

‘Medeleven is aanwezig zijn’

De recente aanslagen in Zaventem en Brussel raken ons diep. Kunnen we echt meeleven met getroffenen? En op welke manier uiten we dat dan het best?

Jan COLLA

Na de verschrikkelijke aanslagen in Zaventem en Brussel, of eerder in Parijs, betuigde de hele wereld haar medeleven. In gesprekken en op sociale media zoeken we met z'n allen naar woorden. Kan je bij rauw lijden echt meeleven? En hoe doe je dat dan? Majoor Erik de Soir (50) is traumapsycholoog en docent crisispsychologie aan de Koninklijke Militaire School in Brussel. Hij heeft een jarenlange ervaring in het begeleiden van hulpverleners bij grote rampen. Ook in zijn eigen therapeutische praktijk staat hij mensen bij die lijden. Eva Buelens (25) is pastor in UZ Gasthuisberg in Leuven. Het pastorale team zoekt in dat immense ziekenhuis elke dag naar troost en zingeving en ving na de aanslagen slachtoffers en familieleden op.

–Hoe definieert u medeleven?

Erik de Soir•Medeleven is aanwezig zijn bij de andere op het ogenblik dat die lijdt. Daarvoor heb je inlevingsvermogen nodig, zodat je je kan verplaatsen in de leefwereld van de andere, zonder mee te gaan lijden. Heel wat hulpverleners werden hulpverlener op basis van eigen lijden. Het risico bestaat dat hun medeleven dan ‘medelijden’ wordt. Die compassie draait soms om de emotionaliteit en om onverwerkte dingen in het leven van de hulpverlener zelf. Uiteindelijk gaat het dan niet meer om de andere, maar om zichzelf.

Eva Buelens•Voor mij is medeleven aandachtig en oprecht luisteren, zonder te oordelen. Je probeert in de schoenen van de ander

te staan, in het besef dat dat nooit helemaal kan. Meevoelen kan wel. Vanuit gelovig standpunt is het een beetje iconen proberen te zijn van God die meegaat in die woestijn van verdriet en onzekerheid. Het is inderdaad soms moeilijk om dat niet te verwarren met medelijden. Patiënten vragen geen medelijden, daar kunnen ze niks mee.

–Hoe kunnen we medeleven het best tonen en hoe beter niet?

Erik de Soir•Jezelf te ver verplaatsen in de leefwereld van de andere doe je beter niet, want dat opent de deur voor een soort emotionele besmetting. Medeleven is een liefdevolle aanwezigheid vanuit begrip, zonder dat je degene die lijdt, bekijkt als een slachtoffer. Dan plaats je jezelf in een positie van macht. Een goedbedoeld schouderklopje maakt het slachtoffer kleiner en de hulpverlener groter. Ik spreek daarom liever van ‘getroffenen’ in plaats van ‘slachtoffers’. Zeg niet ‘och-arme’, maar gedraag jezelf gelijkwaardig. Als je vraagt „Wat vind jij nu zelf dat er moet gebeuren? Hoe denk jij zelf overeind te krabbelen?“, dan spreek je de onvernietsbare levenskracht aan die iedere persoon in zich draagt.

Eva Buelens•Medeleven toon je het best door mensen te beluisteren en door bestaansrecht te geven aan verdriet, angst, schuldgevoelens, ongeloof of woede. Iedereen mag dat beleven op zijn eigen manier. Wij hoeven mensen niet helemaal te begrijpen, ook niet als hun gevoelens niet aanleunen bij wat we zelf denken of ervaren. Wij zullen mensen niet



Medewerkers van het Brusselse stadsarchief bewaren zorgvuldig alle tekens van collectief medeleven op het Beursplein in Brussel na de aanslagen van 22 maart. © Belga Image

‘verbeteren’. Als ze boos zijn op God, is het goed die boosheid te beluisteren en niet onmiddellijk een ander godsbeeld aan te reiken.

–Moet je zelf lijden hebben ervaren om echt te kunnen meeleven?

Erik de Soir•Dat is volstrekt niet noodzakelijk, want dat zou je bijvoorbeeld suïcidale mensen slechts kunnen helpen als je zelf ooit suïcidaal was. Het is niet nodig om hetzelfde te beleven, wel om dezelfde wereld te delen, met dezelfde universele menselijke waarden. Wat doe je met een in-

ren eenzelfde lijdensweg hebben doorgemaakt. Die zoeken dan bijvoorbeeld lotgenoten op. Dat kan helend zijn, maar soms ook teleurstellend, want ook dan lopen ervaringen niet altijd gelijk. Gewoon aanwezig zijn, is soms het beste antwoord. Af en toe is enkel stilte gepast en dat benoem ik dan ook letterlijk: „Er zijn weinig woorden voor je verdriet of voor wat je meemaakt.“ Samen bidden, een kaars branden, dat zijn soms vertrouwde dingen die rust bieden. Zoek maar naar de taal van de ander.

–Waarom hebben we niet alleen nood aan medeleven, maar willen we het zelf ook betonen?

Erik de Soir•Ik ben ervan overtuigd dat je jezelf beter voelt bestaan als je geeft. Echte vrijgevigheid is geven wat de andere echt nodig heeft, niet iets waar je zelf vanaf wil. Een hulpverlener zou in staat moeten zijn aan te voelen wat de andere echt nodig heeft en zich dan afvragen: „Kan ik dat aanbieden?“ Ik wil niet melig klinken, maar zo begin je te ervaren dat de enige kracht die we allemaal in ons dragen, een vorm is van ‘liefdevol zorgen voor’.

Eva Buelens•Mensen zijn sociale wezens. Op momenten van onmacht zijn we geroepen elkaar bij te staan. Medeleven is dan een soort stille, geweldloze aanklacht van machteloze mensen die toch verbonden zijn.

–Zijn collectieve uitingen van medeleven belangrijk? Zijn ze oprecht?

Erik de Soir•Wellicht gaan ook veel mensen naar het Beursplein in Brussel uit nieuwsgierigheid of om hun eigen verdriet uit te wenen. Het goede aan zo’n initiatief is dat het mensen naar buiten lokt. Dat geeft de gelegenheid spontaan aan sociaal delen te doen. Het jammere is dat het zo snel voorbij is. Composteer de bloemen en plant een boom, plas-

tificeer de kindertekeningen, vereeuwig ze in een monumentje of een herdenkingsmuur. Ik hoop dat die spontane uitbarsting van medeleven de getroffenen steunt, maar hou die waakvlam bran-



„Bekijk degene die lijdt niet als een slachtoffer, want dan plaats je jezelf in een positie van macht”

Erik de Soir, crisispsycholoog

dend. Op het moment dat ze uitdooft, vallen getroffenen weer in een zwart gat en pakken wij ons gewone leven weer op.

Eva Buelens•Die collectieve uitingen hebben voor mij zin omdat ze verbondenheid uitdrukken en gevoelens als onbegrip en boosheid bespreekbaar maken. Het is soms goed om dat ook elders dan in je vertrouwde omgeving te kunnen uiteten. Dat het soms om onszelf gaat, en niet om de ander, daar is niet per se iets mis mee. Het is vaak een mix: het raakt ons, het komt dichtbij, en dan is het een logische reactie om op zoek te gaan naar een soort nieuwe rituelen over grenzen heen. Mensen blijven altijd nood hebben om het onzegbare en onzichtbare uit te drukken.

Advertentie

Nergens zo goed als thuis

U BENT NIET DE ENIGE DIE ZO LANG MOGELIJK THUIS WIL WONEN



Makkelijk en veilig de trap op

Kies zoals zovelen voor een traplift van ThyssenKrupp Encasa:

- Duitse degelijkheid en kwaliteit
- Maatwerk rechtstreeks van de producent
- Service 24/24 en 7/7, altijd in uw buurt

ONTVANG UW GRATIS INFORMATIEPAKKET

Bel gratis
0800 94 365
www.tk-traplift.be

ThyssenKrupp
ThyssenKrupp Encasa



„Gewoon aanwezig zijn, is soms het beste antwoord. Af en toe is zelfs enkel stilte gepast”

Eva Buelens, ziekenhuispastor

grijpende ervaring? Welke zin geef je daaraan?

Eva Buelens•Ik ben 25, mensen zeggen wel eens tegen mij: „Wat weet jij nu van het leven?“. Ik erken hen daarin, maar ik kan er wel zijn voor hen, hun verhaal beluisteren. Het komt er, denk ik, op aan een open houding aan te nemen. Er zijn ook mensen die het wel belangrijk vinden dat ande-