

EEN KLEINE FILOSOFIE
VAN GROTE EMOTIES

IGNAAS DEVISCH

een kleine
filosofie van
grote emoties

werdriest

P E L C K M A N S

Inhoud

I. Proloog	7
II. Verkenning	19
III. Verdieping	35
Intermezzo	73
IV. Hoe te antwoorden op het verdriet?	75
V. De plaats die het verdriet ons geeft	107
VI. Epiloog	117
Dankwoord	123
Bronnenlijst	125
Noten	129

*Geen enkel probleem is oplosbaar. Het wezen
van een probleem is dat er geen oplossing is.
Iets zoeken betekent dat dat er niet is.*

— FERNANDO PESSOA
*Het boek der rusteloosheid*¹

I

Proloog

Verdriet leggen we van ons af als een fase in een rouwproces. Zegt men. Het maakt deel uit van een traject dat we moeten doorlopen om het een plaats te geven, dan wel te omarmen of net los te laten. Zegt men.

Maar men zegt zoveel, zeker over verdriet.

Verdriet is bij uitstek de emotie die we willen balsemen. Dat je verdriet hebt, is normaal, zo vertelt de psycholoog. Verdriet is een gevoel van verlies, je moet het een plaats geven, zo bezweert de coach. En rouwen, aldus de rouwconsulent, kun je leren.

Wij hebben inderdaad een batterij therapeutische interventies, coachingsessies en vertogen tot onze beschikking die ons doen geloven dat verdriet een fase is en dat we eraan moeten werken. Verdriet is dan een ‘te managen’ emotie, een tijdelijke hindernis in ons streven naar controle en maakbaarheid, ingepast in een bestaan dat gericht is op ‘persoonlijk leiderschap’.²

Verdriet dat niet (snel) voorbijgaat, past niet in dat plaatje. Zo’n verdriet verstoort ons meritocratisch spiegelpaleis en we dreigen het daarom uit de samenleving te verstoten.³ Met dit ‘diepe verdriet’ – verdriet dat we ervaren bij zaken of ge-

beurtenissen die verder dragen dan alledaags ongemak – weten we geen blijf. Dan heb ik het over ziekte, ongeval, lijden, dood, trauma, kortom, alles wat je vooral niet wilt meemaken maar wat er niettemin soms is. Dan kan verdriet flink doorwegen en ons zelfs helemaal ondermijnen.

Verdriet snijdt en doet pijn, veel langer dan ons lief is. Met diep verdriet zijn we immers niet snel klaar. We kunnen het evenmin inpassen in ons persoonlijk groeiproces. Daarom zwijgen we er liever over of we zetten diegenen die niet over hun verdriet heen raken weg als losers, als mensen die blijven hangen in hun verdriet, hun ellende verkeerd zouden hebben aangepakt of niet alle fases hebben doorlopen.⁴ Dat individuen allemaal hun eigen verliestraject doorlopen, is vandaag ruim aanvaard, maar dit versterkt alleen maar de gedachte dat het ‘ik’ aan zet is. Vanuit de aangehouden activeringsmodus die onze samenleving eigen is, zouden we met het verlies aan de slag moeten gaan. Terwijl het misschien omgekeerd is en diep verdriet vooral met ons aan de slag gaat.

Over dit diepe verdriet wil ik het hier hebben: het verdriet dat nooit helemaal verdwijnt en niet zomaar te managen valt alsof het om een tijdelijke hindernis zou gaan. Als het echt diep snijdt in de huid van ons leven is verdriet een blijvertje. Dan spreken we over een zijnsdimensie, iets dat structureel en blijvend doorleeft: in de dagelijkse

orde, in ons lichaam, in ons hoofd en onze verlangensmachinerie.

Verdrietig *zijn* gaat dieper dan verdriet *hebben*.

Uiteraard kunnen therapeutische interventies bij diep verdriet hun nut en waarde hebben. Alles wat helpt, is sowieso welkom voor de persoon in kwestie. Echter, welk therapeutisch proces je ook doorloopt, met diep verdriet ben je niet klaar na een sessiereeks bij de verdrietcoach. Bij diepgaande levensgebeurtenissen zal er onvermijdelijk altijd een dimensie van verdriet overblijven, voorbij de balsemingen die we tot onze beschikking hebben. Een ongeval, het verlies van een kind of (seksueel) geweld, het tekent mensen voor de rest van hun leven en het zou ronduit beledigend zijn hun verdriet te benaderen als een tijdelijke hindernis op weg naar verdere groei, laat staan dat we hen ervan beschuldigen hun verdriet verkeerd te hebben aangepakt of hun verdriet gaan medicaliseren.⁵

Plaats

In dit essay vertrek ik vanuit een ander perspectief. Niet wij geven verdriet een plaats. Het verdriet geeft ons een plaats: in het leven, de wereld en ten aanzien van anderen. De gedachte dat we na enige tijd diep verdriet de baas zijn en het een

plaats kunnen geven, is immers een betwifelbaar uitgangspunt. Het zou zomaar kunnen dat verdriet eerder met ons aan de slag gaat dan omgekeerd. Verdriet hoort bovendien bij de diersoort genaamd mens. Immers, ons leven begint en eindigt met gehuil en verdriet. Dat hoeft niet per se kommer en kwel te zijn. Maar het is er wel, dat verdriet. Het maakt deel uit van de tragiek van het leven. Dan gaat het niet om een plaats geven, wel om leren omgaan met het verdriet dat er is en altijd zal zijn. Zoals actrice Viviane De Muynck in een interview liet optekenen:

‘Mensen zeggen weleens: het verlies moet een plek krijgen. Dan denk ik: wat ga je ermee doen? Het tegen de muur hangen?’⁶

De diepzinnige vraag van Viviane De Muynck wil ik vastnemen door dit boek heen: wat zou het betekenen, mochten we verdriet geen plaats geven? Wat gebeurt er als we verdriet verdriet laten zijn, in zijn onpeilbare diepte of zijn woeste en onoplosbare gedaantes? Wat zou het betekenen als we er niet zozeer naar streven om van ons verdriet af te raken? Misschien kunnen we dan leren zoeken naar antwoorden op het draagbaar maken van de blijvende aanwezigheid van verdriet in lijf en leden, en komen we tot een andere manier van spreken over verdriet.

Levinas

Natuurlijk moeten we het woord verdriet wat afbakenen zodat het duidelijk is waarover we spreken. Wat betekent verdriet? Of beter: wat zou het kunnen betekenen?

Een sluitende definitie geven van verdriet is noch het einddoel noch het opzet van dit boek. Een definitie geven is een vorm van bemeestering. Proberen te begrijpen is een vorm van vastgrijpen, iets of iemand in je eigen cirkel – je eigen ontologie of zijnsleer, zoals Emmanuel Levinas het omschreef – opsluiten.⁷

Het gaat er echter niet om dat wij het verdriet kunnen vastgrijpen of aanpakken, wel omgekeerd, dat verdriet ons bij de lurven pakt en hoe we ons hiertegenover kunnen verhouden. Dan lijkt het geven van een definitie van verdriet niet de juiste invalshoek in die zin dat het ons niet vooruit zal helpen in het begrijpen van waar verdriet om gaat.

De bestaande definities van verdriet zijn trouwens eerder schraal. Verdriet is ‘een emotionele reactie op een bepaalde gebeurtenis’, zo luidt het bij de ChatGPT’s van deze wereld. Van die definitie word ik een beetje... triest. Ze bevat alleen maar armzalige woorden die ontdaan zijn van alle emotie. Alsof het om een object gaat, zonder vlees en bloed.