

Het Parool



Beeld Eugenia Loli

We kunnen weer een terrasje pakken en de ov-dienstregeling is grotendeels hervat. Reden voor optimisme, maar we weten nog steeds niet of het leven wel weer wordt zoals het was. Waar vinden we troost in tijden van onzekerheid?

Martine van den Berg 2 juni 2020, 10:46

Ineens zat iedereen thuis. Om het gat op te vullen, verslonden we serie na serie, film na film. Afleiding leek even de enige manier om met de coronacrisis om te gaan. Toch ontstond na verloop van tijd een zekere kijkmoetheid. Overdaad schaadt? Misschien, maar er is meer aan de hand.

Scènes waarin mensen in een volle trein zitten of een spannende avond beleven op een druk feest: het zijn ineens beelden van vóór corona. Shots waarin mensen elkaar de hand schudden doen ineens oneindig ouderwets aan. Een vertrouwde wereld is opgehouden te bestaan, en daar willen we niet voortdurend aan worden herinnerd.

Als in onze basisbehoeftes is voorzien, verlangen we naar vermaak. Maar nu we geconfronteerd worden met een onzekere toekomst, blijkt deze vorm van afleiding niet meer te volstaan. Een avond netflixen doet weinig tegen de somberheid, stress en angst die we in

deze tijd allemaal weleens ervaren. Een collectief trauma vraagt om collectieve troost. Maar waar vinden we die?

In de door honger, oorlog en ziekte geteisterde middeleeuwen zochten mensen hun heil in de kerk. De belofte van de hemel maakte de dagelijkse hel draaglijker. De zwarte dood leidde in de 14de eeuw tot een nieuwe belangstelling voor het lichamelijk lijden van Jezus, met als gevolg dat men vaker naar de mis ging om de hostie te ontvangen.

De zwaarste longpest van de Gouden Eeuw maakte in Amsterdam 25.000 dodelijke slachtoffers. Een op de tien inwoners van de stad bezweek. Net als nu verspreidde deze ziekte zich via druppeltjes in de lucht. De ontwrichting van de samenleving was enorm. Dominees preekten vol vuur dat de pest Gods straf voor zedeloosheid was, en opnieuw zaten de kerken vol. In navolging van Karl Marx zou je dit verschijnsel 'opium van het volk' kunnen noemen, maar het is onmiskenbaar dat godsdienst floreert in tijden van crisis. Wereldwijd blijkt dat online religieuze diensten drukker worden bezocht dan 'gewone' diensten. Mensen vinden steun in de vertrouwde rituelen, de boodschap van hoop en het besef dat ze het digitale moment met vele anderen delen.

Het model van gedeelde rituelen en gemeenschappelijke overtuiging biedt geloofsgemeenschappen sociale cohesie en verbondenheid. Maar niet iedereen gelooft of is verbonden aan een kerk, moskee of synagoge. Sterker: volgens het CBS rekent de meerderheid van de Nederlanders zich niet tot een religieuze groepering. In goede tijden is groepsgevoel te vinden in contacten met familie, werk, de sportclub of de toneelvereniging. Juist deze sociale netwerken vielen door de lockdown plotseling weg en het is nog maar de vraag of die in dezelfde vorm terugkomen. Wat valt er in onzekere tijden te leren van het religieuze model?

Gedeelde ervaring

Dat iedereen wordt getroffen door dezelfde crisis brengt mensen op een nieuwe manier samen. We doen boodschappen voor de burens, klappen voor de helden van de zorg en klimmen desnoods op een hoogwerker om naar onze bejaarde ouders of grootouders te zwaaien. Met enorm veel creativiteit tonen mensen hun sociale inventiviteit en veerkracht. Een gedeelde ervaring leidt tot nieuwe dimensies van medemenselijkheid. Doordat we aan den lijve ondervinden wat een epidemie betekent, zijn we geïnteresseerder in vergelijkbare verhalen uit het verleden.

Historisch onderzoek van Marc Francke en Matthijs Korevaar over de gevolgen van de eerdergenoemde Amsterdamse pestepidemie voor de economie van de stad komt in een nieuw licht te staan. Dat Rembrandt zowel zijn geliefde Hendrickje Stoffels als zijn nog enig levende zoon Titus aan diezelfde longpest verloor, is een ramp die ons net zo goed kan treffen. De afstand tot het verleden, maar ook de mentale afstand tot andere landen kan - worden verkleind door een gedeelde ervaring. Vonden we eerst Aziaten met mondkapjes nog 'overdreven', nu dragen we ze zonder al te veel morren in het openbaar vervoer.

Door deze gedeelde ervaring komt er ruimte voor gedeelde menselijkheid; een gelijkwaardige emotie. Een gedeelde crisis brengt je dichterbij het lijden van anderen, het is een vorm van tweerichtingstroost.

Duizenden jaren was zorg voor de hulpbehoevenden een taak van de religie. In de antieke wereld zorgde de tempel voor de weduwen en wezen, de eerste ziekenhuizen hier ontstonden vanuit kloosters. De huidige crisis is een mooi moment voor terugkeer naar particulier sociaal activisme. Niet met massaprotesten, megafoons en spandoeken, maar juist in het kleine.

Misschien vragen we net wat vaker aan de bejaarde buurman of we iets voor hem kunnen doen. Of we passen een poosje op de kinderen van de verpleegkundige om de hoek zodat die even op adem kan komen. De een doet een donatie aan het Rode Kruis, de ander steunt de lokale middenstand – allemaal handelingen die de ander én jezelf troosten.

In tijden van nood is er ook de reflex allereerst en met name voor jezelf te zorgen. Onzekerheid kan snel omslaan in angst en angst leidt tot zelfzuchtige keuzes. Gedeelde menselijkheid is daarentegen een antigif tegen onzekerheid.

De kracht van het ritueel

Rituelen zijn een universeel menselijk verschijnsel en religie zit er vol mee. De repeterende handelingen geven vanwege hun voorspelbaarheid een gevoel van veiligheid, verbondenheid, van troost.

In een religieuze samenkomst zijn dat bijvoorbeeld de vaste orde van dienst, de bekende gebeden, bepaalde muziek, een lezing uit het heilige boek en een uitleg door een prediker. Een speciale vorm van rituelen zijn overgangsrituelen: vaste gebruiken rondom de grote levensmomenten van geboorte, het bereiken van volwassenheid, huwelijk en de dood. Ze markeren de overgang van de ene naar de andere periode, ze schenken aandacht aan het verlies van het oude en het begin van een nieuwe periode.

Door de nauwgezette herhaling en het steeds opnieuw gezamenlijk uitvoeren van het ritueel ervaar je dat je in vreugde en verlies een deel bent van een groter geheel. Hoe langer die geritualiseerde gebruiken meegaan en hoe algemener ze worden toegepast, hoe dieper ze in ons brein zijn verweven met de veiligheid van 'hoe het hoort'. Zo is jezelf aan een vreemde voorstellen een diepeworteld overgangsritueel. Je spreekt je naam uit, schudt de ander de hand en kijkt hem of haar in de ogen. Dit handen schudden markeert het begin en ook het einde van een ontmoeting.



Beeld Eugenia Loli

Het plots wegvallen van een groot deel van deze geritualiseerde gewoontes is traumatisch. Je zag de laatste maanden hoe mensen onmiddellijk op zoek gingen naar een vervanging voor de handdruk: begroetingen met een Thaise wai, een elleboogstoot, duimpje of een beleefde knik.

Voor andere weggefallen rituelen zijn ook talloze nieuwe gebruiken ontstaan: de online vrijdagmiddagborrel, balkonconcerten, beren in de vensterbank. Kantoovergaderingen worden zwaaiend afgesloten. Wellicht zullen deze week nieuwe 1,5 meterovergangsrituelen de plaats innemen van de klassieke diploma-uitreiking en het examenfeest.

Ook thuis is het prettig om de sleur te doorbreken met rituelen. Door een zekere regelmaat in de eentonigheid van de thuiswerkdagen en -weken in te bouwen, krijgen we beter grip op de tijd. Rituelen kunnen die routines ondersteunen omdat ze de overgang van het ene naar het andere moment markeren. Hoe klein en onbeduidend ook, de kracht zit in de herhaling.

Overigens zullen niet alle nieuwe rituelen standhouden, maar hun belang zit hem in het feit dat ze nú samenbindend werken en in ons collectieve geheugen voor altijd bij deze periode zullen horen.

Samen eten en drinken

In de meeste religies spelen gezamenlijke feesten en bijbehorende traditionele maaltijden een belangrijke verbindende rol. Soms in familieverband, soms in hoogst geritualiseerde vorm tijdens de eucharistie of het avondmaal. De afgelopen weken moesten we op dat vlak veel inleveren: geen paasontbijt, geen joodse sedermaaltijd met familie en vrienden, geen gezellig samenzijn om de vasten van de ramadan te breken.

Samen een maaltijd bereiden is een vorm van troost. Niet voor niets was het meel in de supermarkt dagen uitverkocht: koekjes bakken bleek dé manier om het gezellig te maken, de kranten stonden vol lockdownrecepten, met de nadruk op langzaam garende stoofschotels.

Natuurlijk, eten om jezelf te troosten heeft één groot nadeel. Gelukkig blijkt uit verschillende internationale onderzoeken dat we tijdens de crisis gemiddeld slechts tussen de 85 en 250 gram zwaarder zijn geworden. Dat is in zichzelf weer een troostende gedachte.

Herlezen en herluisteren

Wat het lezen van religieuze teksten onderscheidt van ‘gewoon’ lezen is dat het repetitief en daarom ook meditatief is. Meestal nemen we er geen tijd voor, maar het herlezen van een boek kan veel troost bieden. Het plot is minder belangrijk, de spanningsboog staat niet meer zo strak. Er komt ruimte en tijd om te genieten van stijl, motief en de vraag wat de tekst met je doet.

Hetzelfde geldt voor muziek. De liederen en gebeden die in een religieuze dienst worden gezongen en uitgesproken zijn krachtig door hun herhaling. De herkenbaarheid versterkt de verbondenheid met een gemeenschappelijk verleden. Dus herlees dat boek dat je jaren geleden zo raakte, ga op zoek naar de poëziebundel die je ooit zo trof. Luister naar die aria of verdiep je de songteksten van je favoriete band. Herlezen en herluisteren is een pleidooi voor het oude en het bekende, in de herbeleving ligt troost.

Nieuwe dingen ontdekken

Naast een herwaardering van je persoonlijke lees- en luistertraditie is ook leren een beproefde vorm van troost. Waar oude zekerheden verdwijnen, komt plaats voor nieuwe kennis. Gelukkig is kennis in toenemende mate voor iedereen bereikbaar. Een belangrijke motor hierin zijn de Moocs (*Massive Online Open Courses*). Een leven lang leren was nooit eerder zo eenvoudig.

Overigens hoeft het niet allemaal in de vorm van een opleiding of cursus. Er valt vanuit je luie stoel zo veel te ontdekken: reis alsnog met Google Maps en Earth naar je vakantieadres. Bezoek een van de beroemde musea virtueel, raadpleeg grote wereldwijde bibliotheken digitaal.

Mocht je meer dan genoeg van het computerscherm hebben, kijk dan tijdens een heldere zomernacht naar de hemel. Volgens Genesis troostte God aartsvader Abram door hem aan te sporen de sterren te tellen. Of, zoals Stephen Hawking het in een verre echo van die oude tekst formuleerde: ‘Kijk naar de sterren, niet naar beneden. Probeer te begrijpen wat je ziet en vraag je af wat maakt dat het universum bestaat. Wees nieuwsgierig.’

Er valt veel te delen, te lezen, te leren, te luisteren, te genieten. Niets zal meer precies hetzelfde zijn en wat ons te wachten staat, weten we niet. Met gedeelde menselijkheid, oude rituelen en nieuwe gewoontes kunnen we de onzekerheid het hoofd bieden. Het verdriet over het verlies van een oude wereld blijft, maar troost is overal.

Over de auteur

Martine van den Berg is religiewetenschapper en schrijver. Ze woonde jaren in Israël en schrijft fictie en non-fictie over religie, atheïsme, identiteit en samenleving. Ze was gastcurator van de tentoonstelling Proeven van het Midden-Oosten, voedsel voor lichaam en ziel in Museumpark Orientalis. In 2018 studeerde ze af aan de Schrijversvakschool Amsterdam en ze voltooide recent de opleiding onderzoeksjournalistiek aan de Hogeschool Utrecht.