

Week 40

TROOSTVOGELS EN TROOSTBOEKEN



Ik hou niet van schrijven, het is één grote worstelpartij. Daarbij is schrijven over Willem, over zijn dood, niet gemakkelijk. Jarelang heb ik uitvluchten verzonnen en het weten uit te stellen, tot ik met mijn rug tegen de muur stond. Ik sputterde tegen wat ik kon, maar het moest blijkbaar en ik werd hardhandig voor mijn computer gekwakt: hup, schrijven jij!

Mijn hoofd is nog steeds vol. Als ik buiten loop stormt het woorden en zinnen, die helder oplichten en in al hun kleur laten zien wat ik voel en wil zeggen, om daarna weer te vervagen of weg te dwarrelen als schichtige vogels. 's Avonds moet ik de vogels vangen en ze omzetten in taal. En uit die taal, uit die woorden en zinnen moeten weer vogels worden geboren die anderen weten te bereiken. Troostvogels.

Maria Quist¹

1

Troost, een van de belangrijkste ingrediënten in een mensenleven!

Hoe vind je troost? Wat troost je als je verdrietig bent? Hoe werd je getroost in je leven? En door wie? Of door wat? Vind je net als ik troost in het lezen van verhalen? Heb je troostboeken? Ken je de wonderlijke troostrijke werking van het schrijven? Ik móet schrijven als ik belangrijke dingen meemaak, schrijven helpt mij dingen te verwerken, te ordenen, aan te nemen en een plek te geven mijn leven. Maar ik voer ook gesprekken met mijzelf, ik heb geleerd mijn innerlijke hulptroepen in te schakelen en de verbeelding te laten meehelpen om weer een positieve koers te vinden als ik het zelf even niet meer weet. Schoonheid troost: mooie dingen maken, mooie dingen zien.

Maar er is ook de troost van iemand die luistert, een geliefde die je vasthoudt zonder oordeel, van vrienden die er eenvoudigweg zijn en die zonder veel woorden maaltijden koken en met planetjes komen voor mooie dagen samen. En dan de troost van het buiten zijn, van

¹ In: Maria Quist: *Troostvogels*. L'Independance, 2008

wandelen en met de wind in de haren voelen dat je onderdeel bent van iets groots en oneindigs, zonder dat je er meer van kunt zeggen. De troost van de planten in de tuin, van de bomen in het bos, van het water in de rivier en de zee, van het zand onder je voeten. Troost is natuurlijk voor iedereen anders, dus ga op zoek naar je eigen bronnen.

Denk eens na over de betekenis van troost in jouw leven.

Hoe werd je getroost als kind en later als tiener en later als volwassene? Welke troost vond je fijn? Hoe heb je zelf geleerd om te gaan met tegenslagen en moeilijke dingen in je leven?

Welke troostmomenten herinner je je nog levendig?

Welke hulpbronnen heb je zelf ontwikkeld ter vertroosting? Ga je autorijden, sleutelen aan je motor, handwerken, poetsen, lezen, schrijven of schilderen? Welke activiteiten en bezigheden horen voor jou bij troost? Wat doe je, welke acties onderneem je?

Denk ook na over het geven van troost en steun aan anderen. Heb je anderen getroost in je leven? Hoe? Wat betekent het troosten van anderen voor jezelf? Is het troosten van een ander niet ook af en toe heilzaam voor jezelf?

2

Schrijf dan in het midden van een papier het woord troost en schrijf daaromheen alles wat bij je opkomt. Maak een uitgebreid woordennet over de betekenis van troost in je leven. Doe dit niet te snel, neem er veel tijd voor en laat het tussendoor ook even rusten. Ermee rondlopen helpt, je komt dan vast weer op nieuwe ideeën. Praat erover met je geliefden, familie en vrienden: wat is voor hen troost en troostrijk? Dat brengt je zelf weer op nieuwe ideeën.

Kies dan uit je cluster één thema of één gebeurtenis die je nu wilt beschrijven. Maak dan een nieuwe cluster rond deze ene gebeurtenis, zodat je inzoomt en meer details en facetten van die situatie opspoort. Vergeet je zintuigen niet.

3

Schrijf vervolgens jouw verhaal over troost. Probeer woorden en beelden te vinden om de gevoelens die horen bij troost, te beschrijven. Geef je verhaal een titel.

4

In een groep:

Lees aan elkaar de teksten over troost voor. Let speciaal op de beschrijvingen van gevoelens: zijn die duidelijk, kun je je als lezer of luisteraar voorstellen wat er gebeurt? Is het troostrijke in het verhaal voldoende beschreven en aan het licht gekomen?

5

Wat je nog meer kunt doen:

- ❖ Lees je eigen tekst nog eens door. Maak een illustratie of beeld bij je verhaal. Maak een tekening met kleurpotloden, pastelkrijt of oliekrijt, of schilder met waterverf. Het hoeft geen mooi schilderij te worden en geen herkenbare tekening. Je kunt ook een mooie foto zoeken die bij je verhaal past of een illustratie uit een tijdschrift.
- ❖ Zoek je eigen troostboeken, troostverhalen en gedichten. Welke teksten, welke woorden helpen jou als je het nodig hebt? Maak je eigen verzameling die je als een voorraadje bewaart voor de momenten waarop het nodig is.

6

Voor meer inspiratie:

Zeven weken had ik nodig. Het blad verkleurde en viel af, herfst werd winter. Tijd stond stil, letterlijk en figuurlijk. Mijn hoofd is leeg, mijn hart rustig en mijn lichaam moe...

Alles wat gezegd moest worden is gezegd: ik mag naar huis. Blij dat ik mag gaan, maar ook weemoed. Mooie muziek, kaarsen aangestoken.

(...)

Stabat mater dolorosa van Pergolesi. Prachtige muziek. De moeder in grote smart zal standhouden. Verleden en heden vallen samen vandaag. Ik heb je dood geschreven Willem, maar al schrijvende kwam je bij me terug. Dankbaarheid overheerst. Dankbaarheid voor de kinderen die ik mocht krijgen, voor mijn dode kind en voor mijn levende kind.

(...)

Wanneer de woorden en zinnen die door Willems leven en dood groeiden in mijn hoofd anderen weten te beroeren is het niet voor niets geweest. Wanneer hun vleugels weten te strelen en troosten hebben zowel zijn leven als zijn dood zin gehad. De prijs was hoog, zoals alles van waarde met pijn wordt verworven.

Maria Quist²

Poëzie

*Zoals je tegen een ziek dochtertje zegt:
mijn miniatuurmensje, mijn zelfgemaakt
verdrietje, en het helpt niet;
zoals je een hand op haar hete voorhoofdje
legt, zo dun als sneeuw gaat liggen,
en het helpt niet:*

zo helpt poëzie.

Herman de Coninck³

Als ik echt in een duistere bui ben stel ik mij voor, dat mijn schelp groter en groter wordt.

En dat ik verschrompel.

Uiteindelijk ben ik nog net zo groot als een korrel zand.

Een zandkorrel die heen en weer rolt in het binnenste zeegroen van mijn schelp.

We liggen dan op het strand. Iemand pakt de schelp op om hem te bekijken.

En ik rol uit de schelp. Op het strand. Op het zand.

Ik ben dan een korreltje zand op een strand vol zandkorrels.

Mijn schelp ligt vlak bij mij, maar weet niet dat ik ik ben.

Dat hij de schelp in mijn hoofd was, dat ik de korrel zand in zijn huis was.

Hij weet het niet. En uiteindelijk vergeet ik het zelf ook.

Ik ben een korrel zand op het strand.

Mijn schelp wordt nog wel eens bewonderend opgepakt.

Meegenomen zelfs. En op een boekenplank neergezet.

En ik besta niet meer.

Want er is niemand die zegt: kijk al die korrels eens mooi zand maken.

² In: Maria Quist: *Troostvogels*. L'Independance, 2008

³ In: Herman de Coninck: *De gedichten*. De Arbeiderspers, Amsterdam/Antwerpen, 1998

*Nee, iedereen zegt: wat een mooi zand.
Alsof de ene korrel de andere is.
En misschien is dat wel zo.
Mariëlle van Sauers⁴*

Troost voor Klaartje

*De rolstaartbeer, het boomkonijn,
Het wildebeest, de hermelijn,
De haëndasz, de hagedis,
De vis die onder water is,
De albatros, de möwenpick,
De koene klipgeit met zijn sik;
Het witkopschaap, de langstaartpoes,
De blindenhond, de schapendoes,
De kip, het capucijneraapje,
De boa en het zwarte schaapje,
Het cavium, het vaderpaard,
Gevlekt of effen naar hun aard,
De donderpad, de wijngaardslak,
De pinguïn in zijn kelnerspak;
De pampahaas, de dove kwartel,
Het oilam, altijd blij en dartel,
De brilslang en de sidderaal,
De gnoe, de Gangesgaviaal,
De kinkajoe, de babiroesa,
Die zo afkerig is van soesah;
De klapperaap, de toekang males
De nevelpanter, alles, alles,
En bovenal het wrattenzwijn,
Wilden steeds bij Klaartje zijn.
't Werd op haar kamer wel wat druk,
Maar Klara straalde van geluk.*

Rudy Kousbroek⁵

Het is weer eens gebeurd. Op goed geluk heb ik een boek gekocht, weggeplukt van een plank in een voor mij nieuwe boekhandel. Gewoontegetrouw keek ik snel even in de kast onder het opschrift 'Ouder worden'. Zodra een boek gaat over het omgaan met een dementerende naaste, ben ik tegenwoordig geïnteresseerd. In elke boekwinkel snuffel ik deskundig en in een enorm tempo een aantal vakken door en alles wat me aanspreekt, koop ik zonder onderscheid, zolang het maar verhalen en ervaringen van collega-mantelzorgers zijn. Theorie niet meer, van theorie ben ik verzadigd, theorie troost niet. Op deze manier vind ik de waarachtigste en ontroerendste verhalen. Vandaag heb ik een voltreffer. Ik weet het meteen als ik het boek opensla om er een

⁴ In: Mariëlle van Sauers: *Zeemist*. Met illustraties van Tineke Lemmens. Lemniscaat, Amsterdam, 2009 (Een prachtig boek, waarin een meisje dat ongeneeslijk ziek is, de ziekte vergelijkt met een schelp in haar hoofd; de schelp en het meisje worden steeds meer één en op een dag is het meisje verdwenen.)

⁵ In: NRC Handelsblad, 17 april 1992

*stukje in te lezen, want ik kan onmiddellijk al niet meer stoppen. Als ik thuis ben
negeer ik de stem in mijn hoofd die vertelt wat ik allemaal moet doen – het huis
poetsen, brieven beantwoorden, eten koken – en ik installeer me met mijn boek. Ik lees.
Ik voel me weer even verbonden met al die andere mensen die zorgen, ben getroost
door woorden van een vreemde.*
José Franssen⁶

Verdriet

*Mijn oma heeft geen tranen meer.
Ze huilt nog.
Maar haar gezicht is droog.
Kom, zegt ze en wijst
naar buiten waar de middag
heel licht is en warm.
Oma heeft geen tranen meer
En nog maar weinig woorden.*

Gil van der Heyden⁷

José Franssen

www.josefranssen.nl

⁶ Niet eerder gepubliceerd

⁷ In: Gil van der Heyden: *Taartjes van glas*. Houtekiet, Hasselt, 1989