

Geweldloos verzet in therapie en bij conflicten. De psychologie van demoniseren  
Nahi Alon en Haim Omer  
ISBN 978 90 8850 992 6 / © 2021 Uitgeverij SWP

# **GEWELDLOOS VERZET IN THERAPIE EN BIJ CONFLICTEN**

**DE PSYCHOLOGIE VAN DEMONISEREN**

**NAHI ALON EN HAIM OMER**



Oorspronkelijke uitgave: Nahi Alon & Haim Omer (2006). *The Psychology of Demonization. Promoting Acceptance and Reducing Conflict*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

## **Geweldloos verzet in therapie en bij conflicten**

*De psychologie van demoniseren*

Nahi Alon en Haim Omer

ISBN 978 90 8850 992 6

NUR 848

THEMA JMAL

© 2021 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl) [UvO@cedar.nl](mailto:UvO@cedar.nl).

# INHOUD

VOORWOORD	9
INLEIDING	11
Opmerking bij de Nederlandse editie door de vertalers	16
<b>1 DE DEMONISCHE ERVARING</b>	<b>17</b>
<b>2 DE DEMONISCHE EN DE TRAGISCHE ZIENSWIJZE</b>	<b>31</b>
De psychodemonische blik	33
Demonische aannamen	34
1. Al het lijden komt voort uit het kwaad	34
2. De veronderstelde vijand is een kwaadaardig en huichelachtig wezen	35
3. Onschuld is de oorspronkelijke menselijke conditie	37
4. De wortels van het kwaad liggen verborgen	39
5. Het ontdekken van de verborgen kracht vereist esoterische kennis	40
6. Onderkennen en opbiechten zijn de voorwaarden voor genezing	42
7. Genezing bestaat uit het uitroeien van het verborgen kwaad	44
Eén variant van het psychodemonische verhaal	47
De tragische zienswijze	49
Tragische aannamen	49
1. Lijden is een essentieel onderdeel van het leven	49
2. Slechte daden komen vaak voort uit positieve eigenschappen	52
3. De ander lijkt op ons	54
4. Er bestaat geen bevoorrechte outsidersvisie op de ervaringen van anderen	54
5. Radicale oplossingen vergroten vaak het lijden	56
6. De alomtegenwoordigheid van lijden vereist acceptatie, compassie en troost	58

<b>3 DE ANTI-DEMONISCHE DIALOOG IN THERAPIE</b>	69
Reframen	70
Anti-demonische vragen	76
Metaforen	77
Demonische inschattingen aanpassen	79
Beoordeling van het probleem	79
Beoordeling van het zelf	81
Leren om vooruitgang te zien	87
Non-demonische doelen	91
De demonische ijver afzwakken	94
Actief wachten	95
Het wetenschappelijk experiment	102
Een combinatie van ontvankelijkheid en omstandigheden (het tweecomponenten- lijmmodel)	106
De sneeuwbal	106
De laatste druppel	107
Het juiste idee, maar de verkeerde toepassing	107
Pech	107
<b>4 VECHTEN OP EEN NON-DEMONISCHE MANIER</b>	111
De aannamen van destructief vechten	113
Fundamentele asymmetrie	114
De plicht om te winnen	116
Het principe van vergelding	117
De noodzaak van totale controle	118
Achterdocht en geheimzinnigheid	120
Het principe van onmiddellijk handelen	121
De aantrekkingskracht van de demonische benadering van het gevecht	122
De aannamen van constructief vechten	124
De plicht om je te verzetten	124
Fundamentele gelijkheid en meerstemmigheid	125
Asymmetrie van middelen	128
De illusie van controle	129
Openbaarheid	131
Het principe van rijping	133
De kracht van de geweldloze benadering van vechten	134
Non-demonisch vechten in de praktijk: geweldloos verzet door ouders van gewelddadige kinderen en jongeren	137

<b>5</b>	<b>DE TRAGISCHE WIJSHEID VAN TROOST</b>	151
	De troostende relatie	152
	Verlies, nagedachtenis en troost	156
	Hoop, ontgoocheling en troost	159
	De illusie van de geest die het lichaam beheerst	160
	De illusies van ondraaglijk lijden	164
	De illusies van hoop	168
	De illusies over het zelf	175
<b>6</b>	<b>DE INTRODUCTIE VAN HET CONSTRUCTIEVE GEVECHT BIJ DE ISRAËLISCHE POLITIE</b>	179
	Het constructieve gevecht en het terugtrekkingsplan voor de Gazastrook en Noord-Samaria	179
	Conclusie	185
	Bouwen aan vertrouwen en bondgenootschap met Israëli van Ethiopische afkomst	186
	Training in zelfbeheersing en anti-escalatiemethoden voor politieagenten	186
	Verminderen van polarisatie door gebaren van goodwill en verzoening	187
	Smeden van bondgenootschappen met ouders en verantwoordelijke leiders van de Ethiopische gemeenschap	188
	Tonen van duidelijke aanwezigheid en beheerst verzet bij probleemgedrag	188
	Bouwen aan vertrouwen en samenwerking tussen de Israëlische politie en Arabische burgers	189
	Workshops constructief vechten voor politieagenten	190
	Verbeteren van de dialoog met de Arabische gemeenschap	190
	Verminderen van polarisatie door gebaren van goodwill en verzoening	191
	Smeden van bondgenootschappen	191
	Tonen van duidelijke aanwezigheid en beheerst verzet bij huiselijk geweld	194
	De sluier van geheimzinnigheid wegnemen en transparantie en publieke erkenning nastreven	195
	Samenvatting en discussie	195
	<b>BRONNEN</b>	197

# VOORWOORD

Ik geloof dat het doel van het leven is om gelukkig te zijn. Vanaf de geboorte wil ieder mens geluk en hij wil niet lijden. Daarom is het belangrijk om te ontdekken waarmee je de hoogste graad van geluk kunt bereiken.

De auteurs van dit boek zijn allebei psychotherapeut, die voor hun beroep omgaan met mensen die hulp zoeken bij het vinden van geestelijke rust en voldoening. Ze zijn heel gemotiveerd om hun werk effectiever te maken. Een van de psychotherapeutische trends die zij willen aanpakken is de neiging tot wat zij de demonisering van dingen of mensen noemen. Normaal gesproken zijn we geneigd om de schuld van onze problemen aan anderen te geven, aan externe factoren. Tevens neigen we ertoe om naar één oorzaak te zoeken, om ons vervolgens te ontslaan van onze verantwoordelijkheid. Het lijkt erop dat wanneer ergens intense emoties bij zijn betrokken, er al gauw een verschil is tussen hoe we dingen zien en hoe ze werkelijk zijn. Als we mensen demoniseren, zien we hen in een zeer negatief licht en doen dan alsof ze op de een of andere manier heel anders zijn dan wij.

We zien over het hoofd dat alle mensen in de kern hetzelfde zijn, waar ze ook vandaan komen. Fysiek zijn er misschien een paar kleine verschillen in de vorm van onze neus, de kleur van ons haar et cetera, maar die zijn onbeduidend. Eigenlijk zijn we hetzelfde. We hebben allemaal hetzelfde vermogen om zowel positieve als negatieve ervaringen te ondergaan. En we hebben ook allemaal hetzelfde vermogen om onze houding aan te passen. Ik denk dat dit belangrijk is: dat we herkennen dat we allemaal onszelf kunnen transformeren tot betere, gelukkiger mensen. En niet alleen dat, we kunnen ons ook gesterkt voelen door de gedachte dat onze rivalen, tegenstanders en vijanden ook kunnen veranderen.

Vanuit mijn eigen beperkte ervaring heb ik ontdekt dat de hoogste graad van geestelijke rust wordt bereikt door het ontwikkelen van liefde en compassie. Hoe meer we ons bekommeren om het geluk van anderen, hoe groter ons eigen gevoel van welzijn wordt. Het ontwikkelen van warme gevoelens voor anderen brengt onze geest automatisch tot rust. Welke angstgevoelens en onzekerheden we ook hebben,

dit helpt ons om ze weg te nemen en het geeft ons de kracht om met alle obstakels die we tegenkomen om te gaan. Daarom geloof ik dat dit de ultieme bron van succes in het leven is.

In Tibet hebben we een gezegde: 'Veel ziekten kunnen worden genezen door dat ene medicijn van liefde en compassie.' Deze kwaliteiten zijn de ultieme bron van menselijk geluk, en onze behoefte eraan ligt aan de absolute basis van ons bestaan. Helaas zijn liefde en compassie al te vaak en te ver verwijderd geraakt van onze sociale interacties. Ze blijven vaak beperkt tot het gezin en de huiselijke sfeer; toepassing ervan in het leven daarbuiten wordt beschouwd als onpraktisch en zelfs als naïef. Dat is tragisch. Volgens mij is het tonen van compassie geen symptoom van onrealistisch idealisme, maar juist de meest effectieve manier om de belangen van anderen en onszelf te behartigen.

Wat we in deze tijd nodig hebben is een leerproces voor individuen en naties, van kleine kinderen tot politieke leiders, om bij hen het idee in te prenten dat geweld en het demoniseren van onze tegenstanders contraproductief zijn, dat het geen realistische manieren zijn om onze problemen op te lossen. Ik denk dat dit boek daar een waardevolle bijdrage aan kan leveren. In plaats van de schuld bij anderen te leggen, moeten wij onze eigen verantwoordelijkheid nemen en ons richten op het zoeken van oplossingen in de sfeer van compassie en nederigheid. Echte vrede en verzoening, of die nu in relatie tot onszelf of tot anderen wordt nagestreefd, ontstaat door een begrijpende, respectvolle en geweldloze benadering van onze problemen.

*Dalai Lama* (ondertekend)

# INLEIDING

Conflicten escaleren vaak vanuit relatief onbeduidende en redelijke proporties tot steeds destructievere vormen. In deze negatieve spiraal geldt: hoe hardnekkiger het conflict, des te sterker onze neiging tot demoniseren van de tegenstander. Het begint mogelijk met achterdocht, waarbij het vermoeden rijst dat achter de openlijke daden van de tegenstander onderliggende negatieve intenties schuilgaan. Geleidelijk verandert die innerlijke achterdocht in verwijten maken, en de verwijten zwellen aan tot beschuldigende zekerheden. Soms bereiken we het punt dat we elke vorm van neutraal of positief gedrag van de tegenstander afwijzen als manipulatief. Omdat deze processen sterk de neiging hebben wederkerig te worden, gaat elke partij geloven dat hij in staat is inzicht te hebben in de meest duistere motieven en destructieve krachten die het gedrag van de ander sturen. Het is dan onze plicht om onze tegenstander zijn negatieve intenties te laten opbiechten waarna hij bereid zal zijn ze af te zweren. Als dat niet lukt, zien we geen ander alternatief dan hem dwingen zich te schikken. Op dit punt aangekomen is onze tegenstander verworden tot een regelrechte vijand. De schade en het lijden die hem zijn aangedaan worden nu als onvermijdelijk gezien; feitelijk heeft hij die aan zichzelf te danken. Ook groeit de bereidheid snel om anderen pijn te doen, soms zelfs bij partijen die aan onze kant staan. Dit wordt gezien als de prijs die men moet betalen voor wat steeds meer wordt gezien als een overlevingsstrijd. Het mag duidelijk zijn dat demonisering compromissen in de weg staat, omdat dergelijke oplossingen de veronderstelde vijand alleen maar meer kansen geven om zijn schadelijke doelen na te streven. Het begrijpen en tegengaan van demonisering kunnen dus de sleutelfactoren zijn voor het voorkomen van en positief omgaan met conflicten.

Soms gaan mensen ook met achterdocht en vijandigheid om met bepaalde vermeende verborgen elementen van zichzelf. Ze gaan misschien geloven dat een destructieve kracht zich in hen heeft genesteld, die samenzweert tegen wat het beste voor hen is, die hen laat struikelen en die hun doelen, waarden en gevoelens tegen-



werkt. Zij zoeken naar manieren om die boven tafel te krijgen en wenden zich tot specialisten om hen te helpen deze kracht te ontdekken en ervan af te komen. Het lijkt er dan op dat deze innerlijke vijand zich sterk verweert tegen ontmaskering of terugvecht om zijn positie te behouden. Het uitdrijven van de innerlijke vijand wordt verondersteld gepaard te gaan met lijden. Maar deze inspanning zal de moeite waard zijn, omdat het leven er een nieuwe wending door zal krijgen.

De term *demonisering* lijkt geschikt om zowel de interpersoonlijke als de intrapersoonlijke variaties van dit proces te beschrijven; de achterdochtige en angstige houding naar de veronderstelde vijand, de poging om zijn onderliggende destructieve bedoelingen te ontmaskeren, het gevoel dat hij ons ontglipt en de wens om hem te verdrijven of te vernietigen herinneren ons eraan wat vechten met demonen ook alweer inhoudt. Deze aspecten lijken zowel strikt persoonlijke en huiselijke conflicten als groeps-, etnische en politieke conflicten te karakteriseren. Net als bij de religieuze variant van de demonologie wordt het vermeende gevecht met demonen gevoerd in de zeer persoonlijke sferen én in een brede sociale of zelfs kosmische context.

De demonische zienswijze geeft een antwoord op het raadsel van het lijden en hij biedt een manier om met overweldigende angst om te gaan. Het raadsel wordt opgelost met de bewering dat lijden veroorzaakt wordt door het kwaad. De demonische zienswijze weerspiegelt zo de weigering te accepteren dat lijden misschien uit toeval voortvloeit. Stomtoevallig lijden is een 'kosmisch schandaal' dat de menselijke geest neigt af te wijzen. Lijden dat veroorzaakt wordt door een kwade kracht is tenminste begrijpelijk: iets of iemand heeft het gewild. Daar komt bij dat een dergelijke uitleg een doel biedt. Het biedt ook een oplossing voor de verlamming door angst: angst wordt omgezet in boosheid en haat.

In de westerse wereld is het geloof in de duivel altijd de meest invloedrijke vorm van de demonische zienswijze geweest. Vechten tegen satanische krachten werd gezien als de belangrijkste plicht van de gelovige. Iedere uiting van onverschilligheid, aarzeling of twijfel was een bewijs van verraad. De moraalriders ontwikkelden instrumenten die hen in staat stelden om deze bovennatuurlijke kwade krachten aan te pakken. Belangrijke voorbeelden hiervan waren de vaardigheden van de inquisiteur voor het ontmaskeren van heksen en kettters, van de exorcist voor het uitdrijven van demonen en van de kruisvaarder voor het op grote schaal onderdrukken van de vijanden van het geloof. Het gevecht tegen het kwaad, hoe bitter ook, werd aangejaagd door de hoogste verwachtingen, want de overwinning zou

verlossing brengen. Hoe feller het gevecht, des te sterker de hoop op redding en omgekeerd. Zodoende gingen bewegingen die geloofden in het duizendjarig rijk gewoonlijk gepaard met uitbarstingen van spontaan of georganiseerd geweld tegen de veronderstelde handlangers van de duivel (Cohn, 1957, 1975; Guinzburg, 1991). In het privé-domein ging het bij het traditionele demonische narratief om de individuele ziel, waarin een voortdurend duel werd gevoerd tussen de krachten van licht en duisternis. De belangrijkste helper van de gelovige bij dit gevecht was niet de grootinquisiteur, maar de persoonlijke biechtvader met wiens hulp het individu probeerde de duistere innerlijke stemmen te verjagen. De ziel van ieder mens werd dus gezien als een microkosmos waarin het gevecht voor de verlossing van de wereld werd gevoerd.

Het religieuze demonische narratief heeft vele parallellen binnen de lekenwereld gekend. Daarom kan de structuur van enkele rechtsextremistische of linkse politieke ideologieën vrijwel hetzelfde zijn als die van de traditionele demonische visies. Deze ideologieën definiëren een deel van de samenleving als bringer van sociale verlossing (bijvoorbeeld het Arische ras of de werkende klasse), terwijl een ander deel verantwoordelijk wordt gehouden voor alle kwaad (bijvoorbeeld de joden of de vermeende reactionaire krachten). Ze ontwikkelen een verhaal dat in de overlevering de status krijgt van voorspellende waarheid (bijvoorbeeld een rassentheorie of een versimpelde vorm van Marxistische analyse), ze zetten een organisatie op voor het vinden en opjagen van de vijand (bijvoorbeeld de geheime politie) en voor het zuiveren van de maatschappij van deze vijand (bijvoorbeeld door hervorming, opsluiting of vernietigingskampen). Ze voorspellen ook een apocalyptische oorlog om alle oorlogen te beëindigen en schilderen een lonkend perspectief op het duizendjarige rijk dat zal volgen. In dit boek houden we ons voornamelijk bezig met de meer vertrouwde leken-equivalent van de traditionele demonologie. We gaan vooral in op demonisering op het niveau van huwelijk, gezin en andere zeer persoonlijke relaties. We menen echter dat de demoniseringsprocessen op dit persoonlijke, vertrouwde niveau sterk lijken op de processen die socio-politieke conflicten karakteriseren. In hoofdstuk 4 werken we deze overeenkomsten en de praktische gevolgen voor het constructief beheersen van elke vorm van conflict nader uit.

We geven niet alleen een analyse van de demonische manier van denken, maar we bieden er ook een alternatief voor. In veel culturen is een bepaalde levenshouding tegenover de demonische visie ontstaan, die we de *tragische zienswijze* (tragic view<sup>1</sup>)

---

1 Niet tragisch in de zin van tragedie, maar meer vanuit artistiek en filosofisch perspectief. De term wordt nader uitgelegd in hoofdstuk 3.

zullen noemen en die een compleet andere oplossing biedt voor het mysterie van het lijden. Volgens de belangrijkste aannamen van de tragische zienswijze is lijden een essentieel onderdeel van het leven, draagt niemand schuld aan de vele soorten van lijden en is het streven naar gedeeltelijke verbetering en constructieve aanvaarding vaak het hoogst haalbare. We beargumenteren dat de tragische zienswijze een tegengif biedt voor de demonische zienswijze en dat die niet hopeloze onverschilligheid teweegbrengt, maar inspireert tot compassie en een onmiskenbare bereidheid om meer bestand te geraken tegen de menselijke verbreiding van het lijden.

In hoofdstuk 1 beschrijven we de demonische ervaring, waarbij een normaal en waarschijnlijk voorbijgaand gevoel van achterdocht kan worden versterkt en gestabiliseerd door een geestesgesteldheid die dat gevoel omzet in een beschuldigende zekerheid en in een roep om de vermeende vijand te elimineren. Hoofdstuk 2 geeft de demonische en tragische aannamen in het dagelijks leven en in psychotherapie weer: het laat zien hoe populaire psychologie gedachtepatronen in stand kan houden die traditioneel horen bij geloof in demonen en uitdrijving, en hoe de tragische zienswijze een tegengif biedt tegen deze manier van denken. Hoofdstuk 3 biedt praktische handvatten om een anti-demonische dialoog in de psychotherapie en in het dagelijks leven aan te gaan. Hoofdstuk 4 gaat over non-demonische gevechten op zowel het persoonlijke als het sociale vlak. Non-demonisch vechten zou een effectieve zelfverdediging moeten bieden tegen geweld en onderdrukking, waarbij escalatie en wederzijdse vernietiging worden vermeden. Hoofdstuk 5 gaat over de verwaarloosde rol van de tragische deugden van aanvaarding en troost in het moderne leven en de psychotherapie.

De meeste ideeën in dit boek zijn niet van onszelf; we hebben ze alleen enigszins gemoderniseerd. We konden uit veel inspiratiebronnen putten. Een van ons (N. Alom) heeft veel aan het Tibetaans Boeddhisme te danken, de ander (H. Omer) aan Gandhi's geweldloos verzet. We zijn ook beïnvloed door veel schrijvers binnen de psychotherapeutische traditie die anti-demonisch werkten zonder daarbij die term expliciet te gebruiken. Een paar van deze schrijvers willen we noemen, maar ons lijstje is verre van compleet. In de narratieve of in de oplossingsgerichte traditie hebben schrijvers als Michael White, David Epston (1990) en Steve de Shazer (1985) veel opbouwende kritiek op en creatieve alternatieven geleverd voor de psychopathologische constructies die voeding geven aan het geloof in de verborgen 'vijand vanbinnen'. Schrijvers in de cognitieve traditie binnen de psychotherapie, in het bijzonder Aharon T. Beck (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1982),

hebben ons veel geleerd over hoe een constructieve dialoog kan worden ontwikkeld om de zwart-wit-formuleringen die kenmerkend zijn voor het demonisch denken te nuanceren. Systemische denkers als Gregory Bateson (1972) hebben geholpen om een tegengif te ontwikkelen voor de essentialistische denkwijze die gedrag beschrijft als voortkomend uit verborgen elementen in de geest, zoals demonen en ziektekiemen. In het psychoanalytische kamp hebben schrijvers als Heinz Kohut (1971, 1977) en voorstanders van de intersubjectieve aanpak (bijvoorbeeld Stolorow, Atwood & Brandchaft, 1994) belangrijke verbeteringen bijgedragen aan de achterdochtige houding van sommige klinische denkwijzen, waardoor de evolutie van een empathische aanpak mogelijk werd, waarbij zelfs de negatieve kenmerken van een cliënt worden gezien als een uiting van legitieme menselijke behoeften en doelen. Een andere psychoanalyticus, James Mann (1973), baseerde zijn tijdsgeïmiteerde psychotherapie op de spanning tussen het verlossingsgerichte streven van het individu en de tragische beperkingen van zijn toestand. Op het gebied van de algemene psychologie, hebben Elizabeth Loftus (Loftus & Ketcham, 1994), Richard Ofshe (1992) en Nicholas Spanos (1996) geholpen om de pretenties van wat we de 'psycho-demonische zienswijze' noemen te ontmaskeren. Stephen Hayes en zijn collega's (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999), van wie we een publicatie tegenkwamen toen we met ons project al redelijk vergevorderd waren, ontwikkelden een therapeutische benadering die dicht in de buurt komt van wat wij de tragische zienswijze hebben genoemd. We hopen dat deze auteurs er geen aanstoot aan zullen nemen dat wij hen opvoeren als activisten aan het anti-demonische front.

We willen ook benadrukken dat ons eigen werk als therapeuten doorgaans niet zo succesvol en elegant verloopt als de meeste voorbeelden in dit boek. In ons boek hebben we de regelrechte mislukkingen weggelaten, hoewel we die zeker een aantal keer hebben meegemaakt. We adviseren de lezer de succesvolle voorbeelden in het boek kritisch te wegen. Bij alle casusvoorbeelden zijn namen en omstandigheden veranderd om de identiteit van de cliënten te beschermen. Een klein aantal casussen is samengesteld uit verschillende cliënten en therapieën.

## Opmerking bij de Nederlandse editie door de vertalers

Als extra hoofdstuk bij de Nederlandse editie heeft Haim Omer een artikel toegevoegd van Ziv Gilad PhD, een organisatiepsycholoog gespecialiseerd in organisatieontwikkeling van de politie.

Na publicatie van *De psychologie van demoniseren* in Israël zijn diverse leger- en politie-eenheden door onder andere Haim Omer en Nahi Alon geschoold in de door hen beschreven manier van denken en handelen (het constructieve gevecht). De in Ziv Gilads artikel beschreven ontruiming van de Gazastrook in 2005 werd ook op film vastgelegd en is vertoond op de Nederlandse televisie bij de VPRO (*Yoav Shamir – 5 Days*).

Ook nu nog adviseert Ziv Gilad bijvoorbeeld de Israëlische politie en het Arabische publiek in het noorden van Israël over hoe met de principes van geweldloos verzet vertrouwen te ontwikkelen en misdaden terug te dringen.

In zijn artikel noemt Gilad eveneens de huidige confrontaties met politie en andere gezagdragers in onder andere de Verenigde Staten anno 2020. We hopen dat het overkomt als een pleidooi voor steeds nieuwe en warme aandacht voor het constructief strijden in conflictsituaties.

# 1 DE DEMONISCHE ERVARING

De demonische zienswijze is een manier van iets ervaren; een zich ontwikkelende houding die begint bij twijfel, wordt gevoed door achterdocht, eindigt met zekerheid en zich resoluut richt op strijdlustige acties. Als deze zienswijze een relatie binnendruppelt, ontwikkelt zich een uiterst negatief beeld van de ander, dat op zijn beurt kan leiden tot vergelijkbare tegenbeschuldigingen. Zo ontstaat een vicieuze cirkel waarin beide partijen zich meer en meer ingraven in hun eigen negatieve stellingen.

Een paar jaar geleden maakte een van ons met twee vrienden een trektocht door de Himalaya. De tocht was lang en moeilijk en we raakten de weg kwijt. Drie dagen zochten we tevergeefs naar de juiste route. Een van onze vrienden was gewond geraakt en we besloten terug te gaan. Om het gewicht op onze schouders te verminderen, verstopten we een groot deel van onze uitrusting. Onderweg kwamen we schaapherders tegen die ons hielpen terug naar de stad te komen. Na een paar dagen van herstel, besloten we dat mijn vrienden in de stad zouden blijven om verder te herstellen en dat ik terug zou gaan om de verstopte uitrusting op te halen. Ik vroeg Greeboram, de herder die ons geholpen had de weg terug te vinden, als gids en drager. Hoewel hij geen Engels sprak, dacht ik dat we toch wel zouden kunnen communiceren: we hadden dat immers al eerder gedaan. Hij had ons gered en we waren vrienden. Sani, mijn Indiase vriend en zelf bergbeklimmer, dacht dat ik een grote fout maakte:

Misschien neem je de juiste beslissing en is je vriend een heilige. Maar hij weet ook dat je een grote hoeveelheid geld bij je hebt en dat je uitrusting waardevol is. Maar zelfs een heilige kan in de verleiding komen. Een duwtje de afgrond in en hij heeft voor de rest van zijn leven genoeg geld voor zichzelf en zijn gezin. En wie zou je vinden in deze ruige bergen? Wie zou je zoeken?

Die gedachte, die in het geheel niet in mijn hoofd was opgekomen toen ik met de herder afsprak dat hij me zou begeleiden, schokte mijn vertrouwen. Ik sliep slechter, ik was bang en ik stelde me een nachtmerriescenario voor: Greeboram loopt achter me, we zijn van het pad geraakt, modder, mist, een klein duwtje, een val van de rotsen. Misschien was ik naïef en nam ik een groot risico.

Ik besloot toch te gaan. Sani deed er alles aan om 'de potentiële moordenaar' te ontmoedigen; hij sprak met Greeboram en legde hem uit dat als we na vijf dagen niet terug waren er een zoekploeg naar ons zou worden gestuurd.

We gingen op weg. In de overvolle bus was hij de ideale reisgenoot. Hij zorgde ervoor dat ik een zitplaats had. Toen een vrouw met kind instapte, liet hij het kind op zijn schoot zitten. Als een oude man instapte, zorgde hij ervoor dat iedereen voor hem plaatsmaakte. Tijdens een stop hielp hij een passagier die moest overgeven. Valse verdenkingen! dacht ik. Ik was opgelucht. Een potentiële moordenaar gaat zo niet met mensen om. Aan de andere kant moet een potentiële moordenaar natuurlijk een vriendelijke indruk maken teneinde het slachtoffer in spe erin te luizen. 's Avonds besloot Greeboram dat we niet in een hostel zouden overnachten. Hij had familie waar we konden slapen en op die manier zouden we geld besparen. Een geïsoleerd liggende berghut, een paar mannen, voedsel en alcohol. Naarmate ze meer dronken, werden mijn gastheren steeds luidruchtiger. Ze drongen erop aan dat ik mee zou drinken. Misschien willen ze me zo dronken voeren dat het gemakkelijker wordt om mij te overmannen, dacht ik en weigerde beleefd. Nu voelde ik me volledig vervreemd en alleen in een groep. Greeboram begon ook dronken te worden. Alcohol verdrijft wellicht zijn laatste remmingen, dacht ik en ik probeerde hem van het drinken te weerhouden. Hij reageerde boos. 's Nachts besloot hij dat ik in het enige bed in huis zou slapen, terwijl hij op de drempel zou slapen om mij te 'bewaken'. Daar zal je het hebben, dacht ik. Een persoon zonder slechte bedoelingen zou er niet aan denken dat iemand bewaking nodig heeft in het huis van zijn familie. Ik kon niet slapen. Er was nu sprake van een moordcomplot tegen mij.

De ochtend was geweldig. Greeboram en zijn vrienden waren vriendelijk voor me en het ontbijt was voortreffelijk. Wat een stomme verdenking, dacht ik.

We zetten onze tocht voort en volgden een smal en vochtig pad dat langs de rand van de steile rotswand liep. Honderden meters lager ging een rivier te keer. Greeboram liep voor me. Er lagen ijsresten op het pad. Af en toe wankelde ik. Greeboram draaide zich dan gealarmeerd om en probeerde me vast te pakken. Laat me achter je lopen, gebaarde hij. Als je uitglijdt dan kan ik je opvangen. Aha, dacht ik, als hij achter me loopt, ben ik niet in staat om te zien wanneer hij me aanvalt.

Twee dagen lang werd ik heen en weer geslingerd tussen beide versies, de moordeenaar en de vriend. Het grootste gedeelte van de tijd voelde ik spanning en achterdocht en hield ik gepaste afstand. Ik moest niet te dicht bij hem komen, opdat hij niet het idee kreeg dat ik een sukkel was. Ik kon niet genieten van de onhandige gesprekken met hem, omdat ze allemaal misschien bedoeld waren om me te misleiden. Het moeilijkste was dat ik niet kon beslissen welke versie de juiste was. Als hij me een appel aanbiedt, is dat dan uit vrijgevigheid of is het een manier om mijn alertheid af te zwakken? Als hij zijn neef uitnodigt om op de laatste dag met ons mee te gaan, is dat dan een onderdeel van zijn moordplan of alleen maar om zijn neef te helpen? Die onzekerheid putte me uit.

Op de derde dag bereikten we onze bestemming. Hij droeg de zware uitrusting. Toen pas was ik opgelucht. Met een dergelijke vracht was het onmogelijk om een serieuze moordpoging te ondernemen. Uiteindelijk had hij niet geprobeerd me om te brengen en ik was er nog. Greeboram en ik gingen als vrienden uit elkaar. Soms vraag ik me af of hij iets heeft gemerkt van de twijfel en zorgen die ik om hem had.

Bij de demonische zienswijze zoekt iemand naar aanwijzingen en signalen en let bij de ander scherp op zijn verborgen, slechte bedoelingen. Hij moet alert zijn en oppassen voor een rustig voorkomen. Er is geen detail, hoe klein ook, dat niet een mogelijk signaal blijkt te zijn. Wanneer iemand op zoek is naar verborgen negatieve motieven, beschouwt hij vaak het vluchtige en onschuldige als irrelevant. In de zoektocht naar een zekere waarheid worden tegenstrijdigheden weggewuifd en het beeld afgevlakt.

De mentale gesteldheid die dit proces karakteriseert is achterdocht, waaraan onlosmakelijk angst en haat verbonden zijn. Zodra de angst dat een ander ons kwaad wil doen ons hart is binnengedrongen, hebben we geen rust meer. Ons denken raakt dan verkokerd en ons handelen wordt rigide, waardoor de positieve dialoog tussen beide partijen onmogelijk wordt. Er is geen stabiele basis meer. Veel mensen zullen dan de ergste zekerheid verkiezen boven deze martelende twijfel.

Toen ik nog maar net kennis had gemaakt met Greeboram was ik dankbaar en vertrouwd met hem. Ik dacht: Hij wil me helpen omdat hij een goed mens is. Die positieve kijk op hem raakte vertroebeld in mijn geest toen een tegengestelde visie in me opkwam: Hij wil meegaan om me te vermoorden en mijn geld te stelen. Beide beelden voldeden aan de feiten; elke gedachte was op zichzelf redelijk en consequent, maar ze waren onverenigbaar met elkaar. Het negatieve beeld spoort aan tot het verzamelen van negatief bewijs en tijdens dat proces wordt alles steeds negatiever. Alleen al het bestaan van twijfel kan het gevoel van bedreiging verster-



ken. Bij mijn beeld van Greeboram bereikte dat proces geen demonische proporties: twijfels over zijn slechte bedoelingen bleven tot het eind komen en mijn beeld van hem werd niet louter negatief. Maar knagende achterdocht en de marteling van besluiteloosheid kunnen een vruchtbare voedingsbodem zijn voor het ontwikkelen van een volwaardige demonische houding.

De demonische zienswijze is niet iets wat een persoon alleen voor zichzelf houdt. Zodra twijfel en achterdocht zijn gezaaid, verdwijnen vertrouwen en openheid. Vroeg of laat voelt de ander dat de relatie besmet is. Dit kan achterdocht bij de ander wekken, waardoor een symmetrisch negatief proces ontstaat. De dingen worden vaak erger als een van de twee erkenning en een bekentenis bij de ander afdwingt. Deze eis komt op de ander over als een valkuil: als hij maar iets van de beschuldiging toegeeft, zal hij merken dat hij zichzelf van veel meer heeft beschuldigd dan hij had willen doen. En als hij niets toegeeft, wordt dat gezien als bewijs van zijn onoprechtheid. Een destructief patroon van ‘inquisiteur versus beschuldigde’ gaat dan de relatie beheersen.

## CASUS 1

Robert, een vriendelijke en goedmoedige 35-jarige ontwerper, herinnerde zich dat hij op zijn twintigste de relatie met zijn vriendin Silvia verbrak, maar dat hij een maand later van gedachten veranderde en met haar trouwde. Nu, 15 jaar later, sloeg de twijfel toe: wat had zij uitgespookt in de maand waarin ze niet samen waren geweest? Hij vroeg het haar en ze vertelde dat haar hart was gebroken en dat ze om het leed wat te verzachten zich op haar werk had gestort en een paar keer met een andere jongen was uitgegaan. Een vreselijke gedachte begon aan hem te knagen: had zij seks met hem gehad? Het idee was onverdraaglijk. Silvia ontkende, maar Robert geloofde haar niet. Hij herinnerde zich dat zij indertijd erg somber was. Kwam dat omdat ze de relatie met de andere jongen had opgegeven? Kwam het omdat ze de goede seks met die jongen miste? Hij geloofde haar ontkenningen niet en eiste dat ze er een eed op aflegde. Ze bezwoer hem dat ze de waarheid sprak, maar Robert geloofde haar nog steeds niet. Ze moest bewijzen dat ze 15 jaar geleden in de maand september geen seks had gehad; alleen sluitend bewijs zou de smet op hun liefde kunnen wegnemen. Silvia kreeg de onmogelijke taak die smet weg te halen en hen terug te brengen naar de verloren paradijselijke staat van hun relatie van voor die noodlottige breuk.

Silvia probeerde behulpzaam te zijn. Ze reconstrueerde haar doen en laten tijdens die moeilijke maand en liet Robert zien dat ze geen tijd had gehad voor een affaire.