiden. En stoïcijns is erg..., benadrukt, hè wat ook bij Aurelius wel eruit gehaald wordt, die, hè wat hij juist bekritiseerde die stiff upper lip, dat idee van geen gevoelens tonen, oefenen in doodgaan en wat mijn oma zou zeggen: als je een keer kunt sterven zijn alle problemen aan deze kant van het graf, dus dat relativeert mooi zou ik maar zeggen en dat is een eigen leven gaan leiden, waardoor dat onderscheid wat ik net aangaf van wat heb je in de hand, wat heb je niet in de hand eigenlijk wegvalt en datzelfde gebeurt bij de epicurisme die ook wel hedonisten te worden genoemd en wij denken bij hedonisten een beetje aan nou ja bourgondisch Wein, Weibe und Gesang, terwijl, het is eigenlijk zorgen dat je precies genoeg van alles neemt opdat je niet lijdt aan honger dorst enzovoort, maar je moet ook niet teveel nemen want dan lijd je daar weer aan. Dus het gaat eerder over maatvoering dan over bourgondisch leven. Dat is, gek genoeg zijn die beide scholen allebei een beetje in een

soort simplistische variant terechtgekomen  
waardoor alleen die ene kant eruit gehaald is.

Leander: even naar de troost voor de mens. Ik  
bedacht mij is het misschien simpele besef dat we  
op een bepaald moment hè, alleen zijn met ons  
verdriet op zich niet troostend?

Gradus: ja, dat heeft twee kanten. Het kan  
troostend zijn dat wij allemaal mensen zijn.  
Tenminste dat idee kan ik beter zeggen, dat we  
allemaal mensen zijn, dus allemaal zullen sterven.  
Dus ik ben niet alleen, als ik sterf. Want anderen  
zijn mij voorgegaan. Dat in die zin kan het  
troostend zijn. Maar het is ...

Leander: Terwijl je toch alleen gaat.

Gradus: Het punt is, het kan zo zijn dat iemand  
naast je zit en dan kan je je dierbare zijn, maar je  
je gaat alleen. Maar het is wel voor sommige  
mensen prettiger als er iemand naast je zit of hem  
of haar, maar je kent ook verhalen dat iemand pas  
stierf nadat de familie weg was. Dus, er zitten heel  
veel aspecten aan, het hangt zo vast van hoe aan  
iemand in elkaar zit.

Petra: dat heeft denk ik ook met of je alweer ..het  
gaat de hele tijd ook over acceptatie van hoe het is  
en ik denk dat iemand kan alleen maar met  
iemand gaan als je al accepteert dat het een  
proces van een iemand is, dus dat ergens als je  
weet dat iemand doodgaat, scheiden de wegen,  
hoe de wortels ook met elkaar verweven zijn of het

nou je kind is of je partner of je ouders, je hebt een soort verbinding met elkaar. Je hele leven is nou ja verweven om het zo maar te zeggen en ergens in dat proces van afscheid moeten die verwevenheid moet los gemaakt worden. En als je dat kunt dan kun je doodgaan en troost vinden in het feit dat die ander er blijft en het als troost ervaren, omdat je bijvoorbeeld goed doodgaat hè. Ik denk dat dat een van de verworvenheden van onze tijd is dat we door pijnmedicatie door van alles en nog wat, door euthanasie, hebben we mogelijkheden om, nou ja ik zal maar zeggen, waardig dood te gaan en maar dan nog moet iemand wel ervaren dat die mag gaan en dat betekent dus ook dat dat diegenen die achterblijven moeten ook durven loslaten en in dat proces kan het troostend zijn dat je dat samen doet maar uiteindelijk alleen. Maar onder de voorwaarden dat ieder zijn eigen weg mag gaan en het kan veel makkelijker zijn voor iemand om zijn eigen weg te gaan, doordat hij niet dat gevoel heeft van die mensen, die die, of kinderen kunnen dat ook hebben en naar die ouders wat jij net zei van dat ze wachten tot papa en mama naar huis zijn van hè, dat zo een arts dan zegt nou ga maar even want het gaat niet en dan gaat dat kindje juist, omdat het dan niet nog zit met het lijden van die anderen die achterblijven. Leander: het lijkt ook handig te zijn om een beetje inzicht te hebben in hoe je zelf getroost wil worden.

Gradus: Ja, dat is een lastige vraag want ik kan daar wel inzicht in hebben, maar ik weet niet wat ik wil als ik werkelijk pijn heb of de ander moet verliezen. Wat voor mij handig is dat ik het communiceer: ik denk dat ik het duidelijk maak van: goh ik vind het fijn dat je bij me bent of goh laat maar even alleen of

Petra: ja

Gradus: weet je, mijn zwager is een hele tijd geleden overleden, en mijn zus had zoiets van: nou dan zetten we het bed in de kamer, dan kan je lekker bij me zijn, en toen zei mijn zwager tegen haar: ja, maar ik wil dat helemaal niet, ik wil op de slaapkamer liggen, dan kan ik de deur dicht doen als ik alleen wil zijn. Dat is oké hè, als je dat maar aangeeft weet je, zo. Dat is wat er speelt ja.

Petra: Maar dat denk ik van wat je dan overeind houdt en dat speelt denk ik bij troost voortdurend een rol is wat jij noemt verbinding, want je houdt die verbinding open, je legt uit wat jij wil, je vraagt wat die ander wil, daar is communicatie over mogelijk. Maar dat vraagt natuurlijk wel wat, want het vraagt ook dat je het accepteert als die ander iets anders wil dan jij. In die zin zit er in die verbinding ook momenten die dichterbij komen bij nou ja zo een voorbeeld liefdesverdriet, waarbij jij denkt van ik wil erbij zijn en die ander denkt: Ik heb liever dat je gaat. Daar zit ook een soort, dat soort momenten kunnen erin voorkomen en die verbinding in stand houden is denk ik

misschien wel het belangrijkste wat er is. Ik denk dat veel troost mislukt omdat er een moment wordt overgeslagen of niet geaccepteerd dat het, nou ja dat dat het er niet mag zijn op het moment dat het er is.

Leander: het lijkt een beetje Petra dat je impliciet zegt dat presentie op zich, er zijn, een hele belangrijke is.

Petra: dat denk ik wel ja.

Leander: hoor ik dat goed?

Petra: ja, ik denk dat 'er zijn' heel belangrijk is en

Leander: hoe komt dat zo eigenlijk dat dat zo is?

Petra: ja,

Gradus: omdat we mens zijn.

Leander: we zijn zonder woorden.

Gradus: We zijn mens, op onszelf dus. We zijn deel van een netwerk van mensen en misschien is het ook wel belangrijk als er een dier bij is, maar In de eerste instantie focus ik op mensen, mensen leven in een netwerk. Mensen hebben misschien de neiging om dat te ontkennen of niet te voelen, maar alles en iedereen beïnvloedt ons en wij beïnvloeden alles en iedereen.

Als er geen getuigen zijn dan is dat overlijden of dat stervensproces veel zwaarder. Dat hoor je in allerlei verslagen, in oorlogen dat mensen dus moeten sterven zonder dat er iemand bij is. Dat is echt heel naar. Dus alleen al vanwege het lijden is het nodig dat er iemand gelegenheid krijgt om te

getuigen, terwijl het ook nodig is dat iemand anders zegt: ik wil niet dat je er bent als getuige, dat hij diezelfde ruimte krijgt, want anders kan ik ook niet gaan. dat vind ik moeilijk en maar zwaai me niet uit, laat me weggaan met de trein.

Dat zijn er allemaal aspecten van.

Petra: Maar ik denk inderdaad dat 'er zijn'. dat netwerk van betrekkingen hè, Hannah Arendt besteedt daar ook veel aandacht aan en die zegt: wij hebben een soort van vergeten in de benadrukking van wat we dan noemen 'het autonoom subject' dus ik ben helemaal in mijn eentje en het liberalisme stoelt daar natuurlijk heel vaak op: ik ben helemaal in mijn eentje vrij om te doen wat ik wil en de ander komt pas in zicht als die mijn vrijheid gaat begrenzen. Dus mijn vrijheid houdt op waar ik jouw vrijheid dwars zit. Want dat is natuurlijk een hele rare benadering van mensen.

Leander: dat is een heel egocentrisch perspectief eigenlijk.

Petra: ja en ook een niet onwaar perspectief, omdat wij een diersoort zijn, dat niet eens volwassen wordt als er geen anderen zijn om ons te dragen. Dus we hangen in dat netwerk en we zijn er biologisch helemaal op afgestemd om in dat netwerk te functioneren. Dus die gedachte dat ik niet mee lijdt als er iemand lijdt of dat iemand niet mee lijdt als ik lijdt dat is een onzinnige gedachte. Daarmee: vrijheid is één aspect, maar gewoon mijn bestaan heeft een effect op mijn omgeving en

breidt zich zelfs uit over planten, dieren, dingen. Ik heb een effect op mijn omgeving en mijn omgeving op mij, dus dat ja. Daar kun je niet om heen en dat zouden we misschien meer moeten benadrukken. Daarin helpt denken dat je mensen weer leert, want we hebben natuurlijk ook afgeleerd om dat te denken.

En wij hebben heel erg geleerd om te denken hee: het is heel slecht als jij een leuke vakantie hebt omdat je kinderen een leuke vakantie hebben. Je bent jezelf, je bent een persoon, je bent een individu, terwijl, ja soms is het gewoon zo dat je een leuke vakantie hebt, omdat je kinderen het leuk hebben of

Leander: dat we met elkaar kunnen hè.

Petra: of dat ik blij word dat als we hier langs het water liepen zoals zo net en dat die mensen leuk buiten zitten, en het naar hun zin hebben. Dat heeft een effect op mij en dat maakt mij niet weerloos overgeleverd aan de anderen. Maar er is een verbinding tussen mij en die ander en ik denk dat we dat in ons denken weer meer plek zouden moeten geven, dat dat kan helpen bij troost.

Gradus: en er is nog een ander aspect waar je misschien nog op komt. Als er een ander is kan zien wat er aan de hand is, en die kan erover vertellen aan anderen.

Leander: ja

Gradus: dat vraagt om verantwoordelijkheid, want als niemand doorgaat wat er gebeurt, welke



ellende er is of misschien zelfs de positieve kant, hoe vredig die ander stierf of dat dat ook kan, dan komt er geen informatie door en geen aspect van affect komt er door dus Petra: Dat is voor jou een heel belangrijk thema hé dat getuigen zijn en ik moet er vandaag de dag vaak aan denken omdat ik denk, we zitten we kijken naar de Oekraïne en er is veel praat over van waarom is dit nou zo anders dan Syrië en ik denk dat een van de elementen is dat we er zo bovenop zitten, dat we die verbinding voelen. Omdat dus er lopen mensen die eruit zien als onze geliefden, onze kinderen, met dezelfde rugzakjes en dezelfde huisdieren en dezelfde en dat geeft die verbinding. Maar wat daar belangrijk in is, is dat we daardoor meer getuigen zijn en moderne middelen doen daar ook iets in. We horen de heroïek van mensen die nou ja die mensen die dan ergens op zo'n grenseilandje zitten en er komt zo'n boot van de Russen en die zeggen: rot op. En dat doet iets met ons dat wij daar getuige van zijn, van dat heldendom. Anders hadden ze het ook gedaan maar wij hadden het niet geweten. Dus hun gebaar wat echt met gevaar voor eigen leven was, wordt voorgedragen door ons als getuige hè. Dus zelfs als iemand als Navalny niet meer uit de gevangenis komt zijn wij getuigen van wat hij gedaan heeft, en dat geldt ook voor zo iemand die met zo een vlag voor zo'n tank gaat staan. Want wat net als op het plein in China: van die man

hebben we nooit meer gehoord, maar hij gaat tegelijkertijd niet meer van je netvlies en die op dat plein in Beijing voor die tank ging staan met zijn twee plastic draagtasjes. Dat is een iconisch beeld wat door ons door gedragen wordt.

Leander: het feit dat wij getuigen zijn hé zit ik net te denken heeft, dat te maken met verantwoordelijkheid?

Gradus: ja, ja want die man die zijn mond dicht houdt en niet gauw een filmpje maakt of niet tegen een vriend zei: goh, wat ik nou heb gezien en dan komt het niet verder.

Leander: en in opvolging daarvan hè wat heeft dan verantwoordelijkheid met troost te maken?

Gradus: het kan troost zijn voor mij als ik beseft dat er iemand is die het gezien heeft, wat er is gebeurd, dat er gemarteld is en dat dat verteld wordt. Dat er misschien een keer iets van rechtvaardigheid kan optreden of nou, straf hoeft allemaal niet, maar in ieder geval dat de manier waarop wij met elkaar omgaan op dat moment totaal niet oké was, en dat dat wel op termijn oké moet worden, omdat het in ons mensen zit om op een bepaalde manier met elkaar om te gaan.

Leander: zo dat wij ons kunnen verder zetten.

Gradus: niet helemaal, ik zit een beetje naar woorden te zoeken.

Petra: nou, mag ik het proberen?

Gradus: ja graag.

Petra: Wat ik zelf denk is van: als je heel onrechtvaardig behandeld wordt en het is alleen maar jouw gevoel ten opzichte van degene die jou onrechtvaardig behandelt, dan tast dat jou aan in je existentie, in je bestaan, in wie je bent, in je betekenis. En het feit dat iemand het dan ziet en hopelijk ook ziet dat het onrechtvaardig of gewelddadig of onderdrukkend is dat kan een soort troost geven, omdat je dan denkt dat ergens ooit die onrechtvaardigheid gezien wordt door iemand. En ik denk dat dat is wat we uiteindelijk willen, en als jij alleen bent met de dader dan wordt jouw kant van het verhaal, dat sneeuwt volkomen onder, want die andere wint hè, die ander maakt je dood of die verkracht je of die vermoordt je of die mishandelt je.

En dat kan zelfs met zoiets kleins als pestgedrag of wat dan ook. Als je gepest wordt, dan hoop je dat iemand anders het ziet en dat geeft je het gevoel dat ooit jouw kant van het verhaal ook meegenomen wordt in het verhaal van de toekomst. Want dan heb je een plek nodig waar je naar kunt reiken, waardoor het intreedt in het netwerk van betrekkingen in het mensen verhaal. Ik denk dan dat het meer is dan erkenning of ik denk dat dat vaak ook misgaat (Leander en Gradus beamen met ja) dan vandaag de dag misgaat, dan het gaat over de koloniale oorlog of over de Aboriginals. Jeff?? Die zegt dat ook ergens in een interview, die zegt van: het gaat er helemaal

niet om dat we alleen maar erkennen. Wij hebben bijvoorbeeld de Aboriginals geweld aan gedaan. Wij hebben een verschillend perspectief op het verleden en wij moeten ons verleden bijstellen, doordat dat verhaal van die Aboriginals erbij in komt. En dat is denk ik wat getuigen doen: die dragen dat onrecht van kinderen, die bij hun ouders weg zijn gehaald en al dat soort vreselijke dingen voort en nu kan het weer intreden in de mensengeschiedenis en dat geeft alle andere verdrukten hoop dat hun verhaal ook ooit weer intreedt in de mensengeschiedenis en op die manier biedt het troost.

Gradus: Daarom is ook zo schokkend als getuigenissen echt verboden wordt zoals Memorial verboden werd in Rusland. Dat ken je he, dat verhaal van die mensen die bezig zijn geweest om die slachtoffers van Stalin in kaart te brengen, graven en al dat soort dingen. Dat is nu een NGO, dat mag niet, dat moest helemaal verboden worden, dus de getuigenis wordt verboden, dus de hele kern van ons menszijn wordt daar vernietigd als ik het zo sterk mag zeggen.

Leander: Zo

Gradus: ja. Petra: ja.

Leander: Het thema troost hé, je noemde Ignatieff al hè, dat een bestseller geschreven over troost enorme belangstelling deze dagen voor het thema.

Hoe komt dat? Weten jullie dat, hoe komt dat nou?, juist nu, jullie, hebben we het over troost.

Petra: ja..

Leander: juist nu komen jullie met hè, met deze tekst.

Gradus: Er zijn twee aspecten en ik doe 1 aspect en volgens mij doet Petra zo meteen het andere aspect.

Leander: o, dat is een...(Lachen samen)

Gradus: We leven in een heel rationele wereld.

Een heel seriële wereld van: ik hier, jij daar en we willen alles vast kunnen pakken en vast kunnen hebben, en we willen zekerheden hebben van: hoe lang moeten we rente betalen op ons huis, zekerheden over van alles en alles en alles.

Dus dat laat een gemis achter of dat geeft een gemis kan ik beter zeggen van hoe we ons voelen. Ik denk dan altijd wat moeten die mensen, die miljardairs met die vreselijke grote schepen of ik denk aan patiënten, die heel rijk waren en zo depressief waren. Weet je, zo iets. Dat is dat het hele gevoel wordt overgeslagen.

En soms denk ik, maar dan geef ik het zo aan jou, Petra dat door de onzekerheid in gezinnen doordat gezinnen relatief veel opbreken, dat er scheidingen plaatsvinden, dat er geen onvoldoende basis is voor de kinderen waardoor zij zich als het ware vast gaat pinnen op wat hun houvast geeft. En dat is een iPad of een iPhone, dat is een vakantie, hoera ik heb twee vakanties, want ik heb twee

aparte ouders, in plaats van dat duidelijk wordt wat zij tekortkomen In de vorming van hun eigen persoonlijkheid nou zoiets.

Petra: ik denk ook dat die hè wat jij zegt, de iPad enzovoort, ik denk dat dat natuurlijk ook een element is van: we hebben heel lang, het goede was ook heel lang welvaart en dat was ook echt zo op dat moment. Dat je plotseling al je kinderen naar school kan laten gaan, dat er genoeg te eten is, dat er warm en koud stromend water in huis komt. Dan lijkt het goede en welvaart een soort twee kanten van dezelfde medaille te zijn, en dan op enig moment ontdek je dat in al dat welvarende er toch behoefte ontstaat aan troost. Want er is gewoon nog steeds lijden, er is er nog steeds afscheid. En misschien juist wel meer, omdat we zo gaan verwachten dat je dat kan kopen waar je blij van wordt hè. We hebben een tijd geleden, er was zelfs zo'n reclame: maak jezelf blij met hè, dus met andere woorden: je voelt je niet zo lekker, koop wat en dan voel je je weer lekker. En dat idee van dat, dat dus niet werkt, wordt duidelijker naarmate er meer welvaart is. En je ziet dood eenzame kinderen omringd door bakken met speelgoed, lijden aan een gebrek aan connectie. En dat geldt denk ik ook voor ons volwassenen, dan heb je ja een Maserati in je garage staan en je hebt dat schip wat zo groot is waar de brug voor open moet en maar levert het je verbinding op? nee en dan moet je dus terug naar verbinding.

Leander: hebben we dan door, hebben we dan eigenlijk door, dat ik nu door met de komst van troost op onze agenda dat we eigenlijk niet zulke goede voelers zijn?

Gradus: dat weet ik niet, ken je die Ster reclame van de gamma. (is van Kruidvat)? Kusje erop? Ken je dat? dat doen de ouders hè als kinderen pijn hebben en het zijn volwassenen die, ik heb het niet helemaal helder. Misschien dat ik het niet goed heb, maar die hebben één of ander apparaat en de man snijdt zich of zo en dan komt de vrouw: kusje erop? bij een volwassen man als troost, dat is een prachtig. Ik weet niet of dit voldoende aansluit bij jouw vraag.

Leander: ja ik maakte meer een opmerking van het lijkt wel dat we ons voelen zo overslaan en zo overgeslagen hebben, dat we nu een soort troost beweging met zijn allen aan het ontwikkelen zijn en dan Petra jij had het net ook hè, Petra, ik hoor van jou het gaat dan ook over de connectie, de verbinding die niet meer gevoeld wordt.

Petra: We zijn natuurlijk.. Leander: vandaar mijn opmerking.

Gradus: ja, dat is helder.

Petra: Maar we zijn denk ik in een wereld terecht gekomen aan de ene kant hè wat Gradus dus net ook zei: van die technologie, die rationaliteit. Je kunt het oplossen maar tegelijkertijd zit daar ook een soort idee in van een ophefbaarheid van het lijden en een niet acceptatie van het lijden. En

gaandeweg ontdekken we dat we nog steeds behoefte daaraan hebben, en ook dat het niet, nou ik zou bijna zeggen met dat kusje erop in mijn achterhoofd, dat het niet kinderachtig is om troost te willen voor de dingen die niet lukken, terwijl: wij zijn in een wereld terecht gekomen van concurrentie, waarbij ook, ik vind het zelf heel interessant, dat in concurrentie het ook een soort van not done is om je kwetsbaar te tonen. Dus dat gaat heel ver hoor, dat mensen hun oksels laten behandelen met botox, zodat mensen niet zien dat je zweet, je mag niet blozen, je mag niet zweten, je mag geen pijn lijden, je mag geen... In feite wordt je een soort, je wordt zelf een machine en als dat niet lukt en het lukt uiteindelijk natuurlijk nooit, want je bent wel gewoon mens, dan komt ineens die behoefte aan verbinding en troost en non rationaliteit aan de orde, en je ziet een terugkeer van filosofie en dat valt mij echt op in mijn vakgebied dat, we zijn helemaal de kant uitgegaan van 'we zijn ons brein' en het is allemaal stofjes en meetbaar en telbaar en nu zie je een opkomst van, zelfs bij Wittgenstein wordt ineens de mystiek weer benadrukt, bij, ik zag dat Simone Weil staat weer op de agenda met haar ziel, nou dat is iemand als er nou een kritiek is die zij heeft gehad is dat zij zorgelijk betrokken bij de zaak, want betrokkenheid is ook een vorm van engagement, die maakt je kwetsbaar: ik zie dat je lijdt aan wat je gaat oplossen. Terwijl eigenlijk hoor je er als een hè, jij



noemde net management, maar je hoort er bijna als een techneut op het lijden te duiken, je hoort je niet betrokken, niet met afstand en distantie en objectief: ga jij iets aan lijden doen. En Simone Weil, Simone die daarnaast gaat zitten en zelf ook lijdt. Nou dat heeft een tijd niet gekund en ik denk die, nou ja wat je wat met een beetje een lastige term, omdat, denk ik, deze ook vaak wordt misbruikt, maar die roep naar authenticiteit, daar zit denk ik, ook die behoefte aan om weer te zien wie de mens is achter de rationaliteit, achter de techniek, achter de oplossingsgerichtheid, want daar alleen kun je verbinding mee aangaan en soms is het, kijk je wilt geen arts die zich ook snikkend over de tafel stort en zich ook zo met je te doen heeft, want hij moet wel, of zij, moet wel kunnen blijven handelen, maar tonen dat ze betrokken zijn: ik vind het heel erg voor u. Daar begint het mee en als je dat overslaat dan kan je met alle techniek van de wereld komen, maar je gaat geen verbinding aan.

Gradus: Er is ook een tentamen sociale vaardigheden tegenwoordig voor de medische studenten, als je daarvoor zakt mag je niet verder met je studie.

Petra: ja, dit soort normen komen in zicht. We zullen het hen wel leren.

Gradus: heel goed, in mijn vak was dat niet zo, in mijn tijd was dat niet zo, moet ik zeggen. Maar nu worden die studenten gewoon getraind met

rollenspelen, denk ik in sociale vaardigheden. Ik heb een nieuwe huisarts die is hartstikke jong en die sluit helemaal aan, dat vind ik wel mooi hoor. Petra: en dat ze ook mensen vragen om als testpatiënt te zeggen, en dat is natuurlijk die verbinding ook van hoe vond jij dat ik het deed en dat kan ik ook zeggen: nou technisch gezien was het heel goed, maar ik had graag iets meer aandacht gewild voor wat ik nog wil met mijn leven of waar ik tegenaan loop in plaats van alleen maar de best mogelijke oplossing voor zo lang mogelijk leven. Juist doordat we zoveel kunnen, begrijp me goed, juist omdat we mensen bijna eindeloos in leven kunnen houden komt ook het waardig levenseinde en wat wil je nog ? Dat er nu gepleit wordt om de palliatieve zorg eerder te laten beginnen dan wanneer je uitbehandeld bent, geeft een heel ander soort gesprek, nou dat vind ik wel heel waardevol denk ik.

Leander: en we hebben het veel in dit gesprek over leven en dood hè en ja, dat is toch ook een overgang op zich leven en dood hè, je gaat van leven naar dood, is dat troostrijk?:

Gradus: Ik weet niet precies wat je bedoelt met de overgang en van leven en dood.

Petra: ik denk dat we daar weer bij de zee zitten en jouw

Gradus: ja ja ja

Leander: die overgang is die op zich troostrijk van leven naar de dood?

Gradus: dat kan, het hangt er een beetje vanaf hoe je in elkaar zit. Voor sommige mensen is het troostrijk als ze in een hemel geloven en voor sommige mensen is het heel erg om dood te gaan want dan zijn ze ervan overtuigd dat ze worden gestraft door God voor al hun slechte dingen; en voor sommige mensen is het troostrijk als ze ervaren dat de scheiding tussen leven en dood niet zo scherp is als wij vanuit onze rationaliteit, vanuit onze cognitiviteit denken. En voor sommige mensen is het heel troostrijk als ze ervaren als iemand sterft, dat ze dan een week lang worden opgetild in een soort gevoel, en daarna komt verlies wel en daarna komt het verdriet wel, in een soort gevoel dat alles en iedereen verbindt. Snap je? en dat is troostrijk want dan gaat er wat verloren en tegelijkertijd worden mensen dan vanuit hun ervaring of de ervaring.

Leander: dat kan wat opleveren.

Gradus: wat zei je?

Leander: dat kan wat opleveren.

Gradus: ja dan kan het wat opleveren, maar het moet geen opgelegd gedoe worden. Maar goed zo hè.

Leander: ja dat zou, dan kan het weer niet werken

Gradus: dan kan het niet meer werken. Het is de ervaring die telt en als je die niet hebt, ja dan heb je die niet.

Petra: ja en het moet ook geen must worden.

Leander: is het dan de ervaring van het gebrek aan de scheidslijn tussen leven en dood, is dat wat proberen te zeggen?

Gradus: dat is althans wat ik even probeer te zeggen op jouw vraag dat dat een beetje kan troosten. Maar ja weet je, mijn brein schept voor mij gedachten en beelden, en wat er werkelijk is na mijn dood dat kan mijn brein niet weten.

Petra: Maar ik denk dat, dat denk ik, wat we, wat je wel ziet is wat iemand als Jaspers noemt het doorbreken van het transcendente dat hè, dat je doordat het over leven en dood gaat en Ik denk, dat het ook bij andere vormen van lijden wel een rol speelt, maar ik denk dat het leven en dood is zo duidelijk moment, Jasper zegt daarover, die noemt het: het transcendente en die zegt: daar kan ik eigenlijk niks over zeggen, want onze taal schiet tekort. En dat vind ik zelf een heel mooi beeld, omdat ik denk waar we naar op zoek zijn in deze tijd is naar een vorm van het beschrijven van die overgang, die we allemaal op één of andere manier ervaren en ook door moeten, op een manier die niet geladen is door religies die te geïnstitutionaliseerd zijn. En Jaspers zegt heel mooi, die noemt dat een cifre, die zegt: soms word je geraakt door iets waarvan je niet kunt zeggen wat het is, misschien is het uit het transcendente, maar zo gauw je er taal aangeeft moet je je realiseren dat je, als je boeddhist opgegroeid bent

of als christen of als traditioneel, ik bedoel een joods iemand, heb je andere taal om die cifre te benoemen. Dus taal is daar handig in als je in je eigen groep bent, want daar kun je, hè, je kunt heel makkelijk God zeggen en dan weet die ander min of meer wat je bedoelt, maar het kan ook heel verstorend of verstoring opwekken op dát moment dat je zegt: ja dat is God en mijn God ziet er zus en zo uit en die wil dat en dat van mij, want dan ga je teveel in die taal, terwijl wat je met elkaar deelt is dat geraakt zijn door, nou ja, het transcendente, het andere, het niet stoffelijke, het onbenoembare, het ...en je kan dan beter met elkaar stil zijn, dan proberen om daar taal voor te zoeken want taal brokkelt op dat moment de verbinding af.

Gradus: exact en het ebt weg zodra je er een woord opzet, dan doe je het tekort en dan is het weg, dan mis ik mijn ervaring, ebt dat gevoel weg en dan vang je het niet als het ware en dan tja.

Petra: ja, mijn partner is twee jaar geleden overleden en als dan mensen zeggen, als ik zeg van: ik praat met hem, en iemand gaat dan precies navragen hoe ik dat dan doe en of hij er dan is en hoe die er dan is, dan wordt dat heel verstorend, omdat ik denk ja, daar gaat het niet om en jij staat niet stil bij mijn ervaring van wat ik zeg, van: dat ik met hem of dat hij met mij verder leeft is iets heel anders dan uitgaan zoeken van: is dit nu onstoffelijk of stoffelijk of dat.. Taal maakt daar meer stuk dan dat het verbindt, terwijl ik oprecht

snap dat iemand een poging doet om te begrijpen wat mij bezielt, maar taal schiet daar gewoon tekort.

Leander: woorden over troost schieten echt tekort hè?

Petra: Ja, soms wel en soms is het dan fijn om, want dat is denk ik waar het begint, dat iemand zegt het dat hij dat wel of niet herkent of dat hij zegt van: ik zie dat het je helpt of maar dan gaat het over mij in plaats van om uit te zoeken; en daar zijn we natuurlijk heel erg toe geneigd bij rationeel westerse mensen: wat gebeurt daar precies. En wat je natuurlijk ziet bij van Lommel dat er dan testjes gedaan worden om bijna-doodervaringen vast te leggen, dat is wetenschappelijk vind ik, waanzinnig interessant, maar heeft geen enkele directe relatie met troost. Dat is een heel ander onderwerp en dus vergt dat een heel andere aanpak.

Leander: heeft kunst een relatie met troost?

Gradus: Kunst heeft alle relatie met troost, want juist wat Petra zegt, of wat wij proberen te zeggen, is dat dingen niet in taal te pakken zijn, omdat we het dan eens kwijt raken. Maar kunst en muziek en schilderkunst en alles kan dat wel verbeelden, waardoor dat juist kan troosten.

Petra: het vermiddelt zonder dat de taal bij is.

Gradus: exact

Petra: Maar dan moet je niet proberen om uit te leggen wat je daar dan aan ervaart, want dan krijg je hetzelfde hè, van dat mensen dan zeggen: oh, je vond dat schilderij zo mooi dan zul je dit ook wel mooi vinden. Terwijl het gaat over het geraakt zijn op dat moment en niet over of het lijkt op, of, of het ook van een bepaalde kunstenaar is, nee, het gaat om wat het bij mij innerlijk teweeg brengt en daar heeft het iets gemeenschappelijks, misschien is het wel iets gemeenschappelijks, het zet iets gemeenschappelijks in de ruimte, waar je dan een soort in mee kunt resoneren met elkaar, dat geeft een soort verbinding denk ik.

Gradus: ja, het doet me een beetje denken aan de Mattheus Passion hè, dus dat net voor Pasen, en dan wordt er een soort sfeer geschapen door die muziek die niet uit te leggen valt. Tenminste ik kan er misschien ook een beetje een woord opzetten, maar dat is niet zinnig. Waar je als mens helemaal in mee kan gaan juist omdat er zoveel mensen aanwezig zijn.

Leander: jullie gaan vanaf september hè in totaal 10 colleges van elk twee uur geven aan Hovo Amsterdam, in de Universiteit van Amsterdam is dat, he, het is in de VU, in Sneek en hovo Noord Nederland in Groningen, hè en die kunnen ook, dat is dus iets nieuws, die kunnen via zoom worden gevolgd. Petra; dat klopt ja.

Gradus: Ik ga het even nu nuanceren, want het zijn totaal 10 colleges waarvan ik er bij twee ben. De andere colleges doet Petra alleen, omdat ik met logistieke problemen zat qua agenda.

Leander: oh duidelijk ja duidelijk.

Petra: Maar we bereiden het wel samen voor, want we vinden die verschillende invalshoeken wel heel vruchtbaar hebben we gemerkt bij de bij de voorbereiding. Dus Gradus is wel bij alle 10 bij de voorbereidingen betrokken maar fysiek bij twee colleges aanwezig.

Leander: en als ik me wil opgeven hoe doe ik dat nou?