Een artikel van Jette Pellemans in Trouw d.d. 5 mrt 2024

**'Ware troost zit in erkenning van de pijn'**

Diepgaande gesprekken interview

Met de vraag 'Wat troost jou?' heb je met iedereen binnen een kwartier een diepgaand gesprek. Dat ontdekte muzikante Eva van Pelt (31), toen ze die vraag stelde voor haar podcast Alles gaat goed.

Jette Pellemans

'Troost. We hebben het allemaal nodig. In onze dieptepunten, maar misschien wel elke dag. Omdat we moe zijn, of het even kwijt zijn. Omdat ons ijsje op de grond viel, of iemand deed alsof -ie ons niet zag in de supermarkt. Omdat het soms niet goed komt. Wat troost ons? Wat lost klein leed op en wat verzacht het ondragelijke?"

Het is de even kernachtige als poëtisch geschreven openingstekst van de podcast Alles gaat goed, uitgesproken door muziektheatermaker Eva van Pelt (31). Ze wilde twee jaar geleden 'iets' doen met het thema troost. Het werd een zesdelige podcast, waarvoor ze 25 haar bekende en onbekende mensen spreekt over de vraag wat hen troost. Na die gesprekken geeft ze hen als dank een zelfgeschreven lied.

Eva van Pelt vertelt het vanuit haar eigen opnamestudio in Den Bosch, de stad waar ze geboren en getogen is. Ze laat het decor zien waarin ze de troostgesprekken opnam: zachte pluche stoelen, een lampje in warme kleuren, kopje thee erbij. Zelf is ze iemand met een open uitstraling, vriendelijke ogen en springerige krullen. Iemand van wie je je kunt voorstellen: jou durf ik mijn verhaal wel te vertellen.

Wat gebeurt er als je mensen vraagt wat hen troost?

"Eerst reageren mensen vaak kort, met iets voor de hand liggends. Muziek, noemen ze dan. Of boeken, vrienden, sporten. Ik probeerde dan vriendelijk 'ja' te zeggen en vervolgens zo lang mogelijk stil te blijven - want er komt altijd méér. Ik probeer een veilige omgeving te creëren waarin mensen hardop na kunnen denken en herinneringen kunnen ophalen. En, zo blijkt uit alle 25 gesprekken, dan heb je binnen een kwartier met iedereen een intiem, persoonlijk en diepgaand gesprek. Letterlijk iedereen heeft binnen vijftien minuten iets gezegd wat me écht raakte."

Kunt u een voorbeeld geven?

"In aflevering drie zit een jongeman die eerder in zijn leven in de Heere is geweest en veel in de kerk was. Hij vertelde hoe er in zijn kerk met elkaar werd gezongen, en dat er dan altijd een aantal mensen in het gangpad stond, klaar om je op te vangen als je emotioneel zou worden of iets je onverwacht zou raken. Puur dáárvoor stonden ze er. Die man is ondertussen van zijn geloof af, maar hij zei: die onvoorwaardelijke, vanzelfsprekende troost van een vreemde, dat mis ik. Dat stukje zit ook in het begin van die aflevering, want dat kwam recht mijn hart binnen."

Zaten er ook troostverhalen bij die u hebben verrast?

"Ik moet denken aan een verhaal van een jonge vrouw die ik sprak en die een miskraam had gehad. Ze werkte in die tijd als stage combatter, een acteur op een set met vuur en zwaarden. Ze vertelde hoe ze tijdens dat vechten wel in het hier en nu moest zijn, want anders steek je elkaar simpelweg dood of in de fik. Op zo'n gecontroleerd moment was ze even meer dan alleen haar verdriet, maar voelde ze ook de focus, energie en kracht door haar heen stromen. Dat was voor haar troostrijk. Ook prachtig vond ik."

Kwam er na 25 gesprekken een gemene deler over troost bovendrijven?

"De vorm van troost is echt voor iedereen anders - van tango dansen tot in een pan soep roeren - maar een gemene deler is dat ware troost altijd zit in de erkenning van de pijn. Ofwel door jezelf, of door een ander. Aan troost zit veel vast. Het heeft aan de ene kant een positieve associatie. Troost is warm en helend. Maar als er troost nodig is, is er blijkbaar ook veel shit geweest. Ik vraag in de podcast expres niet naar die shit. Aan de verhalen die iemand vertelt over wat troostrijk is geweest, voel je vanzelf wel wat voor soort gebeurtenissen eronder zit."

De podcast is daardoor een bijzondere luisterervaring. Per aflevering komen drie personen aan het woord. Je hoort niet hun naam en ze worden maar summier geïntroduceerd. In een slimme montage lopen hun verhalen desalniettemin logisch door elkaar en vertellen ze openhartig wat hen heeft getroost.

Van Pelt: "We zijn soms geneigd, ik ook, om zaken vooral cognitief te benaderen. We vertellen het verhaal vanaf het begin, chronologisch: en toen dit en toen dat. Ik wilde iets maken waarin iemands stem gewoon de ruimte krijgt, en je achterover leunend kunt luisteren en ervaren. Vervolgens kun je de inhoud dan tijdens het lied aan het eind laten landen. Een soort overgave. Dat maakt dat de verhalen emotioneel zo binnenkomen. Althans, dat hoor ik nu terug van luisteraars."

Wat was er met dat onderwerp troost dat u zo aantrok?

"Nou, dan moet ik beginnen met vertellen dat ik mijn hele leven al een klein Atlas-complex heb. Als andere mensen pijn hebben, heb ik de neiging om die pijn over te nemen. Als kind dacht ik al: als ik ergens maar lang genoeg over pieker, dan gebeurt het niet. Die neiging heb ik nu eenmaal, terwijl niemand er natuurlijk iets aan heeft als ik enorm over wereldproblemen ga zitten piekeren. Ik heb er ondertussen goede therapieën voor gehad bij onder meer een haptonoom, maar het blijft voor mij een levenslange oefening.

"Ik begon op dit troostproject te broeden toen ik zwanger was. Want jeetje, een kind: ik ga met niemand zó verbonden zijn als met een mensje dat letterlijk uit mijn lijf komt. En dat kind kan ik niet behoeden voor pijn, voor teleurstelling, voor angst. Dus intuïtief heb ik gevoeld: ik moet me wapenen met troostervaringen, met verhalen hoe mensen van donker naar licht zijn gegaan. Om vertrouwen te kweken dat ik dit aan kan."

Realiseerde u zich dat al tijdens die zwangerschap?

"Het lijkt nu bijna een vooropgezet plan, maar nee, dit ging ik me pas realiseren toen de podcastserie bijna af was en mijn zoon Job ondertussen een jaar oud. We organiseerden een aantal proefluistersessies en ik dacht: mensen gaan me vast vragen waarom ik iets over troost wilde maken.

"Pas toen begon het kwartje te vallen. Ah, ja natuurlijk wilde ik troostverhalen sparen, want ik had ze zelf enorm nodig. Dáárom voelde ik me er zo tot aangetrokken. Dat besef zorgde even voor twee heel emotionele weken. Als we het hebben over erkennen van pijn; dat gebeurde op dat moment."

Heeft het wapenen met de troostverhalen gewerkt?

"Ja! Het heeft me veel vertrouwen gegeven. Ik heb met mensen gesproken die hun kind zijn verloren, nare dingen hebben meegemaakt, teleurgesteld zijn geraakt in hun omgeving - maar die toch gewoon in levende lijve voor mijn neus zaten. Ze hebben goede en slechte tijden, ervaren liefde, maken grapjes.

"Het is dus niet een vertrouwen in dat 'alles goed komt'. Dat vind ik bullshit, want niet alles komt goed. Maar ik heb nu wel vertrouwen in de enorme veerkracht van mensen. Mensen hebben het in zich om toch weer geluk te willen ervaren en naar het licht toe te bewegen. En dat licht is er altijd, hoe diep je ook zit."
.

De stelling: “ ware troost zit in de erkenning van pijn”

De vraag “waardoor voel jij je getroost” wordt in de stelling beantwoord met “Als mijn pijn erkend wordt m.a.w. als die ‘pijn’ serieus genomen wordt en je het gevoel krijgt dat de ander snapt dat en er in meegeleefd wordt en dat jezelf dus serieus wordt genomen.

1. Herken je dit en ben je het eens met die stelling en kan je daarom de vraag ‘Waardoor wordt jij getroost” beantwoorden?

2. Kan God en/of kan Jezus troosten?