

TROOSTWIJS

met traumatherapeut en tekenares Annebet Nolen

Door: Imma Zandbergen

Daar zitten we dan, op onze sokken, in gesproken stilte. De knieën dicht tegen elkaar aan. Met de volumeknop voluit, zingen Wende en Froukje ons 'Troostzoekers' toe. Annebet begint ons gesprek waar ik het had bedacht te laten eindigen: met een Troostwijsje. Het tekent de creativiteit van deze levendige vrouw die, met een kloppend hart, de wereld laat weten dat er ruimte moet zijn voor rauwe rouw. Vanavond zal ze een collegezaal vol studenten laten kennismaken met haar boek 'Kijk eens, helen van jeugdtrauma'. We praten over stoeien, slappe troost en plastic bloemen.

Wat is troost?

'Het hebben van verdriet is iets dat we met elkaar delen, het hoort bij het leven. Wende en Froukje zingen 'Voor wie en iedereen is hier een plek.' Mooi hè?! Misschien is dat wel troost: ervaren dat hier een plek is voor mij. Met alles, ook het rauwe. Rauw, hoop en contact, die drie maken troost denk ik.'

Contact, laten we daarmee beginnen. Wat is troostrijk contact?

'Ik zou het wel willen schreeuwen: zoek contact, doe het niet alleen! Het kan niet en het hoeft niet. Voor mij was het zó troostend te ervaren dat ik niet de enige ben. Dat ik naar de ander mag kijken en mag ervaren 'oh ja, jij ook'. Ervaren hè? Voelen! Dit gaat niet over woorden.'

Ik weet nog heel goed hoe boos ik was. Op alles en iedereen, op de hele wereld. Ik las boeken waarin stond dat ik naar een zelfhulpgroep moest gaan. Ja daag, natuurlijk niet! Ben je gek. Beetje zitten zeuren met elkaar. Maar uiteindelijk ging ik toch. Ik kon het niet meer alleen.'

oen ik daar binnenkwam, stonden er van die plastic bloemen op tafel. Er liepen grote vrouwen rond met rood geverfd haar en ik dacht: zie je wel, wegwezen hier.'

Iets in mij zei: blijf toch nog maar even. We gingen naar boven en zaten in een kring om het biljart, er lag een kleed overheen. Toen werd gezegd: 'Fijn dat je er bent, wil je wat zeggen?' Ik voelde mijn hele familiesysteem aan me trekken en zei toch: 'Mijn vader was alcoholist.'

Niemand werd boos. Niemand liep weg. Niemand sloeg een arm om mijn schouder. Ik bleef gewoon op mijn eigen stoel zitten en heb het hele uur gehuild. Dát is voor mij troost: dat ik met mijn eigen verdriet, op mijn eigen stoel mag blijven zitten en dat er iemand bij me blijft. Dat ik wat stuk is in mij, durf vast te pakken in het gezelschap van de ander. Troost gaat heel sterk over het ervaren van die vorm van contact. Met woorden, met energie, met je lijf.'

Bij troost is het dus belangrijk dat ik jou, met je verdriet, op je eigen stoel, durf te laten zitten. Je zou kunnen denken: dat klinkt best een beetje onaardig...

'Troosten is niet alleen maar zacht, een aai over je bol en 'arme jij'. Ik denk dat mensen in die beweging vaak meer bezig zijn met het troosten van zichzelf dan met het troosten van de ander. Gewoon omdat ze het moeilijk vinden dat die ander verdriet heeft. Met iemand meepraten of het verdriet sussend toedekken, is alleen niet vaak écht troostend.'

We hebben het dan weleens over 'valse troost'. Ik vind dat een lastig begrip: vaak heeft de trooster geen kwade bedoelingen, integendeel.

Laten we het liever 'slappe troost' noemen. De troost die jij hebt ervaren op je eigen stoel rond dat biljart, de krachtige troost, waarom was dat zo helpend?

'Kijk, als het leven overweldigend is, dan zet je een klem op je verdriet. Pijn zit vaak in een isolement. (Annebet maakt een gebalde vuist en vraagt mij hetzelfde te doen, LZ) Hoe maak je nou contact met die klem, met die gebalde vuist? Dát is de kunst van troost.'

Er is moed voor nodig om de rauwheid écht aan te kijken. Werkelijke troost bieden vraagt dan ook, naast zachtheid, heel wat stevigheid. Troost vraagt van jou, als trooster, dat je in wat je zegt of doet, je eigen verdriet durft vast te pakken. Dat je altijd de moeite doet om te zoeken bij jezelf: waar ken ik dit pijnlijke gevoel van? En dan, vaak zonder woorden, te zeggen 'ik ook'. Om zo vanuit die pijnlijke plek in jezelf, contact te maken met de ander en een opening te bieden voor troostrijk contact. Dat vraagt best wat moed van een mens. Maar oh, wat is het krachtig als het lukt om op die manier troost te bieden.'

Welke rol speelt aanraking bij troost?

'Aanraking is de meest directe vorm van contact. Ravotten, stoeien, knuffelen, vrijen, vasthouden, wiegen. Aanraking is, vanaf dat we geboren worden, het diepste verlangen dat we hebben als mens. Gewoon tegen een lijf leunen en huilen, er is niks mooier dan dat.'

Het klinkt zo simpel en lijkt toch zo ver weg, want het is hartstikke spannend. Je kunt in het fysieke contact weinig verbergen van jezelf. Die klem, het isolement waarin je verdriet veilig is opgeborgen, is bijna niet vol te houden als iemand je met aandacht aanraakt.'

Vaak kan het helpen een hand onder het verdriet te leggen, zodat de ander kan leunen en ontspannen. (Annebet vraagt me mijn vuist in de kom van haar hand te leggen en ja hoor, het is bijna onmogelijk mijn vuist gebald te houden, IZ)

Soms is het wachten, wachten, wachten tot de klem heel langzaam smelt. En het komt óók voor dat je er juist met een open hart een tikje tegenaan moet geven: ‘Wat doe je? Word wakker!’ De ander op zijn eigen benen zetten en daar durven laten staan, is heel troostend. En dat kan best lastig zijn voor mensen want we willen *tools* om het verdriet nu direct op te lossen... En die zijn er niet.’

Troost is dus ook rauw: de boel ontsmetten door juist alle pijn in de ruimte te brengen, zonder dat je weet hoe of wanneer die pijnlijke situatie zal eindigen, en daar dan bij aanwezig blijven. Wat vraagt de troost van degene met verdriet?

‘We zijn volgens mij op twee manieren verbonden met de wereld om ons heen: horizontaal en verticaal. Horizontaal contact gaat over de relatie tussen jou en mij. Verticaal contact is het contact dat ik ervaar met het hogere, het meerdere en het is óók de verbinding die ik voel met mezelf, met mijn essentie. In beide richtingen kun je troost ervaren.

Je kunt je horizontaal verbinden als je verticaal verbonden bent. De verbinding met jezelf is dus nodig als je troostend wilt zijn voor een ander. Hoe kwam ik hierop? Oh ja, als troostzoeker heb je dus zeker ook zelf iets te doen met je verdriet. Door in jezelf en in de wereld om je heen op zoek te gaan naar dat wat voor jou troostend is. Verticale zelftroost.

In troost zit de beweging van het zoeken. Zoeken naar wat nodig is om het verdriet aan te kunnen kijken. Soms vind je die bronnen in jezelf, soms in de wereld en de mensen om je heen. Troost gaat daarom ook over de vraag ‘ik heb verdriet, en nu?’

Ah, we ontmoeten na contact en rauwheid, het derde element van troost: de hoop.

‘Het leven doet van alles met je. Kriebelen, slaan, schoppen, aaien, dansen, vechten. Vaak hoor ik in mijn praktijk de aanklacht: ik wil dit niet, deze pijn. Het leven daagt je uit om het ergens wél te willen. De pijn te nemen. Vooruit te durven kijken zonder de pijn achter te willen laten. En dat vraagt hoop.’

Met je pijn op pad gaan. Jij deed dat door met tekst en tekeningen vorm te geven aan de bundel ‘Kijk eens, helen van jeugdtrauma’.

In welke zin was het troostrijk om expressie te geven aan je eigen pijn, en het te delen met de wereld?

‘Expressie staat tegenover depressie: het openen van dat wat je in isolement brengt. Ik kon echt wel schrikken van de beelden die ik maakte en er zat een groot slot op de deur.

Toch voelde ik steeds sterker dat ik het wilde delen met de wereld. Omdat ik heb ervaren hoe belangrijk herkenning is. Iedereen heeft al die gevoelens die ik voel, ook de donkere. Ik merk dat de beelden die ik heb gemaakt, troostend zijn voor anderen omdat het hen helpt bij hun eigen verhaal te komen.

Het blijft iedere keer weer spannend om een ander te laten delen in mijn eigen pijn. Ook vanavond sta ik met een kloppend hart voor die zaal met 250 studenten. En tóch ga ik het doen. Ik laat ze hun vuisten ballen en voelen hoe fijn het is om de klem van je verdriet af te halen. Alles te voelen dat er is, terwijl je op je eigen stoel blijft zitten. Dat er hier ook een plek is voor jou, met alles wat je meedraagt.

En laat het dan toch tenminste troostend zijn dat die grote mevrouw voorin de zaal, fijn kan leven met allerlei geworstel.’ (De dag na ons gesprek vertelt Annebet me dat het een ontroerende avond is geweest, vol geopende vuisten, IZ).

Troostwijze

Zonder twijfel **Mens, Durf Te Leven** van Ramses Shaffy: ‘Vlieg uit in de lucht en kruip niet in een kooi. Wat je zoekt, kan geen ander je geven.’ Dit nummer kan ik eindeloos luisteren en troost me iedere keer weer: ik wil het leven leven, in ál haar kleuren.

Ook in gesprek over troost? Ik beluister je graag.