



HANS STOLP

# *Troostboek*

WOORDEN  
VAN KRACHT, MOED  
EN INSPIRATIE

## INHOUD

- 9 Hoe worden we iemand die troosten kan?
- 13 Hoe leren we moed vatten?
- 16 Je laten raken door inspiraties
- 18 Troost en aandacht
- 19 Liefde verbindt ons altijd
- 21 Geen woorden, maar handen
- 22 Op haar sterfbed vertelde de oude dame
- 23 Een nieuwe toekomst
- 25 Hoe waarom tot daarom werd
- 26 Wees niet bezorgd over je geliefden
- 27 Mijn Engel, dank je wel!
- 28 Liefde maakt mij sterk
- 30 De kracht van kwetsbaarheid
- 31 Bewogenheid
- 32 Het geheim van loslaten
- 34 Troostende gevoeligheid
- 35 Toekomst gloort voor wie niet vlucht

37	Alsjeblieft	64	Mijn laatste woord
38	Ben je bereid te gaan?	65	Jij alleen
39	Angst	66	Engelen
41	Ziekte	67	De geheimen van het leven
42	Een stervende vertelt	69	De troost van de natuur
43	Dromen	70	De Geest van de Liefde
44	Geven	71	Bidden voor elkaar
45	Nieuwe toekomst	73	Overgave
46	Gebed	74	Ontvangstcomité
47	Mijn kind	74	Moedig
49	Vrede	77	Boodschap
50	Jouw kind	78	Een stille aanwezigheid
50	Sterk	79	Woord van liefde voor een gestorvene
51	Tegenslag	80	Heiligdom
53	Heimwee	82	Jij, mijn Engel
54	Kosmische wet	83	De ware mens
6   56	Vertrouwen	84	Elkaar accepteren
57	Rijker	85	Thuiskomen
58	Mooiste herinnering	86	Kruinchakra
58	Stille hulp	88	Vrijheid
60	Bidden	88	Tranen
61	Thuiskomen		
63	Je zorgt nog steeds voor mij		

90	De ware kracht	
92	Luisteren	
93	Het leven begint bij veertig	
95	Steen	120 Sta op!
96	Op de drempel van de dood	121 Het moment van nu
97	Voor mijn gestorven geliefde	122 Loslaten
98	Ons eigenlijke, ware wezen	123 Mijn Engel
100	Gevoelig voor de geest	124 Liefde
101	Mens op aarde worden	125 Hebben en zijn
102	Roeping	127 Kinderen
105	Het Woord	128 Geschenk
105	Tederheid	129 Het geheim
106	Gebed	130 Bezorgd
108	Zovele wegen	132 Een keuze
109	Leiding	133 Vergeven
110	Zegen	134 Dankbaar
112	In de nacht	135 Spiegel
113	Verdriet maakt zo alleen	136 Jij, mijn Engel
115	Herinnering	138 Diepste zorg
116	Ben jij één van hen?	139 Licht
117	Achterstallig huiswerk	140 God doorgronden
119	Laatste woord	141 Hoge opdracht
		142 Zie, mijn geest
		144 Ik in U en U in mij



## HOE WORDEN WE IEMAND DIE TROOSTEN KAN?

### De levensschool

Wat is eigenlijk troost? Anders gezegd: wie of wat helpt ons, als we door moeilijke ervaringen heen gaan?

Wat écht helpt, dat zijn de mensen die je begrijpen en die met hun hart, en niet met hun hoofd reageren. Mensen die je op de een of andere manier laten voelen dat het niet gek is wat je innerlijk beleeft of dat het niet zinloos is. En die dat zo weten te zeggen dat je voelt: ze zeggen dat niet zomaar, maar ze hebben het op de een of andere manier zelf ook ervaren. Zij spreken over wat ze zelf hebben ervaren op de school van het leven.

Het zijn mensen die niet zo gauw zullen zeggen: *kop op, joh, morgen gaat het beter*. Bij mensen die zoiets zeggen, voel je vaak dat hun woorden verlegenheidswoorden zijn, omdat ze niet goed weten wat ze anders moeten zeggen, of omdat ze het vervelend vinden over verdrietige, pijnlijke of moeizame levenservaringen te moeten praten.

Maar mensen die hun wijsheid en hun inzichten geleerd hebben op de levensschool, dát zijn de mensen die in staat zijn te troosten. Je hebt er geen diploma voor nodig, je hoeft er geen psychiater voor te zijn, je hoeft ‘alleen maar’ in alle zuiverheid je hart te laten spreken. Naar mijn ervaring zijn het vaak de zogenaamde ‘eenvoudige’ mensen die het beste weten te troosten. Omdat hun levensinzichten niet vertroebeld worden door een zogenaamde intellectuele wijsheid. Daarnaast zijn vrouwen meestal ook beter in staat te troosten dan mannen. Gewoon, omdat mannen meestal meer in hun hoofd wonen en vrouwen meer in het hart: als man is het mij, hoop ik, geoorloofd om dit te schrijven.

De teksten die ik u in dit boekje voorleg, bevatten voor een groot deel de inzichten die ik zelf mocht leren op de school van het leven.

### **De troost van het zwijgen uit onmacht**

10 |

De journalist Louis Sinner overleed aan keelkanker. Hij had enkele jaren daarvoor (in veertig afleveringen!) de ervaringen beschreven van een kankerpatiënt. Toen in 1979 bleek dat hij zelf kanker had, besloot hij zijn eigen ervaringen als terminale kankerpatiënt te beschrijven. Dat was in die tijd wel een bijzonder besluit. Want openlijk praten over kanker was toentertijd nog zeer ongewoon.

Vlak voordat hij (door euthanasie) stierf, gaf hij een televisie-interview. Bij dat interview werd hem gevraagd aan welke mensen hij wat had gehad tijdens zijn ziekte, welke mensen hem getroost had-

den, en welke niet. Zijn antwoord luidde ongeveer zo: *De mensen die het zo goed wisten en die mij vertelden wat ik moest voelen of wat ik moest denken, die kon ik wel de kamer uit trappen. Maar de mensen die aarzelend en zwijgend binnenkwamen en die zeiden: ik weet niet wat ik zeggen moet, die hebben mij getroost.*

### **Medelijden maakt goedkope woorden onmogelijk**

Van dit antwoord heb ik veel geleerd: troosten wil dus niet zeggen allerlei antwoorden oplepelen, bijvoorbeeld op de vraag: *Waarom moet mij dit overkomen?* Troosten is de moed om je eigen onmacht te durven voelen en te durven zeggen: ik weet niet wat ik zeggen moet. Misschien is het bij het eerste lezen een merkwaardig antwoord op de vraag wat troosten is. Maar als je er wat langer over nadenkt, is het wel begrijpelijk. Want onmacht komt daaruit voort dat je geprobeerd hebt in te voelen wat de ander (in dit geval dus de stervende journalist Sinner) doorleeft. En als je dat écht durft te doorvoelen, met al die emoties van pijn, angst en verwarring, sterft elk woord in je keel nog voordat je dat woord überhaupt uit hebt kunnen spreken. Simpelweg omdat je dan vanbinnen de zwaarte, de pijn en de angst doorvoelt die de ander ervaart. Onze onmacht, voortkomend uit een hart dat meelijdt, dat is het dus, wat de ander troost schenkt. En dat is, wat Sinner beleefde in die mensen: hun waarachtige medelijden.

Het lijkt overigens zo eenvoudig: om de ander je onmacht te tonen. Dat is het niet. Want het betekent dat je alle muren die wij zo



dikwijls om ons hart heen gezet hebben, moet laten vallen. Dat je zonder reserve al die gevoelens van de ander moet durven toelaten in je eigen hart. Het betekent daarmee ook dat je volstrekt jezelf moet zijn en bereid moet zijn je diepste onmacht te voelen – maar dan wel zonder in een vals sentiment weg te glijden.

De teksten in dit boekje willen je helpen om je de puurheid en de onbevangenheid eigen te maken, die je voor de beleving van de onmacht nodig hebt.

