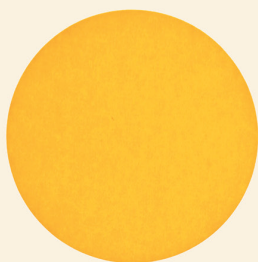


'Het werk van David Whyte is zorgzaam. Hij beschikt over een bijzonder soort soepele wijsheid, waarin je makkelijk meestroomt, maar waarin je altijd de diepte en de liefde voelt.'

MARJOLIJN VAN HEEMSTRA

DAVID WHYTE
TROOST
WOORDEN

*De ONDERLIGGENDE BETEKENIS
van ALLEDAAGSE WOORDEN*



CRISIS

is onvermijdelijk. Uiteindelijk lijkt elk mensenleven te worden aangetrokken tot de rauwe, dynamische essentialia van het eigen bestaan. Als ware er sprake van een soort onuitgesproken evenwijdigheid, een alomtegenwoordige onderstroom of onzichtbaar magnetisch veld; alsof alles tot dan toe ter voorbereiding was van één enkele ontmoeting, van een elementaire confrontatie met ons primaire gebrek, met dat wat we eerder alleen in afgezwakte, voorgekauwde of verwaterde vorm konden bevatten.

Dit gevoel in nauw contact te staan met een onzichtbare dynamiek – een waarvan we inmiddels inzien dat we er niet omheen kunnen; een die we dikwijls negeerden, maar nu wel moeten voelen, zodat de tastbare rauwheid van het bestaan zich het dagelijks leven in wurmt, en een robuuste, schitterende kwetsbaarheid doordrenkt raakt van het onmisbare en onontkoombare vooruitzicht van verlies – wordt al eeuwenlang omschreven als de donkere nacht van de ziel: *La noche oscura del alma*. Maar misschien kunnen we deze donkere nacht beter beschrij-

ven als de botsing van twee reusachtige onweersfronten, het onstuimige, kwetsbare gebied tussen dat wat de mens van binnenuit overrompelt en wat hem van buitenaf overweldigt.

De golfvorm die een opgroeiend leven van binnenuit overrompelt, is de onontkoombare aard van de eigen zwakten en gebreken, het zelfbedrog en de pogingen valse benamingen en verhalen te gebruiken om een plek te veroveren in de wereld; de behoefte om de beleving van de wereld om zich heen te bepalen zonder tussenkomst van de buitenwereld. De reusachtige golf buiten is de uitnodiging om die persoonlijkheid op te geven, je te laten meevoeren met het tij en aan die krachtige stroming een nieuwe naam, een nieuwe gedaante, een nieuwe waarheid te ontlennen.

Het is ontzettend moeilijk om de beweeglijke grens tussen de twee te blijven bewandelen, om ze bijeen te houden en ze allebei op ons te laten inwerken, ze allebei te ademen en zelf bovendien in beweging te blijven: enerzijds moeten we ons bewust zijn van onze behoefte nodig te zijn, van onze wens gezien te worden, van onze voortdurende hulpbehoevendheid, anderzijds bewonen we een wereld van schitterende intensiteit, zijn we onderhevig aan weer en wind, worden we omringd door de muziek van het bestaan, moeten we openstaan

voor de levende wereld om ons heen en indien nodig vol overgave gehoor geven aan zijn roep – het is een oefening voor de dood, een ruimte waar binnen en buiten moeiteloos van plaats wisselen en zonder vaste vorm kunnen vloeien.

MOED

is een woord dat ons in de verleiding brengt om onze blik naar buiten te richten, om dapper tegen een vijandig spervuur in te rennen, om hoe bestookt we ons ook voelen toch iets te ondernemen en misschien, bovenal, om gezien te worden terwijl we dat doen, om moed te tónen – opdat men verhalen over ons zal vertellen, we worden beloond met medailles, onze lofzang wordt gezongen. Maar het Engelse woord voor moed, *courage*, dirigeert onze blik juist naar binnen; we zien de Franse stam *coeur*, ‘hart’.

Moed is de meetlat voor onze oprechte betrokkenheid bij het leven, bij een ander, bij een gemeenschap, een baan; een toekomst. Moedig zijn betekent niet dat we overal naartoe moeten durven te gaan en alles moeten durven te doen, maar wel moeten we durven te erkennen wat we diep vanbinnen voelen en vervolgens de eindeloze kwetsbaarheden doorstaan die daaruit voortvloeien. Moed houdt in dat we onze gevoelens stevig in ons lijf en in de wereld inbedden, dat we de verwachtingen waarmaken van verstandhoudingen die vaak al tot stand zijn gebracht, die ons allang na aan het hart liggen: de verstandhouding

met een ander, met een toekomstbeeld, met een maatschappelijk perspectief of met een onbekende kracht die ons voortstuwt – en ons altijd heeft voortgestuwd. Moedig zijn is dicht bij onze natuur blijven.

De Franse filosoof Albert Camus nam zich voor te ‘leven tot tranen toe’, niet uit melodrama, maar om zich bewust te blijven van het diepe voorrecht je ergens thuis te horen en hoe dat thuishoren ons beïnvloedt, vormt en ons hart op fundamentele wijze kan verscheuren. Het is een fundamentele dynamiek van het menselijk bestaan om aangeroerd te worden door onze gevoelens, alsof we verrast worden door hoe wezenlijk liefde en genegenheid en het mogelijke verlies daarvan zijn. En hoe bevoorrecht wij zijn dat allemaal te mogen ervaren. Moed is de liefde die alledaagse beproevingen trotseert.

Vanbinnen kan moed aanvoelen als verwarring; heel geleidelijk komen we erachter waar we echt om geven en lukt het ons om ons leven in een baan rond die kennis te brengen. Naarmate we volwassen worden, voelt die robuuste kwetsbaarheid steeds meer als de enige echte manier vooruit, de enige uitnodiging die ertoe doet, het zekerste, veiligste vertrekpunt. Vanbinnen beseffen we waarvan en van wie we houden en waarom, en hoe we die liefde kunnen uitdiepen; alleen van buitenaf, en alleen terugblikkend, ziet dat eruit als moed.

VERDRIET

is onvermijdelijk: verdriet is het natuurlijke gevolg van betrokkenheid bij mensen en zaken over wie en waarover we geen controle hebben, van onze genegenheid voor mensen die onvermijdelijk uit ons blikveld verdwijnen. Zelfs het langste huwelijk is doorspekt met verdriet en is dat alleen al door de talloze besluiten toch bij elkaar te blijven.

Verdriet doet zijn intrede wanneer we iets los moeten laten, maar daar niet toe in staat zijn. Met andere woorden kleurt het en bepaalt het en vergroot het iedere dag. Verdriet is geen voorval, maar een pad dat mensen zelfs in het meest doorsnee leven bewandelen. Het is een pijn die getuigt van onze oprechtheid: in een liefdesrelatie, gedurende een loopbaan, bij een poging een muziekinstrument te leren bespelen, van onze pogingen ons een betere, ruimhartigere persoonlijkheid aan te meten. Verdriet is de schitterend machteloze kant van liefde en genegenheid en is net zo goed een teken van welwillendheid als het moeiteloos loslaten van de spirituele

atleet. Het is een pijn die de tijd op zijn eigen manier bewoont en komt en gaat op zijn eigen tempo.

Verdriet helpt ons groeien. Toch gebruiken we het woord alsof het zich alleen voordoet als er iets misgaat: bij onbeantwoorde liefde, een in duigen gevallen droom, een te vroeg verloren kind. We hopen verdriet te vermijden; we hopen onszelf ervoor te behoeden, alsof we eromheen kunnen lopen zoals bij een ravijn, zolang we maar op onze hoede zijn. We hopen een manier te vinden om onze levensweg te bewandelen waarbij we de confrontatie niet hoeven aan te gaan met de natuurkrachten van het leven en ons de verliezen bespaard zullen blijven die verder iedereen, zonder uitzondering, sinds mensenheugenis wél doormaakt. Maar misschien is verdriet juist wel dat wat de mens tot mens maakt, dat wat het leven een reis van hier naar daar maakt, dat wat ons helpt zo hartgrondig te geven om wat we tegenkomen op ons pad.

Onze hoop om verdriet te vermijden in ons volwassen leven is heerlijk ironisch kinderlijk: verdriet is net zo onvermijdelijk en onontkoombaar als de noodzaak adem te halen, een essentieel onderdeel van iedere levensweg, een dat zich steevast aandient wanneer iemand zich ergens op toelegt. Sterker nog, het zou zelfs zo kunnen zijn dat de openbaring van verdriet niet alleen onvermijdelijk is

in een heel leven, maar dat er zelfs bij alles wat we ondernemen geen enkele manier is om te voorkomen dat ons hart, dat zo fantasierijke orgaan, níét verscheurd wordt door dat wat erin besloten ligt en gedwongen wordt dat los te laten.

Ontnuchterend genoeg ‘breekt’ elk hart in lichamelijke zin hoe dan ook, uit zichzelf dan wel omdat de rest van het lichaam het heeft begeven en het hart zijn gestage kloppen niet meer kan volhouden. Maar het hart breekt ook in denkbeeldig en psychologisch opzicht: er bestaat vrijwel geen pad dat uiteindelijk níét leidt tot verdriet. Het huwelijk, een hartgrondige eed aan een ander, leidt op den duur altijd tot hartzeer, zelfs in de meest stabiele, meest liefdevolle relatie; het ouderschap wijkt altijd af van het beoogde moederlijke of vaderlijke sjabloon, ongeacht onze liefde voor het kind; gedegen, serieus genomen arbeid vereist dikwijls alles wat we in ons hebben en dan blijkt zelfs dat nog niet genoeg; en ten slotte leidt zelfs de ruimhartigste zelfevaluatie uiteindelijk tot existentiële teleurstelling, als we maar oprecht genoeg zijn.

Wanneer we erkennen dat verdriet onvermijdelijk is, kunnen we het gaan zien als een innige omarming van dat waarnaar we zo verlangden of dat wat we binnenkort zullen verliezen, in plaats van als een doodlopende weg of

het einde van onze hoop. Verdriet is het onzichtbare DNA van onze verstandhouding met het leven, dat ook wanneer we het niet ervaren bepaalt hoe die verstandhouding wordt vormgegeven. Omdat de afwezigheid ervan ook een gewaarwording is; verdriet kan ons ook doen aarden in de pijn die we doormaken, ons aansporen om met ons laatste beetje puf een kiem te leggen of te waarden wat we hebben opgebouwd, ook als dat om ons heen in elkaar is gestort.

Als een verscheurd hart onvermijdelijk en onontkoombaar is, is het misschien de bedoeling dat we het verdriet opzoeken en omarmen, dat we het leren zien als een altijd aanwezige metgezel waarvan we kunnen leren, en misschien is het zelfs wel de bedoeling dat we, wanneer we tot in de diepste diepten zijn gestort of daarop terugblikken, verdriet zien als een beloning op zich. Pijn in het hart dwingt ons niet op zoek te gaan naar een alternatieve route, want een alternatieve route is er niet. Het is een kennismaking met dat wat we liefhebben en hebben liefgehad, een onontkoombare en vaak wonder-schone vraag, een levenslange aanwezigheid die van ons vraagt op ieder moment bereid te zijn los te laten waaraan we vasthouden, en wie weet een oefening voor het allerlaatste loslaten van alles om ons heen.

MET EEN VOORWOORD VAN MARIA POPOVA

David Whyte laat in *Troostwoorden* zijn licht schijnen over de aspecten van ons mens-zijn, die we vaak liever ontwijken, zoals verlies, kwetsbaarheid, angst en liefdesverdriet, en die terugkomen in dagelijkse woorden. Whyte begint met het woord *aanraking* en eindigt met *zelfkennis*. Elke tekst is een meditatie over de diepe betekenis ervan. In zijn literaire, poëtische stijl komt hij tot de kern en verbreedt hij ons perspectief op het leven.

© Nicol Ragland



Dichter, essayist en docent David Whyte woont in Amerika; hij groeide op in het Verenigd Koninkrijk. Hij studeerde mariene biologie en reist veel. Zijn korte teksten laten ons de verborgen rijkdom zien van de woorden die we elke dag gebruiken.

‘Mooie, kleine essays over de troostende kracht van woorden. Leg dit boek voor altijd op je nachtkastje.’

ELIZABETH GILBERT

‘We denken te weten waar we over praten en wat woorden betekenen, totdat we dit boek lezen en gedwongen worden al onze kennis te heroverwegen en opnieuw te beginnen. Een essentieel en prachtig boek.’

NICK CAVE

NUR 320

