

## **België : een land in 'lockdown'**

### ***...en hoe we toch blijven paaseieren zoeken!***

Johan Maes

Waar al maanden over gesproken wordt, een terroristische aanslag in Brussel, in het hart van ons land (en van Europa, maar dat is nu voor ons even van minder belang) en van ons leven is gisteren werkelijkheid geworden. We zijn een verbijsterd land, in shock, angstig, opgejaagd. Onze basisovertuigingen over veiligheid, controle, rechtvaardigheid, zingeving, samenhang, autonomie en vertrouwen liggen opeens aan diggelen. Het is een traumatisch gebeuren dat ons heeft getroffen door het onmenselijke geweld van de gruwelijke spijkerbommen die we als mens zelf hebben uitgevonden! Zelf heb ik slecht geslapen na uren TV kijken en het steeds weer herhaald geconfronteerd worden met de beelden van de impact van de terreur en de getuigenissen en analyses van het gebeuren. Op een bepaald moment heb ik bewust de TV uitgezet, omdat ik voelde dat de overvloed aan indrukken te stresserend werd en mij niet meer hielp, maar mij eerder gejaagd maakte en nerveus.

Ik wou echter zien, begrijpen, praten over wat onbegrijpelijk was. Gelukkig dat het woord 'onbegrijpelijk' bestaat om uit te drukken hoe we ons voelen bij dergelijk ingrijpend gebeuren. Ik had gisteren toevallig ook een bijeenkomst met mijn intervisiegroep in de namiddag. Het feit dat ik met enkele collega-therapeuten kon delen dat we ons onwezenlijk, angstig, verbijsterd voelden, overspoeld door de waanzin, was helpend. Ook helpend was dat we daarna konden overgaan tot de orde van de dag, het proberen te begrijpen van elkaar, het delen van kwetsbaarheid en kracht in ons werk en leven.

Ook collectief zie je hoe mensen behoefte hebben aan verbinding, elkaar opzoeken, een plaats creëren (het Beursplein in hartje Brussel) waar bloemen, tekeningen, teksten, kaarsjes, symbolen worden neergelegd. Mensen nemen elkaar vast, knuffelen, staren voor zich uit, huilen, nemen foto's als herinnering, houden een stille wake, spelen muziek, zingen samen... een andere manier van verbinding zoeken is het ventileren van woede en wraakgevoelens via de sociale media. Sommigen zijn angstig en zoeken de veiligheid op van het vertrouwde thuis. Anderen daarentegen gaan direct over tot de orde van de dag, hun werk, hun verantwoordelijkheden, doen wat ze altijd van plan waren met de boodschap: we laten ons niet klein krijgen, 'zij' gaan niet winnen, we laten ons niet bang maken. Beide strategieën zijn OK en ontroeren mij, jammer soms dat de laatste bijna als 'heroïsch' of als norm worden neergezet. Angst heeft een functie bij het omgaan met reëel gevaar. Angst maakt ons alert, leert ons het gevaar (h)erkennen, signaleert dat het belangrijk is om veilige oorden te creëren of op te zoeken. We mogen het bang zijn niet veroordelen, want dan gaat de angst ondergronds en ontwikkelt zich tot stoornissen. Zeker mensen die in het eigen leven al getraumatiseerd zijn kunnen de behoefte hebben op deze dag veilig hun comfortzone op te zoeken en zich te omringen met wat lief is en schoon, stil en vredig. Ook bij mezelf voel ik meer angst, ik scan meer mijn omgeving, ben op mijn hoede voor 'vreemde' gezichten. Ik weet ook dat deze angst minder zal worden, mij niet zal overheersen, maar mij toch kwetsbaarder maakt in het leven. En ik weet ook dat ik word gedragen door een samenleving (van ordediensten, regering, veiligheidsdiensten, hulpverleners, leerkrachten, vrienden, familie) een sociaal weefsel van waarden en waardigheid dat we hebben opgebouwd waar ik deel van uitmaak en waarvan een ongelooflijke kracht uitgaat. Dit weefsel zullen 'zij' (ik weiger hen bij naam te noemen; misschien moeten we dit

afspreken met alle media dat we hun naam niet meer noemen en alleen nog spreken over 'zij'; ben benieuwd wat de impact dan is op 'hen', want als je niet genoemd wordt dan besta je ook niet!) niet verscheuren, wel kwetsen, maar nooit kapot maken. **Daarom moeten we ook blijven vasthouden aan onze dagelijkse activiteiten, ons leven hernemen, zullen de kinderen zondag blijven paaseieren beschilderen, zoeken en verorberen! We blijven verbonden in wat ons verwondt en verwondert.**

Een goede raad die in de media door goedbedoelende hulpverleners vaak wordt gegeven is 'praat erover'. Er wordt ook het advies gegeven je gevoelens niet op te kroppen. Toch is dit een gevaarlijke mythe die nog steeds opgeld maakt, want uit onderzoek blijkt dat het pure ventileren van pijnlijke gevoelens de intensiteit ervan versterkt en langer laat duren. Na een traumatisch gebeuren hebben we containing nodig, stabilisering, geborgenheid, fysieke ontlading, emotionele regulering door een houding van vastberadenheid en kalmte. Ook benoeming en erkenning van het gevaar en het verlies, van het trauma en de rouw is belangrijk. Onze premier deed dat in zijn toespraak tot de natie, in een rustige toon, maar toch de pijn, de boosheid en de tragiek benoemend, was hij een soort vaderfiguur die rust bracht in de maalstroom van emoties en het land bij elkaar hield. Hij riep niet op zoals de Franse president tot oorlog en wraak. We weten intussen dat dit enkel leidt tot escalatie, meer bommen, meer geweld, meer vluchtelingen, meer radicalisering.

Uit onderzoek blijkt, o.m. na de aanslagen van 11/9 dat een meerderheid van de mensen vanuit eigen veerkracht en herstelvermogen met dergelijk traumatisch gebeuren kan dealen, dit op eigenwijze manier verwerken en bewerken zodat het kan meegedragen worden in het leven. Minder dan 30% ontwikkelt een stoornis. Voor deze mensen is adequate opvang en therapie noodzakelijk!

Samen met het trauma komt ook de rouw. De rouw om verlies van levens, verlies van gezondheid, verlies van veiligheid en vertrouwen, dreigend verlies van sociale cohesie en inclusie. Met de rouw komt echter ook de aanpassing aan een nieuwe wereld (in ons en buiten ons) en het veranderen van die wereld zodat hij leefbaar blijft en betekenisvol voor ons en de volgende generaties.

België even in 'lockdown', tijdelijk, om het gevaar te keren, de schuldigen uit te schakelen maar ook om onszelf te herordenen en hopelijk her uit te vinden tot een open, openhartige en warmhartige samenleving. Misschien is dit ook de beste manier om de slachtoffers – overal in de wereld- te 'eren'!

Johan Maes