

# Geweld

## Martin van Kalmthout

Wat zich op vrijdagavond 13 november 2015 in Parijs afspeelde lijkt het zoveelste bewijs dat onze wereld steeds gewelddadiger wordt: een tiental jonge mannen van rond de twintig vermoorden in het centrum van Parijs ruim honderd dertig mensen en maken zo'n drie honderd gewonden. In koelen bloede wordt geschoten op mensen die op verschillende terrassen net aan hun vrije weekend waren begonnen. Het grootste bloedbad wordt aangericht op een evenement waar veelal jongeren genieten van een populaire band. Een geplande actie in een voetbalstadion wordt wonder boven wonder verijdeld. De ontredde-ning is groot, niet alleen in Frankrijk, maar ook in de omringende landen. De paniek slaat toe: wat daar gebeurt kan ook hier gebeuren, nog sterker: ik had zelf op dat terras of in die feestzaal kunnen zitten. We zijn allemaal doelwit geworden en door deze aanslagen wordt ons comfortabele leventje ruw verstoord.

Je krijgt niet alleen het gevoel dat er steeds meer geweld is in onze wereld, maar ook dat het steeds extremere vormen aan neemt. Het ongeloof over zoveel wreedheid blijft je achtervolgen, het gaat je bevattingsvermogen ver te boven en je voelt je volkomen machteloos. Het roept veel vragen op die moeilijk te beantwoorden zijn. De hamvraag is misschien wel wat de oorzaak is van al dit geweld. Deze vraag is gemakkelijker gesteld dan beantwoord: geweld is een complex verschijnsel.

Ondanks al het hedendaagse geweld en het bizarre karakter ervan, hoef je niet zo heel ver terug te gaan in de geschiedenis om te beseffen dat hier niets nieuws onder de zon is, hoe erg het ook is. Overall waar mensen samenleefden ontstonden conflicten en geweld was daar meestal het gevolg van. Geweld wordt beantwoord met geweld, dat op zijn beurt weer nieuwe conflicten en geweld oproept. Alsof het geweld van de natuur nog niet genoeg is, doen wij mensen er nog een flinke

schep bovenop. Oorlogen worden door mensen veroorzaakt en zijn dus in principe te voorkomen. Toch volgt nog steeds de ene oorlog op de andere en zo is het altijd geweest. Je moet wel een grote optimist zijn om te geloven dat dit ooit anders zal worden. Niets blijkt zo hardnekkig als onze gewelddadigheid. Het lijkt wel in onze genen te zitten.

Nationalisme is terecht altijd beschouwd als een van de grootste oorzaken van het geweld in de wereld. Het is opvallend hoe ook in onze tijd het nationalisme weer sterk aan populariteit wint. In veel landen wordt de nationale identiteit opgepoetst. Het is een symptoom van onzekerheid en van heimwee naar het verleden. Het is ook een uitdrukking van het verlangen naar een identiteit die men bij zichzelf niet kan vinden.

De nationale staat is ontstaan om tegemoet te komen aan onze behoefte aan veiligheid en zekerheid. Maar de nationale staat blijkt als een boemerang te werken. Hij is een vorm van isolement, van je afscheiden, die per definitie scheidslijnen creëert en verbondenheid tegengaat. Waar meer dan één staat is, ligt het conflict op de loer en dreigt oorlog. De staat wordt gekoesterd en gevoed doordat burgers zich ermee identificeren. Deze vereenzelviging zit er bij ons diep in en lijkt onuitroeibaar. Hij ligt aan de basis van het nationalisme en dus van conflicten tussen staten en het daaruit voortvloeiende geweld. In de grond van de zaak zijn we onzeker en bang en zoeken we veiligheid. Door je te identificeren met iets dat je overstijgt, hoop je die veiligheid te verzekeren. Zoals zo vaak, lijkt dit op korte termijn wel te werken, maar op lange termijn blijkt het een vergissing. Tegenover de ene identificatie staat immers de andere en dit leidt onvermijdelijk tot conflicten en geweld.

Bij georganiseerde religies spelen soortgelijke processen. De geschiedenis leert dat religie, net

als nationalisme, een bron van maatschappelijk en politiek geweld is. Denk maar aan de Kruistochten, de godsdienstoorlogen in de zestiende eeuw en de gewelddadige wijze waarop Zuid- en Midden-Amerika tot het christendom werden bekeerd. Evenmin als je kunt zeggen dat terroristische daden zoals die in Parijs niets met de Islam te maken hebben, kun je stellen dat de Kruistochten niets met het christendom van doen hebben. De meeste religies beschouwen zichzelf als bezitters, verkondigers en hoeders van het ware geloof en tegenover het ene ware geloof staat het andere. Dat leidt onvermijdelijk tot geweld. Religies bevredigen bovendien de psychologische behoeften aan zekerheid en een eenvoudig, overzichtelijk wereldbeeld. Soms, zoals in Parijs, ontaardt dit in fundamentalistische ontsporingen die bij sommigen zover gaan dat ze bereid zijn hun leven en dat van hun medemensen te offeren voor een hoger doel. Ze lijken alle contact met zichzelf en anderen verloren te hebben en zich volledig te hebben overgegeven aan een systeem dat ze onvoorwaardelijk volgen en waar ze zich volledig mee identificeren. Ze zijn blind voor hun eigen innerlijke drijfveren en tonen als gevolg daarvan geen enkele compassie met hun medemensen.

Onze wereld is vol van geweld, op alle niveaus, van ieder van ons individueel tot aan de politieke en economische top en alles wat daar tussen zit. Maatregelen daartegen zijn nodig. Maar de wortel van al dit geweld ligt bij ieder van ons. De diepste verklaring ligt bij jezelf. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat je niet in staat bent op eigen benen te staan en je je daarom emotioneel afhankelijk maakt van politieke of religieuze leiders. Je weet geen raad met jezelf, bent bang om alleen te komen staan als je je eigen koers volgt. Je hebt weinig vertrouwen in jezelf en levert jezelf daarom maar al te graag uit aan anderen. Je identificeert je met iets buiten je, of dat nu een voetbalclub, een politieke partij, een godsdienst of het vaderland is. Je fixeert je daarop en sluit je daarmee af van je omgeving en van de realiteit. Je staat niet meer open en bent niet meer aanspreekbaar. Je bent jezelf kwijtgeraakt. Dat leidt vroeg of laat tot conflicten en geweld.

Als alle geweld een weerspiegeling is van processen die zich in jezelf afspelen, dan kun je gewelddadigheid bij jezelf onderzoeken en zo de wortels van het geweld heel dicht bij huis op het

spoor komen. Geweld ontstaat al als je geïrriteerd bent, als je je gekwetst, bedreigd, onzeker, afgevoelen of aangevallen voelt. We zijn er allemaal vertrouwd mee hoe angst, machteloze woede, teleurstelling en onzekerheid kunnen leiden tot conflicten in je relaties die uiteindelijk leiden tot verbaal of fysiek geweld. Wij mensen vechten niet alleen op het slagveld, maar ook in onze directe omgeving en in huiselijke kring. Zo blijkt de zo genoemde hoeksteen van de samenleving, het gezin, niet zelden een broeinest te zijn van conflicten en emotioneel, fysiek en seksueel geweld. Zo worden we geprogrammeerd tot geweld. Het wordt deel van jezelf. Je hebt geleerd dat er maar een paar mogelijkheden zijn: vechten of vluchten. Je wordt geconditioneerd tot een overlevingsrepertoire dat het geweld doorgeeft en versterkt.

Het is niet eenvoudig om zo'n diepgeworteld patroon te doorbreken. Toch kan ieder van ons een bijdrage leveren aan het verminderen van geweld door stil te staan bij het geweld in jezelf, het te doorgronden en je er niet meer automatisch door te laten bepalen. Als ik iets doe aan mijn eigen agressiviteit, heeft dat ook een effect op het geweld in de wereld om me heen. Als ik minder gewelddadig word, dan hebben anderen in mijn directe omgeving minder last van mijn gewelddadigheid en roep ik ook minder of geen agressieve reacties op. Ik heb zo invloed op de wereld en ik kan iets zinvol doen aan het probleem van het geweld, ook al lijkt dat een druppel op de gloeiende plaat van het totale geweld in de wereld.

Wij psychotherapeuten leveren door ons werk een bijdrage aan de vermindering van het geweld. Of dat nu in een groep, een relatietherapie of een individuele therapie is, wij helpen mensen meer zicht te krijgen op hun eigen agressie en wat die in hun directe omgeving teweeg brengt. Daar gaat een grote preventieve werking van uit. Wij zullen daar des te beter in slagen als we het geweld in ons zelf diepgaand hebben bestudeerd, doorleefd en doorzien.

Reacties: martin.vankalmthout@planet.nl