

Inleiding

Vorig jaar zomer zat ik op de bank met mijn twee katten, Delphi en Loulou, en met een boek van Murakami. De auteur die ik net ontdekt had en waar ik maar geen genoeg van kon krijgen. Mijn liefde was begonnen bij *Kafka op het Strand* en specifiek bij deze woorden:

“Als je ze nog niet hebt gelezen, moet je echt de tragedies van Euripides en Aeschylus eens inkijken. Daarin vind je de fundamentele problemen waar wij in onze tijd nog steeds mee worstelen in glasheldere taal beschreven. Compleet met koor.”

“Met koor?”

“In het Griekse theater verschijnt altijd een groep zangers ten tonele, die in het Grieks choros werd genoemd. Ze stonden achter op het toneel en spraken tegelijkertijd, dus “in koor”; ze gaven een uitleg van de gebeurtenissen, vertolkten de diepste emoties van de hoofdpersonen en deden soms hun uiterste best om hen tot andere gedachten te brengen. Soms wilde ik dat ik er ook een achter me had staan.”

Ze zorgden ervoor dat ik even stopte met lezen, een notitieboekje pakte en deze zinnen zorgvuldig overschreef. Ik zou ze zomaar nog eens nodig kunnen hebben, dacht ik. In dit gesprek komen namelijk twee dingen samen die mij al een aantal jaren dagelijks bezighouden: de Griekse tragedie en het idee dat iedereen er voor zijn eigen bestwil eens eentje

zou moeten lezen. Wie je ook bent of wat je ook hebt meegeemaakt.

Murakami legt hier de vinger op de zere plek: mensen in onze tijd worstelen met dezelfde problemen als die in de tijd van de Grieken. In zo'n tragedie worden universele problemen beschreven waarin velen, zo niet allen, zich kunnen herkennen: rouw, verlies, liefde, wanhoop, bedrog, eenzaamheid, spijt, angst, verdriet en zo kan het lijstje nog wel even doorgaan. Wat is dat dan eigenlijk, zo'n Griekse tragedie? Het voert te ver om hier de hele ontstaansgeschiedenis op te schrijven, maar een beetje achtergrondinformatie kan geen kwaad.

De Griekse tragedie stamt uit de vijfde eeuw voor Christus. Het is een vorm van drama die bestaat uit scènes en koorlieders. Deze wisselen elkaar telkens af. Er waren in totaal maar drie sprekende acteurs en zij droegen maskers om te laten zien welke rol ze speelden. Deze maskers hielpen wellicht ook bij het zichtbaar maken van de emoties van de acteurs, omdat de tragedies altijd in grote openluchttheaters werden opgevoerd. Een gezichtsuitdrukking ontwaren helemaal van bovenaf in zo'n theater was een moeilijke opgave. De onderwerpen voor deze stukken werden, voor zover wij kunnen nagaan, vrijwel uitsluitend ontleend aan mythen. De tragedieschrijvers hadden er geen moeite mee om de standaardoverlevering van deze mythen aan te passen aan hun eigen opvattingen of de tijdsgeest. De plot, in combinatie met het koor, spoort de hoofdpersonages en tegelijkertijd het publiek aan om na te denken over die problemen en de eventuele oplossingen.

Het bekijken of het lezen van een tragedie was dus zeker

niet alleen bedoeld als vermaak. Thorwald Dethlefsen stelde in 1990 in zijn boek *Ödipus der Rätsellöser* al dat het lezen van een Griekse tragedie voor iedereen voordelig kan zijn. Dethlefsen beweert zelfs dat, als het de mens lukt zichzelf en zijn leven in de tragedie te herkennen, het lezen ervan in onze tijd een vorm van therapie kan zijn. Een middel om zijn levenslot en zijn weg door de wereld te begrijpen. Boven de ingang van een heilige bibliotheek in het grafcomplex van de Egyptische farao Ramses II bij Thebe zou ΨΥΧΗΣ ΙΑΤΡΕΙΟΝ (*psyches iatreion*) gestaan hebben. In het Nederlands zouden we dat het beste kunnen vertalen met “helingsplaats voor de ziel”, of om het iets moderner te verwoorden: een ziekenhuis voor de geest. Een bibliotheek is een plaats voor geestelijke rust, genezing en verlichting. Het idee dat literatuur een helende werking heeft op de mens lijkt al te bestaan zolang er mensen zijn die elkaar verhalen vertellen.

Je zult inmiddels wel merken dat ik docent ben, want ik kan het moeilijk laten om een aantal zaken uit te leggen. Maar maak je geen zorgen: het is niet mijn doel hier een uitgebreide beschrijving van alle ooit verschenen bronnen over de helende werking van literatuur te geven. Noch wordt dit boek een academisch verslag. Echter, zonder die ideeën uit de oudheid had ik nu dit boek niet kunnen schrijven. Ik ben die oude Grieken behoorlijk wat verschuldigd en daarom wil ik eerst mijn schuld inlossen voordat ik je wat meer over mezelf en mijn reis door de wereld van de Griekse literatuur ga vertellen. Mij leer je vanzelf kennen.

De Grieken leken de kracht van het woord bijzonder serieus te nemen. Dat sijpelde door in allerlei delen van hun maat-

schappij. Naast een van de grootste en belangrijkste theaters, namelijk dat in Epidauros, stond een Asklepieion, een tempel voor de god Asklepios, een heelplaats. En ook naast het theater van Dionysos in Athene stond dicht in de buurt zo'n plek van genezing. Het voelt voor mij niet als toeval dat specifiek deze bouwwerken in elkaars buurt te vinden zijn. In zo'n Asklepieion ging men op zoek naar genezing: jaarlijks kwamen hier talloze zieken in de hoop te herstellen van hun klachten.

De behandelende priesters geloofden dat een genezende slaap heilzaam kon zijn. Nadat de zieke een offer aan de goden had gebracht en de verplichte rituele zuivering had volbracht, bracht hij de nacht door in een gewijde slaapruijnte. Die slaap kon twee dingen doen: ofwel de zieke was onmiddellijk genezen ofwel de zieke droomde, en dan moesten die dromen door de priesters geïnterpreteerd worden. Er werd dan een individueel behandelplan opgesteld dat uit van alles kon bestaan: fysieke oefeningen, een aangepast dieet, ontspanningsoefeningen, maar ook intellectueel vermaak.

Hoe handig is het dan dat er in de buurt een enorm theater staat waar je rond de tienduizend mensen in kwijt kunt. Daar worden dan ook nog eens voorstellingen opgevoerd die onder andere als doel hebben om het publiek te zuiveren van grote emoties. Intellectueel vermaak dat herstel kan bevorderen. Ik hoor je denken: hoe werkt dat dan? Als we immers tegenwoordig naar het theater of de film gaan, is dat vooral bedoeld als een leuk avondje uit, een vorm van vermaak. Natuurlijk kan het je ontroeren, of ontzettend laten lachen, maar het heeft niet de helende werking die de Grieken voor ogen leken te hebben.

Laten we de beroemde filosoof Aristoteles vragen om het uit te leggen. Hij beschrijft het namelijk in zijn werk de *Poetica*. Hierin geeft hij zijn mening over poëzie en zijn analyse van de tragedie vormt de kern van zijn betoog. Een literair werk is volgens de filosoof namelijk pas een tragedie te noemen als het twee emoties opwekt: medelijden (*eleos*) en angst (*phobos*). Dit zijn waarschijnlijk niet twee willekeurig uitgekozen emoties. Als je medelijden voelt, leef je mee met het personage en kan je je goed inleven in wat hem of haar overkomt. Als je angst voelt, weet je dat waar jij bang van wordt tijdens de tragedie ook jou zomaar kan overkomen. Zo ervaar je medelijden en angst, maar ondertussen misschien ook verdriet, opluchting, wanhoop of blijdschap.

Een van deze twee emoties volstaat niet. Stel je voor dat je alleen medelijden voelt, en moet huilen: dan hebben we te maken met een ander genre, namelijk een tranentrekker. Het hoofdpersonage is een goed iemand die onterecht allemaal ellende moet meemaken; dat zorgt voor het medelijden. Je kan vast meteen een rits aan films opnoemen als je hieraan denkt. Alleen angst is ook niet voldoende: dan zijn we ineens in een horrorfilm beland. Daar word je inderdaad bang van, maar vooral door de gruwelijkheid van de plot en niet zozeer omdat je bang bent dat dat je morgen zelf kan overkomen. Nee, de tragedie moet beide emoties opwekken om het juiste effect te bereiken bij het publiek.

Als de juiste emoties aanwezig zijn, is er ruimte voor *katharsis*. Alleen al over deze term zou je een boek vol kunnen schrijven, omdat het onduidelijk is wat Aristoteles hier nu precies mee bedoelt. Hij noemt de term aan het begin van zijn analyse over de tragedie, maar werkt deze nergens

systematisch uit. Er bestaat dus veel discussie over dit begrip, maar die laat ik hier achterwege. Want zoals ik al zei: in dit boek ben ik verre van de alwetende. Voor mij betekent *katharsis* het volgende: het meeleven en mee vrezen met een van de personages in het verhaal wekt sterke emoties op, wat leidt tot het loslaten van juist deze emoties. Het gevolg? Een emotionele opluchting, zelfreflectie – waar Aristoteles ook een groot voorstander van was – en een groter inzicht in het menselijk bestaan.

De tragedie neemt daarmee een bijzondere plek in binnen de wereldliteratuur. Een vorm van drama die bijna te beschouwen is als collectieve therapie voor iedereen die in het theater zit. Ik wil hier niet beweren dat elke andere vorm van literatuur geen helende werking kan hebben. Zeker niet zelfs. Wel wil ik duidelijk maken waarom juist de Griekse tragedie in mijn optiek vandaag de dag zo helend kan werken. De thema's in dit genre zijn dus universeel en in de tragedie nooit bijzaak: ze vormen juist een substantieel deel van de plot. De lijdende mens staat centraal: de tragedie presenteert individuen die gekwetst zijn en proberen om te gaan met de emoties die hierbij komen kijken. Dit is voor eenieder die wel eens een moeilijke periode in zijn of haar leven heeft meemaakt vaak erg herkenbaar.

Daarnaast is een voordeel van de tragedie dat zij veiligheid biedt, want hoewel het makkelijk is om je te herkennen in de emoties van de personages is volledige identificatie een stuk lastiger. Je als twintigjarige vrouw met een trauma herkennen in een soldaat met een trauma uit de vijfde eeuw voor Christus ligt al niet voor de hand, maar je volledig identificeren met dit eeuwenoude mythische karakter is bijna onmogelijk. Die

afstand is belangrijk, omdat je anders zo kan worden opgeslokt door je emoties dat er geen ruimte meer is om te reflecteren op de plot. De afstand tot de wereld van de Grieken biedt veiligheid en ruimte om tot bezinning te komen.

Er zijn nóg twee elementen die typerend zijn voor de Griekse tragedie en invloed hebben op de reflectieve werking: dramatische ironie en de rol van het koor. In bijna elke tragedie weet je als toehoorder (of lezer) meer dan de personages in het stuk, omdat de mythe al bekend is. Dat zorgt ervoor dat je als het ware in een raadgevende rol terechtkomt en soms naar het toneel (of het boek) wilt schreeuwen: 'Doe dat nou niet!', omdat je weet dat het fout gaat aflopen. Hierdoor kan je je realiseren dat jij in die situatie misschien wel hetzelfde zou handelen, maar nu tegen een ander zegt dat hij of zij het tegenovergestelde moet doen.

Als het je lukt om dat advies door te trekken naar je eigen leven, kan het lezen van zo'n werk ook in onze tijd een vorm van therapie zijn. Als je weet dat je een ander goed advies kan geven en kan helpen tijdens een moeilijke tijd, groeit je zelfvertrouwen dat je dit in je eigen situatie ook kan. De rol van het koor versterkt dit raadgevende element. De koorleden sporen je al aan om verder te kijken dan alleen de plot door in hun liederen algemene beschouwingen te geven over de thema's die een rol spelen. Het is de beschouwende partij die lucht geeft aan haar gevoelens en meeleeft met het gebeuren.

De ogen van de toeschouwers zullen door de kleding, de geluiden en drukke bewegingen van het koor regelmatig op hen gevestigd zijn. Hun ogen gaan dan heen en weer van het koor naar de acteurs en van het ene naar het andere koorlid,

terwijl ze ondertussen geconfronteerd worden met heftige gebeurtenissen en emoties door de plot van de tragedie. Soortgelijke oogbewegingen maken ook deel uit van de moderne en zeer populaire therapievorm EMDR. Moderne opvoeringen door bijvoorbeeld de Aquila Theater Company van Peter Meineck maken gebruik van deze technieken om de helende werking van de tragedie te versterken. Wie weet hebben de Grieken ook nog per ongeluk een heel effectieve vorm van traumatherapie uitgevonden.

Al deze elementen samen zorgen ervoor dat de teksten ook in onze tijd kunnen fungeren als spiegels. Als ik naar de tekst kijk, welk deel van mezelf krijg ik dan te zien? Welk deel van mij wordt weerkaatst? Als je hiervoor openstaat, kan je dingen over jezelf leren die anders misschien wel verborgen waren gebleven. Je krijgt tegelijkertijd nieuwe woorden om betekenis te geven aan jouw ervaringen en kan met anderen over de tekst in gesprek gaan, zodat zij jou beter leren begrijpen en jij hen. Zo is de tekst ook een hulpmiddel om de verbinding aan te gaan met de ander.

Door het gesprek aan te gaan met de tekst kan je je minder alleen of onbegrepen voelen. Als je tot de realisatie komt dat schrijvers in de vijfde eeuw v. Chr. al schreven over het leed dat onvermijdelijk deel uitmaakt van een mensenleven weet je dat jij niet de enige bent in de wereld die zich zo voelt of ooit gevoeld heeft. De tragedie kan een knuffel zijn op het moment dat er in je directe (of wijde) omgeving geen twee armen beschikbaar zijn. Net die ene zin lezen die precies verwoordt wat jij voelt of ervaart en die zin voor altijd in je hart met je meedragen, net als een goede vriend. Die ene zin

lezen die pijn doet en bij jezelf te rade gaan waarom juist die zo'n pijn doet.

Een spiegel, een knuffel, een vriend: wat hebben die met elkaar gemeen? Allemaal bieden ze een helpende hand. Of dat nu eerlijkheid, empathie of betekenisvolle woorden zijn: ze laten je voelen dat jouw gevoel er mag zijn. In een tijd ver voor de onze hadden ze het al door: literatuur is helend. Sterker nog: misschien hadden zij het wel veel beter door dan wij.

Nu ik mijn schuld aan de Grieken heb ingelost, is het tijd om je mee te nemen in mijn verhaal en uit te leggen wat bovenstaande met mij te maken heeft. Voor mij bleef het allemaal lange tijd niet meer dan theorie tot het moment dat ik het zelf begon te ervaren. In juli 2018 las ik op het dakterras van een hotel in het centrum van Athene *Een Odyssee* van Daniel Mendelsohn. Mijn enige activiteit tijdens die vakantie was mijn hotelkamer uitstappen, de lift zien te bereiken en omhoog naar het dakterras gaan. Door mijn overgevoelige darmen – hierover helaas later meer – was ik het grootste gedeelte van die week aan bed gekluisterd. Ik sliep, ik las en ik leed. Niet bepaald een Julius Caesar-waardige uitspraak, maar meer kan ik er niet van maken. Gelukkig had ik wel een prachtig uitzicht op de Akropolis; dat gaf me tenminste nog het gevoel in het Griekenland van mijn favoriete tragedie-schrijvers beland te zijn.

In *Een Odyssee* legt Mendelsohn op indrukwekkende wijze parallellen tussen de reis van Odysseus, beschreven door Homeros in zijn *Odyssee*, en de reis die Daniel zelf samen met zijn vader ondernam. Een persoonlijke geschiedenis en

tegelijkertijd een literaire verkenningstocht. Ik was onder de indruk, en na het lezen van het boek draaide mijn hoofd overuren. Wat hij had gedaan, wilde ik ook. Al jarenlang schreef ik zonder al te veel succes gedichten, waarin ik woorden probeerde te geven aan de traumatische ervaringen uit mijn jeugd. Wat als dit ook zou kunnen met de verhalen waarmee ik als oud-gymnasiaste en toen nog GLTC-studente dagelijks was geconfronteerd?

In 2009 koos ik voor het gymnasium zonder een specifieke interesse te hebben voor de klassieke oudheid of Grieks en Latijn. Gedurende mijn middelbareschooltijd kwam ik er al snel achter dat het leren van de twee klassieke talen me bijzonder makkelijk afging en dat ik de verhalen over het oude Griekenland prachtig vond. Het hoogtepunt was de klassieke reis in 2013 die mij langs alle belangrijke plekken in het oude Griekenland voerde. Na een aantal uren in Athene rond te hebben gelopen, was ik verliefd. Daarna werd ik verliefd op Epidauros met haar oude theater, op de voormalige hoofdstad Nafplio met haar uitgestrekte water en op het Mykene van de koningen die ik in de klassieke mythen was tegengekomen.

Het was dan ook geen verrassing dat ik na mijn eindexamens Grieks en Latijn ging studeren aan de Rijksuniversiteit Groningen. Ik leerde alles over deze talen wat er te leren viel en ondertussen ook over de geschiedenis, de filosofie en de archeologie van de oude Grieken en Romeinen. Alles wilde ik begrijpen over die wereld die zo ver van de onze leek af te staan. Mijn bachelor behaalde ik cum laude en ik dacht – naïef, ik weet het – dat ik alles toen wel geleerd had wat ik nodig had. Na die zomer zou ik aan mijn educatieve master

beginnen en hoewel ik een toekomst als docent op een middelbare school nog niet helemaal voor me zag, voelde het als een goede keuze. Vooral ook als een veilige.

Terug naar dat dakterras. Naar het boek dat mijn beeld van de klassieke oudheid ineens op zijn kop zette. Wat als de verhalen meer waren dan monumentaal, episch, groots? Wat als het verhalen waren over mensen, net als jij en ik? Wat als ik de verhalen opnieuw zou gaan lezen, maar dan vanuit menselijk perspectief? In die tien jaar dat ik me al bezighield met de klassieke literatuur had niemand mij erop gewezen dat de helden in epen en tragedies ook maar mensen zijn, die ook maar gewoon hun best doen. Mensen die emoties hebben en niet altijd weten hoe ze daarmee om moeten gaan, die nare dingen meemaken, hun geliefdes verliezen en compleet verstrikt kunnen raken in hun eigen gedachten.

Er was in mij een vuur aangewakkerd dat altijd is blijven branden: soms een bosbrand, soms een vlammetje, maar het is nooit uitgegaan. Ik wilde aan de wereld laten zien hoeveel die verhalen van 2.500 jaar geleden ons kunnen leren, maar voordat ik dat kon, moest ik eerst aan den lijve ondervinden hoe dat in zijn werk ging. Na het lezen van het boek van Mendelsohn besloot ik dat ik mijn gedichten en mijn verleden wilde koppelen aan de gebeurtenissen in de *Odysee* van Homeros. Ik begon met schrijven en kon al snel niet meer stoppen: de ene na de andere vergelijking kwam in me op en het voelde alsof ik aan het doen was wat ik al die tijd al had moeten doen. Moet je nagaan hoe ik me voel nu ik dit boek aan het schrijven ben.

Eén keer heb ik deze Homerische levensvergelijking mogen uitspreken, voor een publiek van niet meer dan tien mensen op een grasveld in Buitenpost in de achtertuin van iemand die ik niet kende. De planning was dat ik dit de dag erna nog een keer zou doen, maar de regen gooide roet in het eten. Het onderwerp liet me echter maar niet los, en toen ik een college volgde met de titel 'Research Seminar: Literature and Conflict in the 20th Century', vroeg ik aan de docent of het mogelijk was dat ik een paper zou schrijven over trauma bij Odysseus. Niet helemaal de juiste eeuw, maar hij was enthousiast, gaf me groen licht en ik begon met een simpele zoekopdracht op Google.

Meteen kwam de naam Jonathan Shay tevoorschijn, die twee bijzondere werken heeft geschreven over de overeenkomsten tussen de ervaringen van moderne veteranen en die van twee Griekse helden: Achilleus en Odysseus. Deze boeken kocht ik, want ik wist dat ik overal aantekeningen bij zou willen maken en ze voor eeuwig tot mijn boekencollectie zou willen rekenen. Konden de twee helden waar ik al over las sinds klas 1 lijden aan hetzelfde als ik sinds mijn tiende? Toen ik las over nachtmerries, flashbacks, onveiligheid, hyperalertheid en wantrouwen herkende ik meteen mijn eigen symptomen. Het label PTSS deed er niet eens toe, want ik snapte zelf ook prima dat Homeros daar nog geen weet van had.

Na het schrijven van die paper bleef ik diep vanbinnen voelen dat ik nog steeds niet klaar was met dit onderwerp, en het onderwerp niet met mij, en daarom besloot ik mijn masterscriptie te schrijven over de symptomen van PTSS bij vrouwen die een rol spelen in Griekse tragedies. Als in het epos al zoveel te vinden was, hoeveel moest er dan wel niet te

vinden zijn in het genre dat als thema menselijk lijden heeft? Wat begon als een persoonlijke ontdekking, groeide langzaam uit tot een academische vraag. Voor deze scriptie las ik het boek *The Theater of War* van Bryan Doerries, waarin hij vertelt over zijn theaterprojecten in de Verenigde Staten. Voor groepen veteranen, dokters, slachtoffers van natuurrampen, kankerpatiënten en nog zoveel meer mensen voert hij zijn eigen bewerkingen van Griekse tragedies op, omdat hij overtuigd is van het feit dat deze mensen kunnen helpen bij het leren omgaan met wat hen is overkomen.

Mijn vak, mijn eeuwenoude Grieks, mijn taal die ik aan kinderen leer, kon mensen helpen bij hun mentale gezondheid. Ergens had me dat niet moeten verbazen, want het doel van een Griekse tragedie was immers die katharsis, waar ik het al over had. Als dat het doel was van de geschreven theaterstukken, kan dat toch 2.500 jaar later niet ineens een compleet andere uitwerking hebben op een modern publiek? Als extraatje voor mijn scriptie wilde ik uittesten wat er zou gebeuren als ik een groep mensen, in hun eentje thuis, een tragedie zou laten lezen.

Achttien mensen lazen de tekst van de tragedie *Andromachè*, waarvan twee met PTSS, zes die in hun directe omgeving iemand kennen die lijdt aan PTSS en tien die simpelweg een keer in hun leven een Griekse tragedie wilden lezen. Achttien keer was het antwoord op de vraag of zij dachten dat Andromachè beschreven werd als iemand met een trauma: 'Ja.' De mensen met PTSS en zij die in hun naaste omgeving iemand kennen met PTSS herkenden hun destructieve gedachten in Andromachès jammerklachten. Zij hadden het idee dat Euripides' Andromachè leed aan hetzelfde waarmee

zij en hun naasten kampten: flashbacks, negatieve gedachten, opvliegendheid en de wil om te sterven.

Hoewel dit kleinschalige onderzoekje op zich niets bewees, liet het mij wel zien dat mijn gevoel juist was: het lezen van zo'n Griekse tragedie kan betekenisvol zijn voor iedereen die ervoor openstaat. Als ik rondwandelen in Athene wordt dat gevoel voor mij nog extra versterkt. Ik loop richting de Akropolis en aan de voet ervan bevindt zich het theater van Dionysos. Daar luisterden ooit meer dan tienduizend mensen naar een Griekse tragedie. Mensen die oorlogen hadden meegemaakt, mensen die een dierbare hadden verloren, mensen die hadden geleefd en geleden.

Op het toneel verscheen een acteur. Op zijn gezicht droeg hij een masker, zoals alle acteurs in Griekse tragedies dat deden. Zijn personage heeft net zijn eigen ogen uitgestoken, omdat hij erachter was gekomen dat hij tijdens zijn reis zijn vader had vermoord en daarna per ongeluk met zijn eigen moeder was getrouwd. Dat kon hij overigens allemaal niet weten, want niemand had hem ooit verteld dat zijn eigen ouders eigenlijk zijn adoptieouders waren. Toen hij dus zijn vader vermoordde, wist hij niet dat het zijn vader was. Toen hij met zijn moeder trouwde, wist hij niet dat het zijn moeder was. Een pijnlijke speling van het lot.

Natuurlijk kon niemand in dat publiek zich compleet identificeren met het personage: wie trouwt er nu per ongeluk met zijn moeder? En toch zal iedereen daar bang geweest zijn dat een lotswending ook zomaar hún hele leven overhoop kon gooien. Medelijden met het karakter zullen ze allemaal gehad hebben: arme man, die geen idee had wie hij

eigenlijk was, en daar nu voor moest boeten. Veel toeschouwers kenden de hoofdlijnen van deze mythe waarschijnlijk al, want het verhaal over deze man was wijd en zijd bekend. Vanaf moment één weet het publiek meer dan de personages en het zal hen hebben willen waarschuwen voor het naderende onheil.

In mijn fantasie keken de toeschouwers elkaar af en toe aan en schudden ze hun hoofd toen de plot een hint gaf richting de afloop. Ze maakten geschrokken geluiden op het moment dat de hoofdpersoon achter de bittere waarheid kwam. Na de tragedie praatten ze er met elkaar over na, reflecteerden op het stuk en hun eigen emoties. Ze voelden zich opgelucht dat de gebeurtenissen op het toneel hen niet zelf overkomen waren, maar wisten ook dat ze het leven moesten koesteren, omdat het morgen zomaar anders kon zijn. Ik heb er allemaal geen bewijs voor, maar als ik in Athene rondloop, kan ik me niet voorstellen dat het anders is verlopen.

De afgelopen jaren heb ik met een aantal mensen zo'n tragedie van A tot Z gelezen. We doen dat samen: ik lees voor en de ander mag meelezen, maar dat hoeft niet. Ik let goed op de reacties van de ander en stop bij passages waarop ik de ander zie reageren. Dat kan een lachje zijn, een hoofdknik of een traan die in hun ogen prikt. We stoppen met lezen en praten over wat er bij de ander gebeurt. Wat raakt hen zo? En hoe komt dat? Is het er- of herkenning, ergernis, opluchting? De woorden van een tragedie kunnen je diepste zijn raken. Je diepst weggestopte gevoelens, verloren herinneringen, of je zelfs dingen laten voelen waarvan je niet wist dat je ze kon voelen.

Dat heb ikzelf ook meerdere malen mogen ervaren. Ik ben een fervent lezer, maar de tragedies doen iets met me wat andere boeken niet voor elkaar krijgen. In veel andere boeken verdwijn ik; ik zet mijn hoofd uit en ga helemaal op in de wereld die de auteur voor me schetst. En dat vind ik heerlijk. Maar de tragedie staat me dat niet toe. Ik mag niet verdwalen in het verhaal, want bij het lezen word ik telkens geconfronteerd met mijn eigen emoties. Waarom raakt het me zo dat een Griekse soldaat in zijn eentje in zijn tent gaat liggen omdat hij een kudde schapen heeft afgeslacht? Waarom vallen er tranen op mijn papier op het moment dat een Griekse legerleider zijn dochter met een excuus naar een havenstad lokt?

Het antwoord daarop is dat het niet alleen maar over hen gaat, maar ook over mij. Ze laten me zien wat ik nog niet verwerkt heb en wat wel. Ze tonen me dat ik niet gek ben, maar valideren mijn ervaringen en gevoelens. Ze zorgen ervoor dat ik betekenis kan geven aan de gebeurtenissen die mij hebben gemaakt tot wie ik ben. Ze raken aan iets wezenlijks en dwingen me om na te denken over mezelf en de wereld om me heen. Geen literatuur ter afleiding of vermaak, maar om te reflecteren en te voelen.

En dat gun ik iedereen. De wereld is moeilijk genoeg en het kan soms verdomd alleen aanvoelen. Als er geen luisterend oor te vinden is, gun het jezelf dan je heil te zoeken binnen de veilige pagina's van zo'n eeuwenoud verhaal. Soms zal het je misschien pijn doen, maar dat is voor je eigen bestwil. Het luistert naar je, maar confronteert je ook met zaken die je misschien niet eens met de belangrijkste mensen om je heen durft te bespreken. Een tragedie luistert niet alleen naar je,

zij praat ook terug. En in alle eerlijkheid: de teksten van Aischylos, Sophokles en Euripides, de drie grote tragediedichters, behoren voor mij tot de betere gesprekspartners.

Ik ben geen hoogleraar of professor Griekse en Latijnse taal en cultuur en dit boek mag dan ook niet beschouwd worden als een wetenschappelijk werk. Ook zal ik niet, soms tot mijn grote spijt, elke tragedie van begin tot eind tot in detail verhalen. In dit boek staan de passages die mij en anderen hebben geraakt, geëmotioneerd en tot zelfonderzoek hebben gedwongen. Als er vertalingen staan, zijn ze van mijn hand, maar het zullen geen letterlijke vertalingen van het Grieks zijn. Het is voor mij van belang dat de emotie en actie overkomen en dat het een toegankelijk boek is voor iedereen die het gaat lezen.

Het doel van dit boek is niet om makkelijke parallellen te trekken tussen de Griekse tragedies en wat ikzelf heb meegeemaakt, maar om echt actief naar de tragedies te luisteren en te vragen: “Wat hebben jullie mij te leren? Welke spiegel kunnen jullie mij voorhouden?” Dat zal ik doen aan de hand van tien Griekse tragedies, die uiteraard niet willekeurig zijn gekozen. Het zijn de verhalen die mij door mijn donkerste momenten hebben geholpen. In de kern gaat dit boek over de helende werking van deze verhalen: hoe ze ons kunnen helpen navigeren in een leven vol grote emoties, positieve en negatieve. Dit boek gaat over mij en de Griekse tragedie, maar voordat je het zelf doorhebt, gaat dit boek ineens ook over jou.