

Een reis om de wereld in tachtig gesprekken

Simone de la Rie

Een reis om de wereld in tachtig gesprekken

Met dank aan:
Mijn cliënten,
Nicole Montagne en Ellen Hey voor het meelezen

arq.org
© ARQ 2025

Simone de la Rie

Het is dit jaar tachtig jaar vrede in West-Europa. Elders in de wereld zijn er echter nooit eerder zo veel conflicten geweest. Sinds ik als klinisch psycholoog en psychotherapeut bij ARQ Centrum'45 werk en ik veel getraumatiseerde vluchtelingen zie, zijn de cijfers van de United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR) over vluchtelingen wereldwijd elk jaar toegenomen. Sommige vluchtelingen vinden de weg naar onze instelling voor de behandeling van complex trauma. Zij vertellen over onrecht en geweld. Ik luister naar hun ervaringen verbonden met een leefwereld op duizenden kilometers afstand, terwijl het verdriet juist heel nabij is. Ik probeer in onze gesprekken die duizenden kilometers te overbruggen, om het verdriet te helpen dragen. Maar is zo'n afstand wel te overbruggen?

Ik spreek wekelijks met Fatima uit Afghanistan. Mijn cliënte is op tijd het land ontvlucht na de vele bedreigingen aan haar adres vanwege haar strijd voor vrouwenrechten. Sinds de Taliban de macht hebben overgenomen in Afghanistan zijn mensenrechten steeds verder ingeperkt en zijn vrouwen monddood gemaakt. Hier kan Fatima vrijuit praten. Ze vertelt me veel over de gebeurtenissen in haar land, als een spraakwaterval. Enerzijds lucht het haar op. Anderzijds merk ik dat ze boos is, dat "het Westen" toekijkt en niet ingrijpt, terwijl haar land ten prooi valt aan tribalisme. Ze spreekt haar moedertaal en wordt af en toe onderbroken door de telefonische tolk die vertaalt vanuit het Dari. Als ze vertelt over de angst en verdriet over haar familie die is achtergebleven in Kabul, zoekt ze naar woorden. Gevoelens verwoorden in een andere taal, zelfs als je al langer in Nederland woont, is erg moeilijk, maar in haar eigen taal gaat het evenmin vanzelf. De tolk vertaalt wat Fatima probeert te zeggen, maar ergens loopt het gesprek niet helemaal synchroon. Soms lijkt

het alsof niet alles vertaald wordt, en op andere momenten sluit het antwoord niet aan op de vraag. In de meeste psychotherapeutische gesprekken luister ik doorgaans naar wat er gezegd wordt, maar eigenlijk vaker naar wat tussen de regels door wordt gezegd en vooral naar wat er wordt verzwegen. Nu twijfel ik of het Fatima is of de onbekende derde aan de telefoon die woorden weg laat of juist tussen de regels woorden invlecht die niet gezegd zijn. Is het de leemte in de taal waarvoor sommige woorden niet vertaald kunnen worden, of slecht bij benadering kunnen worden omschreven, zodat Fatima's woorden zo verloren raken in de vertaling? Of is het de immense afstand in tijd en plaats van haar ervaringen die ook in ons contact een afstand schept en zij mij, noch dader, noch slachtoffer, maar als een "Westerse" omstander beschouwt? Iemand die slechts toekijkt en alles maar laat gebeuren? Ik vermoed echter dat de pijn van het verlies zo groot is dat niet alles gezegd wordt of kan worden. Ik zou haar graag willen verstaan, zodat ik meer naast haar kan staan.

Na alle gesprekken met cliënten uit Afghanistan, versta ik nog geen woord Dari. Het zangerige timbre blijft voor mij een onontwarbare kluwen van klanken, ook na zo veel jaren. Ik volg de melodie van Fatima's woorden, haar intonatie en het ritme van haar zinnen. En terwijl zij iets vertelt, buig ik iets naar voren en knik ik af en toe aandachtig, ook al heb ik geen idee wat ze zegt. Fatima lijkt dit te ervaren als een aanmoediging en opent zich. Ze vertelt meer persoonlijke ervaringen dan in onze eerste gesprekken. Ontkiemt er zo een basis van vertrouwen? Aanvankelijk niet zozeer door wat ik zeg, maar in hoe zij zich uitgenodigd voelt om bij haar ervaringen stil te staan? (Epistemisch) vertrouwen is toch de basis voor volwassenen om te onderscheiden wie de

mensen zijn van wie we op aan kunnen, door wie we ons gespiegeld en dus gezien voelen en met wie we een band kunnen aangaan.¹ Zo'n basis van vertrouwen kun je ervaren, welke taal je dan ook spreekt. Ook realiseer ik me dat ik vaak meen te begrijpen hoe Fatima zich voelt, ook als ze helemaal niets zegt. Als zij zich verdrietig in mijn kamer in de stoel laat vallen, is haar pijn onmiddellijk in de kamer. Ze vertelt veel in de houding, gebaren, in een blik tijdens een ontmoeting. De meeste communicatie is nochtans niet "talig" en de meeste mensen zijn in meer of mindere mate gevoelig voor die non-verbale signalen, waardoor je in contact bij de ander kan aansluiten. Is dat ook hoe Fatima mijn non verbale reactie ervaart? Iemand hoeft dan niet zijn pijn in woorden te vatten, om zich gezien en gehoord te kunnen voelen. Het lijkt dan uiteindelijk minder uit te maken wat er precies gezegd wordt. Door empathie ontstaat begrip en ik ervaar meer nabijheid, de "we mode", een gedeelde ervaring van gezamenlijkheid.² Maar hoe weet je of dit echt een gedeelde ervaring is?

Een gedeelde ervaring omvat meer dan de uitwisseling van gebeurtenissen en het begrijpen van de emotionele betekenis. Als therapeut in een veilige spreekkamer, niet belemmerd door een geschiedenis van oorlog en geweld, ontmoet ik mensen die alles kwijt zijn, of een schim zijn van wie zij eens zijn geweest.

1 P. Fonagy and E. Allison. 'The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship'. *Psychotherapy*, 51(3), (2014): 372–380; P. Fonagy, et al. 'Culture and psychopathology: An attempt at reconsidering the role of social learning.' *Development and Psychopathology*, 34(4), (2021): 1205–1220.

2 Fonagy, et al. 'Culture and psychopathology', 1205–1220.

Wat gedeeld kan worden, is niet de onzichtbare verbinding die hen vastgeklonken houdt aan overweldigende ervaringen uit het verleden, maar de ervaring in de relatie, in onze ontmoeting in het hier en nu. Hoe ervaart Fatima dit? In contact met mensen uit alle windstreken kan het nogal verschillen welke conventies belangrijk worden gevonden, zoals wat je van de ander verwacht, hoe je de relatie definieert, maar ook hoe je je emoties uit en bespreekt. Er zijn hierin culturele verschillen, die ontstaan als je opgroeit binnen een bepaalde sociale groep. Socialisatie leidt er toe dat mensen zich culturele gewoonten eigen maken, waarbij aandacht gezamenlijk wordt gericht op dat wat voor de sociale groep belangrijk is, en deze mentale beleving kan worden gedeeld, het draagt bij aan het "wij" gevoel.³ De culturele verscheidenheid aan conventies is groot. In een therapie gericht op het verwerken van iemands trauma's merk ik echter dat deze conventies al snel hun betekenis verliezen, alsof de afweer verdwijnt. Keer op keer blijkt dat culturele conventies niet meer zijn dan maskers die hun functie verliezen, zodra er een basis van vertrouwen is ontstaan. (Mede)menselijkheid kent noch totem, noch taboe. In onze gesprekken merk ik dat Fatima mij meer toevertrouwt en de ervaring in ons contact helpt om woorden te geven aan haar aanvankelijk onverteerbare pijn. De diepste pijn over traumatische ervaringen of het gemis van een dierbare is onafhankelijk van de geografische breedtegraad waar je toevallig bent opgegroeid, en de steun die iemand kan ervaren bij het leren omgaan met deze ervaringen evenzeer.

3 Fonagy, et al. 'Culture and psychopathology', 1205-1220.

Na een aantal weken therapie geeft Fatima me een stekje van een vijgenboom. De tolk vertelt me dat haar oom en tante in een vruchtbare streek in Afghanistan woonden en zij een boomgaard hadden. Fatima kwam er graag in de zomers. In Nederland heeft haar man ook bomen in het volkstuintje dat ze hebben gehuurd. Ik krijg precieze instructies via de tolk: het stekje moet geplant worden op een plaats met veel zonlicht. Ik beloof haar er goed voor te zullen zorgen. Ze kijkt mij verwachtingsvol aan, en ik knik. Ik denk te begrijpen wat ze van mij vraagt.

Ik leer Fatima, maar ook haar zus, haar verdere familie en Afghanistan kennen uit Fatima's verhalen. Ik hoor hoe haar opa en oma de Sovjettijd hebben doorstaan, en de eindeloze oorlog die daarop volgde. Hoe haar ouders hun leven nooit zeker waren. Ze vertelt dat haar ouders vooruitstrevend waren, voor gelijke rechten van mannen en vrouwen. En dat zij vertrouwen hadden, dat het beter zou worden. Fatima vertelt me de verhalen van hoop over de wederopbouw van het land, maar ook hoe deze hoop met elk nieuw bombardement verder de grond in geslagen is. Ze kent het verhaal, althans fragmenten van het verhaal, van haar grootouders en haar ouders. Desondanks vertelt ze erover alsof het gisteren was en ze het zelf heeft meegemaakt. Fatima voelt zich zo verbonden met haar familie die zo ver weg is. Het weefsel van draden aan de ervaringen van anderen die je dierbaar zijn, helpt om je met die ander verbonden te voelen. Maar er is een schaduwzijde. Intergenerationeel trauma is overdracht van trauma, zonder taal, soms al voor de taal. In veel gevallen is het niet alleen de verbondenheid met je naasten die de volgende generatie als een toorts heeft overgenomen, om het vuur brandend te houden. Juist de pijn van eerdere generaties, het onvermogen tot het rouwen en het verwerken van het verlies

van deze eerdere generaties, kan er toe leiden dat latere generaties zich met deze trauma's gaan identificeren. Dit wordt "chosen trauma" genoemd.⁴ Opeenvolgende generaties ontwikkelen niet alleen een gedeeld innerlijk beeld van de pijn of krenking van een verloren strijd, een historisch trauma. Zij kunnen dit zo levendig voor zich zien, dat het lijkt alsof het echt een gedeelde ervaring is uit een onvoltooid verleden tijd. Als trauma's van generatie op generatie worden doorgegeven, worden verteld en her-verteld, wordt het zo ook voor latere generaties deel van wie je bent of denkt te zijn. Het kan dan ook gaan bepalen hoe je je tot de ander gaat verhouden, alsof dat vanzelfsprekend is.

Ik leer niet alleen Fatima en haar familie kennen, maar ook vele anderen in de verhalen van mensen die zijn gevlucht uit landen zoals Bosnië, Oekraïne, Sierra Leone, Soedan, Somalië, Irak, Iran en Syrië. Met zo veel conflicten wereldwijd tussen en binnen staten, en zoveel (gefaalde) staten zonder fundamentele rechtstatelijke beginselen, waarbij autoritaire elites strijden om de macht, ontstaan breuken in de wereldgemeenschap. Na de meest recente geopolitieke aardverschuivingen, is het niet zo verwonderlijk dat miljoenen mensen huis en haard moeten verlaten. Ik merk hoe de geschiedenis binnen de muren van de spreekkamer de persoonlijke levens van mijn cliënten hebben ontwricht, waarbij ik deelgenoot word van hun ervaringen. Sommige verhalen worden echter niet alleen in de spreekkamer,

4 V.D. Volkan, *Transgenerational Transmissions and "Chosen Trauma": An Element of Large-Group Identity*. Opening Address XIII International Congress International Association of Group Psychotherapy August, 1998.

maar ook in de (sociale) media breed gedeeld. Het delen van deze verhalen op (sociale) media is als het ritme van de drum die mensen oproept tot bezinning. Het roept op tot steun, of medeleven. De lotgevallen van de bevolking van Afghanistan komt niet zo veel in het nieuws. De totale onttakeling van het land waar de vrouwelijke helft van de bevolking is gedegradeerd tot slaaf, ontbeert deze steun. Alsof de onderdrukking en moord door het ene tirannieke bewind zwaarder weegt dan de systematische marteling en onderdrukking door een ander subversief regime. Het kan toch niet zo zijn dat het recht op menselijke waardigheid wordt afgemeten aan de mate waarin het schenden daarvan de voorpagina's haalt? Als dit leidend is voor de mate van steun die slachtoffers ten deel valt, zijn we de weg kwijt, zeker als de (her)vertelling van intergenerationele trauma's conflicten betreft waarvan de historische noch politieke context ons bekend is. De breuklijnen in het landschap worden zo dieper en dieper. Al die gedeelde verhalen in de (sociale) media worden beleefd alsof het een gedeelde ervaring is uit een onvoltooid verleden tijd, waarmee je je identificeert. Deze narratieven gaan bepalen hoe je je tot de ander gaat verhouden, alsof dat vanzelfsprekend is.

Door al die persoonlijke verhalen van vluchtelingen ontdek ik juist hoe weinig er gedeeld wordt over wat er gebeurt in de wereld en hoezeer de leefwereld van grote groepen mensen een terra incognita is. Wat weten we nu over andere bevolkingsgroepen, hun cultuur, hun gewoonten, het leven van alledag? Wat weten we van hun dromen en verlangens? Op een landkaart met zoveel lege vakken zijn het de persoonlijke verhalen, welke gedeeld en vervolgens verwoord (kunnen) worden in de gesprekken met al deze mensen, waardoor die vakken steeds

verder worden ingetekend. Duizenden woorden die als een collage het beeld van landen in de wereld in mijn gedachten hebben gevormd. Beelden van landen geteisterd door geweld in de wereld van de homo economicus, de mens die de aarde als een vrije markt beschouwt waar het recht van de sterkste geldt. Beelden van de mensen die er wonen. En welke geplande misère, maar ook welke schoonheid bij de vertaling niet onder woorden gebracht kan worden, heb ik zelf ingekleurd.⁵ Van Afghanistan heb ik beelden van de groene bomen in de dalen aan de voet van de bergen in het noorden die met ijs bedekt zijn aan de top. Ik zie voor me hoe het woestijnstof in het zuiden over de droge vlaktes waait, waar de grond soms zo droog is dat het land is opengebarsten. Ik wandel in gedachten mee in de straten van Kabul, waar het geroezemoes van de stad de gesprekken overstemt, en hoor af en toe een claxon van het passerende verkeer. Het is alsof ik het ken, en het voelt heel vertrouwd, hoewel ik er nooit ben geweest.

Het stekje van de vijgenboom groeit uit tot een boompje en later tot een boom. Ik snoei de boom, geef het water. Vanwege de klimaatverandering is er over de hoeveelheid zonlicht niets te klagen. De eerste vijgen smaken zoet. Nu krijg ik het gevoel alsof ik het land kan proeven. Soms laat ik een foto zien van de boom. Fatima geeft me tips. Ze praat inmiddels rechtstreeks in het Nederlands. Dat snoeien kan een stuk beter. Ze drukt me op het hart dat ik in de winter de boom moet inpakken, zodat de vorst geen verwoesting aanricht. De boom is kwetsbaar in

dit kille land. Ik vraag haar of ze vertrouwen heeft dat ik goed voor het boompje zal zorgen. Ze knikt aarzelend ja. Ik zeg haar dat ik mijn best zal doen. In haar knikje denk ik te lezen dat ze begrijpt dat ik denk te begrijpen wat ze vraagt.

Op een dag komt Fatima in paniek bij mij. Haar grootste nachtmerrie lijkt waarheid te zijn geworden. Haar jongere zus is verdwenen. Er is geen enkele vorm van communicatie tussen haar en haar zus. Internet doet het nauwelijks, telefoons worden niet beantwoord. Haar gevoelens van verslagenheid zijn besmettelijk. Wat valt er te zeggen? Ze wil niet praten, ze wil iets doen, zoals haar zus gaan zoeken, maar Fatima weet dat het niet kan. Waarom grijpt er niemand in? Waar is het Westen? Ze fantaseert over het lot van haar zus, en doet geen oog meer dicht. Ik merk hoe onrustig ze is, ze kan niet stil blijven zitten, alsof de angst zich in haar lichaam heeft genesteld en haar door de kamer wil slingeren. Ze houdt haar telefoon voortdurend in de gaten.

Waar mijn cliënte dagelijks belde, kon skypen en facetimen tot 2021, is de toegang tot communicatie met de rest van de wereld vanuit Afghanistan almaar moeilijker naarmate het regime repressiever wordt. In luttele jaren is de broze samenleving volledig vernietigd en voltrekt zich de ernstigste mensenrechtencrisis in de geschiedenis van het land. Mensen horen alleen wat ze mogen horen, elk tegengeluid wordt gesmoord. Er ontstaat een gespleten wereld van "wij" tegen "zij". Hoe anders is dat in het Westen. Hier horen we vooral wat we willen horen. Facebook groepen vol gelijkgestemden poppen op als paddenstoelen uit de grond en alle likes en clickbaits leiden ons in de armen van influencers met meer van hetzelfde, waarmee we ons wereldbeeld weer bevestigd zien. Maakt dit clickbait

5 S. Marks, Human Rights and Root Causes, *The Modern Law Review* 74(1), 57-78, 2011.

engagement ons niet net zo goed doof voor veelstemmigheid? Er ontstaat een kloof tussen "wij" en "zij." Hoe sterker onze behoefte aan bevestiging, hoe dieper de kloof. De kloof tussen het leven hier en dat in een land als Afghanistan wordt almaar groter, als we elkaar niet meer kunnen, mogen of willen horen. Empathie betekent dat je je kunt inleven in de ander.⁶ Maar daarbij kun je het je niet veroorloven om langs elkaar heen te leven. Vervreemding sluipt onze wereld binnen en ons empathisch brein raakt aangetast. Als we niet meer mogen of willen luisteren naar anderen, en ons niet meer hoeven in te leven, valt er niet veel meer te spiegelen, maar vallen we samen met ons spiegelbeeld. Een narcistische verdrinkingsdood. Of er ontstaat een diep gevoeld wantrouwen. Op je hoede zijn, is nuttig in tijden van oorlog en gevaar, je staat op scherp en klaar om te vechten of vluchten. Voor even. Als je niet meer leert te vertrouwen, wordt de wereld steeds kleiner. Kunnen we dan oog houden voor menselijke waardigheid als de ander een vreemde wordt? De ander tot ander maken, en wij-zij denken, versterkt het reeds zo gespleten wereldbeeld. Hoe ontheemd moet je je dan voelen in een land waar jij als die ander wordt beschouwd, zelfs als je de taal machtig bent. Alleen als er "anderen" zijn die we vertrouwen, en aan wie wij ons hechten, kunnen we een thuis ervaren.

De vijgenboom heeft meerdere winters doorstaan, zelfs met vorst. De boom wortelt zich dieper in onze tuin. Ik leer dat wanneer de tak rijp wordt, en de bladeren uitspruiten, de

⁶ F. de Waal, *The age of empathy*. (London: Souvenir Press, 2019); C. de Keijzer. *Het empathische brein* (Amsterdam: Bert Bakker, 2012).

zomer nabij is. De boom komt tot volle wasdom en de donkerzwarte vijgen, die je moet plukken als ze net wat overrijp zijn, smaken goed. Van haar zus heeft Fatima nimmer taal noch teken gehoord. Alsof ze van de aardbodem is verdwenen. Het is als een gat in haar hart. De arrestatiebevelen van het Internationale Strafhof voor de leiders van de Taliban die verantwoordelijk zijn voor de gruweldaden tegen vrouwen komt voor haar te laat. Desondanks merkt Fatima dat het haar niet blijft beheersen. Ze kan een beetje aarden en het lukt haar door te gaan met haar leven, samen met haar man driehoog achter in een prachtwijk in een middelgrote stad in Nederland. Ze helpt haar man in de volkstuin en ontvlucht graag de benauwde en gehorige flat. Haar eerstgeborene is een dochtertje en ze vernoemt haar naar haar zus. Zo wordt ze niet vergeten.

Tachtig jaar geleden eindigde de Tweede Wereldoorlog en de namen van al die miljoenen slachtoffers worden generatie na generatie levend gehouden. Zo worden zij niet vergeten. Tachtig jaar na de verschrikkingen van de Tweede Wereldoorlog zijn er vele miljoenen namen bij gekomen. Bevolkingsgroepen zijn op drift door strijd over land, invloed, geld en natuurlijke bronnen, weg van een land waar de enige taal die nog wordt gesproken de taal is van de loop van een geweer. Inmiddels heeft oorlogstaal ook de oostelijke grenzen van Europa bereikt. Een breuk met wat in het naoorlogse Europa is opgebouwd, is niet onvermijdelijk. Zodra de angst toeneemt, is het moeilijk om te blijven nadenken en je ervaringen in woorden te vatten. Angst verlamt immers, het vernauwt je blik. Als je op scherp staat, lukt het vaak niet om de gevoelens van een ander te kunnen of willen begrijpen. In alle gesprekken met vluchtelingen heb ik gemerkt dat we elkaar kunnen verstaan, zelfs als we niet elkaars taal spreken.

Binnen en buiten de therapiekamer kunnen we proberen afstanden te overbruggen. Menselijke banden ontstaan door het delen van persoonlijke ervaringen, zonder en met taal, om zo te komen tot een gedeelde ervaring. Het zijn voorzichtige schreden op weg van de homo economicus naar de homo empathicus. Hoe kunnen we anders vreedzaam (blijven) samenleven?



Referenties

Fonagy, P., Campbell, C., Constantinou, M., Higgitt, A., Allison, E., en Luyten, P. 'Culture and psychopathology: An attempt at reconsidering the role of social learning.' *Development and Psychopathology*, 34(4), (2021): 1205–1220. <https://doi.org/10.1017/s0954579421000092>.

Fonagy, P., en Allison, E. 'The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship.' *Psychotherapy*, 51(3), (2014): 372–380. <https://doi.org/10.1037/a0036505>.

De Keijzer, C. *Het empathische brein*. Amsterdam: Bert Bakker, 2012.

Marks, S. Human Rights and Root Causes, *The Modern Law Review* 74(1), (2011): 57–78.

Volkan, V.D. *Transgenerational Transmissions and "Chosen Trauma": An Element of Large-Group Identity*. Opening Address XIII International Congress International Association of Group Psychotherapy August, 1998.

De Waal, F. *The age of empathy*. London: Souvenir Press, 2019.

Simone de la Rie is klinisch psycholoog/psychotherapeut, senior onderzoeker en P-opleider gedragswetenschappen bij ARQ Centrum'45.

