

Schud verdoving over Oekraïne af

[Opinie](#) · Vandaag · leestijd 3 minuten · 630 keer bekeken · [🔖](#) bewaren



[Ad Bergsma](#)

Psycholoog, geluksonderzoeker



© cc-foto: waL172619

*Elke Nederlander betaalt gemiddeld **twee euro aan gas** uit Rusland. We hebben meebetaald aan de bom die gegooid is op de vluchtelingen bij een **treinstation** in het Oosten van Oekraïne. Waarom is het dan toch zo moeilijk de thermostaat een paar graden lager te zetten?*

Deze morgen gebeurde iets gekks toen ik de twee Oekraïense vluchtelingen in ons huis probeerde te vertellen dat Pink Floyd voor het eerst in 28 jaar **een nieuw nummer heeft opgenomen**. *Hey, Hey, Rise UP!* is een protestlied, dat gebouwd is rond een opname aan het front van de Oekraïense zanger Andriy Khlyvnyuk van Boombox. Ik raak zo ontroerd door de oude mannen van Pink Floyd dat mijn ogen zich vullen en mijn stem stukt. Het lukt mij simpelweg niet het flintertje goed nieuws te brengen. Mijn reactie is bijzonder, omdat Oekraïne met een golf van liefdadigheid wordt overspoeld, die ik onbewogen aan kan kijken.

Bij het verwerken van leed gaat het precies hetzelfde. Ik sta op met het nieuws op de BBC en het Journaal en ik kan vrij feitelijk registreren dat er een bom is gegooid op een theater, hoewel daar voor de zekerheid 'pas op onze kinderen' op de grond was gekalkt. Of om Pink Floyd te parafaseren: Ik ben onaangenaam verdoofd, *uncomfortably numb*.

Een slapeloze nacht volgt wel als de jongste vrouw in ons huis vertelt hoe haar vlucht eruit heeft gezien. Ze zit bij burens achter in de auto met haar zus op schoot. Ze hebben een yogamatje bij de hand om zich te kunnen beschermen tegen glassplinters bij een inslag. Ze proberen een overnachtingsplek te vinden, maar staan te laag in de hiërarchie van het leed. De aanwezige vrouwen met jonge kinderen gaan voor en ze worden overal de deur gewezen. Dan klinkt ineens het luchtalarm en de vluchtelingen opeengepakt in de auto trillen van angst. Een voorbijganger loopt achteloos voorbij, een sigaretje rokend. Het alarm blijkt geen luchtaanval aan te kondigen, maar de avondklok. Niets aan de hand dus, maar juist dit onschuldige verhaal doet de diepte van de wanhoop voelen.

Mijn brein lijkt niet in staat de grote rampen op waarde te schatten. Ik reageer net als iemand die een dierbare heeft verloren of onverwachts een Olympische medaille wint en zegt: "Ik geloof dat het nog niet helemaal tot mij is doorgedrongen". Mijn brein heeft een ingebouwd afweersysteem tegen te grote emoties. De ramp in Oekraïne is te groot om te doorvoelen.

Het gevoel van afstomping brengt het risico met zich mee dat je simpelweg accepteert dat de wereld niet ideaal is, zoals ik vaak genoeg heb gedaan bij eerdere rampen. Vreselijk allemaal, maar uiteindelijk haal ik mijn schouders op en pak de draad van mijn leven weer op. Dit keer is het anders, omdat onze zoon naar Oekraïne is gereisd als vrijwilliger en daar twee dames heeft aangetroffen die nergens heen kunnen. Hij belt op en vraagt: "Mag ik ze bij jullie brengen?" Dertig seconden later is het antwoord "Ja" en een dag later hebben we vluchtelingen in huis. Zoonlief brengt het wereldleed terug tot een schaal waarop we iets kunnen betekenen. Niets doen is dan geen optie meer. Ik vermoed dat het David Gilmour, oprichter van Pink Floyd, net zo is vergaan. Hij komt in actie omdat zijn eigen schoondochter een artiest uit Oekraïne is.

Het emotionele systeem in ons brein is gebouwd om alles in onze onmiddellijke nabijheid uit te vergroten, ten koste van de lange termijn of het grote geheel. Wie moeite heeft de thermostaat een graadje lager te zetten, zou daarom niet het nieuws moeten volgen, maar simpelweg foto's kunnen bekijken over het leven van mensen uit Oekraïne op Instagram. Of bezoek een van de vluchtelingen uit Oekraïne in Nederland. Praat met ze en toon de belangstelling voor de kleine details van hun leven. Ergens in die verhalen vindt u de kleine prikkel die onder de radar van de emotionele afweer binnenkomt en u doet doorvoelen hoe vreselijk het is wat er allemaal speelt. Dat doet pijn, maar waarschijnlijk zult ook u geïnspireerd worden om naar vermogen bij te dragen. Eigenlijk is een extra dikke trui helemaal niet erg.

cc-foto: [wal_172619](#)