

VREDE KUN JE LEREN

Thomas d'Ansembourg en

David Van Reybrouck

Vrede kun je leren

Vertaald door Reintje Ghoos
en Jan Pieter van der Sterre



2017

DE BEZIGE BIJ

AMSTERDAM

Copyright © 2017 Thomas d'Ansembourg en David Van
Reybrouck

Copyright Nederlandse vertaling © 2017 Reintje Ghoos en
Jan Pieter van der Sterre

Redactie vertaling Martine Woudt

Oorspronkelijke titel *La paix, ça s'apprend!*

Oorspronkelijke uitgever Actes Sud, Parijs

Omslagontwerp Studio Jan de Boer

Foto David van Reybrouck Stephan Vanfleteren

Vormgeving binnenwerk Peter Verwey, Heemstede

Druk Bariet Ten Brink, Meppel

ISBN 978 90 234 8151 5

NUR 730

debezigebij.nl

We moeten leren samenleven als broeders, of samen ten onder gaan als dwazen.

– Martin Luther King

Mededogen is geen deugd, maar een keuze. Het is niet iets wat we al dan niet hebben, maar iets wat we besluiten te betonen.

– Brené Brown

Niemand wordt geboren met haat.

– Nelson Mandela

INHOUD

VOORWOORD 9

INLEIDING 15

I. HET VREEDZAME INDIVIDU 19

Vrede komt niet uit de lucht vallen 19

Wat is vrede? 23

Vrede is een wetenschap 26

Empathie, oxytocine en spiegelneuronen 49

De voordelen van vrede 57

II. EEN SAMENLEVING VAN VREEDZAME

INDIVIDUEN 63

Vrede is ook een maatschappelijk vraagstuk 63

Met lichaam en geest aanwezig in het parlement 67

Zou in dit geval gymnastiek ook belachelijk
zijn? 70

III. DE VREEDZAME SAMENLEVING 79

Wie vrede kent, vrede brengt 80

Engagement begint vanbinnen 84

Als we doen wat we altijd hebben gedaan... 90

CONCLUSIE 95

OVER DE SCHRIJVERS 99

NOTEN 101

MEER WETEN? 108

VOORWOORD

Een paar dagen na de tragische avond in de Bataclan en op een aantal terrasjes in Parijs belden we elkaar op. We waren allebei erg aangeslagen en behoorlijk ontmoedigd. Het was duidelijk dat we niet passief konden blijven wachten op de volgende aanslag en geen genoeg zouden nemen met de non-stop uitzendingen over onderzoeken en veiligheidsmaatregelen. Er moest iets veranderen en wij wilden daaraan bijdragen met de bescheiden middelen die ons als schrijvers ter beschikking staan, dat wil zeggen door onze ervaringen en onze gedachten te delen.

Een paar maanden later – nauwelijks lang genoeg om van de gebeurtenissen bij te komen en weer moed te vatten – werd Brussel, de stad waar wij beiden wonen, zwaar getroffen door de zo gevreesde aanslagen. Voor ons was de tijd meer dan rijp om te luis-

teren naar de dramatische boodschap die van deze gebeurtenissen uitging en een aanzet te geven tot de maatschappelijke verandering waar ze om schreeuwden.

Onze overtuiging is heel eenvoudig: als een mens zich van meet af aan welkom voelt, opgroeit in een sfeer van liefde, openheid en respect voor zijn eigenheid, zich ontwikkelt in een stimulerende omgeving waar hij zich thuis voelt, leert zijn talenten te ontdekken en in praktijk te brengen, met een positieve instelling zijn zwakke kanten leert te overwinnen en aangemoedigd wordt een zinvolle levensinvulling te vinden, heeft hij geen reden om naar geweld te grijpen als hij zich wil uiten of wil voelen dat hij bestaat.

We denken dat ieder van ons gewelddadig kan worden of kan besluiten te vluchten als hij zich onbegrepen voelt of zichzelf niet meer begrijpt. We denken ook dat we een samenleving hebben gecreëerd waarin we meer hebben geleerd om op allerlei manieren compensatie voor ons onbehagen te zoeken, dan om energie te steken in het plezier van het samenleven.

Natuurlijk is het noodzakelijk dat we terroristen en hun netwerken onschadelijk maken; natuurlijk moeten we politieke antwoorden vinden op geweld

en terreur, zowel nationaal als internationaal. Ook moeten we een eind maken aan de onmiskenbare segregatie waarvan onze hedendaagse samenlevingen zo zijn doortrokken. Maar dat zijn slechts uiterlijke ingrepen, weliswaar nodig op de korte en middel-lange termijn, maar uiteindelijk onvoldoende. Want zelfs als de veiligheid formeel is hersteld, zelfs als er recht werd gesproken, zelfs als er opnieuw vrede heerst in de *buitenwereld*, is er geen garantie op duurzame vrede als we niet tevens begonnen zijn met het werk van lange adem aan onze *binnenwereld*.

Als er geweld opblaait in het hart en het geweten van de mens, is vrede namelijk ook een kwestie die van binnenuit moet worden aangepakt.

Dat is ons uitgangspunt.

We weten tegenwoordig dat lichamelijke gezondheid het resultaat is van een gezonde levensstijl: regelmatige lichaamsbeweging en -verzorging, gezonde voeding, voldoende rust. Weinig mensen weten dat hetzelfde geldt voor geestelijke gezondheid.

In vrede leven met jezelf, ondanks de tegenslagen, wijvingen en frustraties van alledag, is een kwestie van *mentale hygiëne*, net zoals tandenpoetsen een kwestie van fysieke hygiëne is. Voor ons gaat het om meer dan een metafoor. We hebben in de vorige eeuw

allemaal geleerd voor ons gebit, ons haar en onze huid te zorgen, dus voor de zichtbare kant van ons lichaam, maar we hebben geen enkele vooruitgang geboekt in het aanleren van rituelen op het gebied van psychische zorg. Integendeel, we zijn er waarschijnlijk zelfs op achteruitgegaan. De ontkerkelijking heeft – in haar wens om het individu te bevrijden – handelingen die gericht waren op innerlijk leven en introspectie maar al te vaak uit de weg geruimd. Het resultaat: minder tijd voor ‘officiële’ vormen van contemplatie, minder meditatie, minder stilte ook. Vandaag de dag is de verzorging van het lichaam volkomen – soms zelfs in extreme mate – in het dagelijks leven geïntegreerd, maar niet de verzorging van de geest – ook al toont de wetenschap steeds duidelijker aan hoe belangrijk psychische gezondheidsrituelen zijn. We verzorgen ons vel, maar verwaarlozen onze vrede.

Als auteurs putten wij uit wat we van nabij kennen: vanuit ons werk is er enige vertrouwdheid met de mens en diens leed, enig inzicht in de oorsprong van lijden en de gevolgen ervan wanneer het wordt opgekropt, en enige ervaring met het doorbreken van denkpatronen en emotionele mechanismes die tot geweld kunnen leiden. Daarnaast willen we graag inzichten delen over het vermogen tot persoonlijke

verandering: iets wat binnen ieders bereik ligt, maar even krachtig als onbekend is.

We kozen voor een bescheiden boek en zijn ons bewust van de beperkingen die dat met zich meebrengt: verschillende onderwerpen zouden inderdaad nadere verdieping verdienen in een grondiger studie. Op sommige terreinen is het wetenschappelijk onderzoek nog niet zo ver gevorderd, al nemen de praktijkervaringen in aantal toe en lijken ze meer dan steekhoudend. Vandaar dat wij niets willen voorleggen dat niet het resultaat is van talrijke experimenten of goed controleerbare directe getuigenissen.

Onze keuze voor een beknopt boekje heeft te maken met het feit dat we een tekst wilden schrijven die makkelijk leesbaar is voor iedereen, een tekst die de nieuwsgierigheid wil wekken – of opnieuw wil prikkelen – naar hoe een grondige persoonlijke verandering de sleutel kan zijn tot duurzame maatschappelijke verandering. We hopen dat de lezers worden geïnspireerd om op onderzoek uit te gaan en hun binnenwereld te ontdekken.

Thomas d'Ansembourg, David Van Reybrouck

INLEIDING

Het woord duikt al op in de eerste zin van de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens (1948). Ook staat het in het voorwoord van het Handvest van de Verenigde Naties (1945). En niet minder dan zeven keer is het terug te vinden in de anderhalve bladzij tekst die ten grondslag ligt aan de Europese gedachte en waarmee in 1951 de Europese Gemeenschap voor Kolen en Staal (EGKS) een feit werd.

Dat woord is 'vrede'.

Tegenwoordig geeft dit woord bij degenen die het horen vaak een wat ongemakkelijk gevoel, een zekere gêne haast. Het merendeel van onze tijdgenoten zet het liever tussen aanhalingstekens of durft het alleen in het Engels te gebruiken, bij voorkeur als er sprake is van blauwhelmen ergens ver weg: *peace-keeper*, *peace-maintenance*, *peace-forces*. Vrede is een

woord dat ons terugvoert naar de late jaren veertig van de vorige eeuw, toen er een nieuwe wereldorde in de steigers stond. Of naar de jaren tachtig, toen miljoenen mensen demonstreerden tegen kernwapens. Maar tegenwoordig roept het niet zoveel op.

Nochtans hebben de gebeurtenissen van de afgelopen jaren — terrorisme, migratie, vreemdelingenhaat, polarisatie — oorlog en geweld, en dus het verlangen naar vrede, opnieuw in het hart van onze samenleving gebracht. En daar staan we ineens: onhandig, klungelig, de kluts kwijt. We willen vrede, maar weten niet hoe die te bereiken.

We zien het verband niet tussen politieke vrede en innerlijke vrede. We denken dat vrede uit de lucht komt vallen, of alleen van buiten komt, dat vrede vooral afhangt van politiek optreden en economische omstandigheden. In onze boekhandels zien we aan de ene kant het schap ‘politiek en geschiedenis’ en aan de andere het schap ‘persoonlijke ontwikkeling’, waarbij dat laatste wordt beschouwd als ‘vrouwelijker’, meer privé, meer roze en dus ver weg van de ‘echte’ wereld. We hebben de wereld zo opgedeeld in buiten en binnen dat we ons de vrede niet meer kunnen voorstellen.

Maar ons de oorlog voorstellen en hem voorberei-