



ALS TERREUR DICHTBIJ KOMT

Een paar weken na de tragische aanslag tegen *Charlie Hebdo* in Parijs en de vrijdelde terreuraanslag in eigen land is de vrees voor terrorisme actueler dan ooit. Hoe blijf je overeind in dit toenemende klimaat van geweld en angst? We vroegen advies aan psychologen, psychiaters en filosofen van eigen bodem. Als steunbetuiging aan de slachtoffers en nabestaanden van *Charlie Hebdo*.

SAMENSTELLING

BARBARA VAN DEN ABBEELE

'KUNNEN VERWONDINGEN LITTEKENS WORDEN?'

DIRK DE WACHTER, PSYCHIATER-PSYCHOTHERAPEUT

In de overrompeling aan meningen en oordelen over de afschuwelijke aanslagen in Parijs wordt nu ook aan de psychiater gevraagd om iets bij te dragen aan het debat. Niet spreken zou het ontlopen zijn van verantwoordelijkheid, het terugtrekken in de ivoren torens van psychotherapeutische theorieën, hooghartig neerkijken op de zogenaamd ongebreidelde praatjes van journalisten en opiniemakers. Wat kan ons spreken dan wel betekenen? Ik vind het erg moeilijk om uit te drukken. Zou er tijd en plaats gemaakt kunnen worden voor de fundamentele therapeutische principes die ons vak kenmerken, maar die zo haaks staan op de actiegerichte, afgemeten efficiëntiecultuur die meer dan ooit heerst? Is er een opening om te zwijgen, om niet te weten, om geduldig te blijven en tijd te nemen? Kan deemoed zonder cynisme, lankmoedigheid zonder wrok? **Is er oor voor de kwetsbaarheid, voor de verborgenheid, voor de context en de gelaagdheid van het gebeuren?** Kunnen we de barst in de gladheid verdragen, zelfs nu de barst een krater is? Kunnen verwondingen littekens

worden? Kan de ander als Ander blijven zijn, kunnen we nog in verschillen denken? Kunnen we nog blijven vragen stellen, niet-oordelend reflecteren, afwachten, aarzelen, twijfelen? Durven we niet onmiddellijk alles controleren of oplossen, maar nog plaats maken voor onbevangenheid en open dialoog, traag en onzeker? Zou het zo zijn dat woorden uiteindelijk toch ruimte moeten krijgen, dat luisteren onvermijdelijk is? Kunnen we nog voldoende stil zijn om elkaars woorden te horen? Zouden mislukking en vergissing en schuld en schaamte toch ook in het verhaal opgenomen moeten worden? Zouden we een beetje vertrouwend, een beetje hoopvol en in die zin gelovig kunnen zijn, soms tegen de evidenties in? Zouden we los kunnen komen van de feitelijkheden en over de generaties heen kunnen denken? Durven we loslaten en onbevangenheid wekken? Zouden vragen wezenlijker zijn dan antwoorden? Dat kenmerkt ons dagelijks werk, onze hoopvolle worsteling met de demonen van de mens. Dat lukt allemaal veel minder goed dan hoe het er staat, maar ik hoop echt dat het geen holle woorden zijn. Waarschijnlijk is dat allemaal moeilijk, misschien niet zo bruikbaar. Misschien moet ons rare vak toch maar in zijn kleine therapieruimte blijven. Ik weet het niet.'

*Dirk De Wachter, psychiater-psychotherapeut en auteur van o.m. *Liefde - Een onmogelijk verlangen* (Lannoo, 2014)*

'GEEF NIET TOE AAN DE ANGST'

BIRSEN TASPINAR, PSYCHOLOGE

Als psycholoog zie ik het enorme effect van de aanslag in Parijs op mensen. Om die schok te boven te komen doen we een beroep op defensiemechanismen. Veralgemenen, zwart-witdenken, angstig en woedend reageren op een groep die als dader gezien wordt zijn maar een paar voorbeelden daarvan. In deze situatie krijgt elk klein detail dat naar de islam verwijst het etiket van dader op zich gekleefd. Kinderen worden door leerkrachten uitgevraagd, de politie opent een kloppacht, burens kijken ondermend. Moslims durven zich amper uit te spreken, isoleren zich, willen hun woede uitspreken. Tegelijk stellen ze vast dat ze enkel door de media en de omgeving gehoord worden als ze verantwoording afleggen. "Is er plaats voor ons verdriet?", hoor ik hen terecht vragen. Laten we niet vergeten dat de ge-

beurtenissen een collectief leed voor iedereen betekenen: voor de Charlies en de Ahmeds die stierven. **Het is niet omdat een paar extremisten zichzelf moslims noemen dat ze daardoor een hele religie vertegenwoordigen.** Mijn hart gaat uit naar de jongeren die daardoor nog meer een wij-zijverhaal meekrijgen. Is er nog een context waarin ze een ons-verhaal proeven? Dat is de vraag die elke leerkracht, politieagent, hulpverlener, imam en ouder zich zou moeten stellen. We mogen niet toegeven aan angst, want dan geven we ons gewonnen aan de grootste vijand die er is. Want dan pakken we iets belangrijks af van jongeren: hoop op een goede toekomst.'

*Birsen Taspinar, psychologe, auteur van *Moeders van de stilte* (De Bezige Bij, 2013) en columnist van *Psychologies**

'HOOP IS DE BALSEM OP DE WONDE'

WILFRIED VAN CRAEN, PSYCHOTHERAPEUT

'Het toeval wou dat ik het bericht van de aanslag vernam in het Institut Français van Istanbul - met andere woorden dé symboolplek van de Franse identiteit in een islamitisch land. Elke dag ging ik terug naar het Institut Français om mijn steun te betuigen. De sfeer was gespannen want van de mensen die om je heen stonden wist je nooit met welke bedoeling ze er waren. In het begin was er wat pers en bloemen en kaarsjes, maar met de koude sneeuwdagen die voorbijgingen nam dat snel af.

Alleen een klein groepje van een tiental erg jonge mensen, amper twintigers, noemde zich allemaal Charlie en bleven komen, elke dag opnieuw, een bloem in de onbevreesde hand. In die dagen ging ik ook naar twee tentoonstellingen over hedendaagse Turkse kunst, in respectievelijk het Istanbul Modern en het Ottoman Bank Museum. Ze liepen beide al van voor de aanslag. De laatste was geheel gewijd aan een gewaagde, kritische benadering van godsdienst en in de eerste was er opvallend veel sterk werk waarin de excessen van de islam kritisch op de korrel werden genomen. Wij, in het Westen, kunnen en moeten onze mening durven blijven zeggen. **Maar dit stukje wil ik opdragen aan zij die in islamitische landen de moed opbrengen om onvervaard stelling te nemen.** In die zwarte dagen waren zij mijn hoop. Want zoals John Berger ooit schreef: "Hoop is de motor van de actie, van het protest, van de energie die nodig is om veranderingen te bewerkstelligen. Die energie komt er nooit door alleen maar (na) te denken, maar komt slechts met de hoop. Laat ons daarom de hoop doorgeven, van hand tot hand, van woord tot woord." *Wilfried Van Craen, psychotherapeut en auteur van o.m. Gerijpte wijsheid (Witsand Uitgevers, 2014)*

'OPENHEID EN RESPECT'

Klaar Hammenecker,
KINDERPSYCHOLOGE

'In die moorddadige aanslag in Parijs schuilt een immens risico, een gevaar voor de toekomst. En dan spreek ik niet over onze veiligheid of over een verdere radicalisering. Noch over een inperking van de vrije meningsuiting. Ik ben bang voor de toekomst van onze kinderen. Moeders en vaders, juffen en meesters, pas op voor de angst. **Meer dan ooit hebben we nood aan een kritische generatie**, eentje met een weerwoord tegen al wat extreem is. Voed je kroost op tot mondige burgers. Leer hen dat samenleven enkel lukt vanuit openheid en respect. Toon hen dat zelfvertrouwen groeit uit verbondenheid. En spreek, adem, toon het geloof dat zij werk kunnen maken van een menselijke toekomst.'

Klaar Hammenecker, kinderpsychologe en columniste van Psychologies

'RECHT NAAR DE MENSEN TOE'

VALÉRIE DU PRÉ, PSYCHOLOGE

'Kam je haren, recht je schouders. Knoop je jas dicht, doe de deur open en bel aan bij de burens. Ook al beef je vanbinnen. Ook al heb je niks te zeggen, of stokken de woorden nog voor je voetstappen hoort. Stel je netjes voor en kijk hoe het verloopt. Misschien heet ze Zahira en heeft ze een uitgesproken mening en een restje tajine in de pot. Misschien is hij een gepensioneerd huisarts die houdt van zware discussies met een Duvel in de hand. Misschien durfden ze je niet te begroeten uit schrik voor jouw gemene blik. Misschien blijkt dat jullie meer gemeen hebben dan die tussenmuur, een gasleiding en een kabelabonnement. **Misschien botst het niet maar klinkt het, en klaart het de lucht.** Dan kan je weer thuiskomen, bij jezelf en naast de deur. Misschien is dát de stap die we nu moeten zetten: niet blijven hangen maar recht naar de mensen toe.'

Valérie Du Pré, psychologe en columniste van Psychologies