

ZELFBEHEERSING

RENÉ F.W. DIEKSTRA

De gebeurtenissen in Keulen in de nieuwjaarsnacht – bedreiging, besteling, betasting, aanranding en zelfs verkrachting van vrouwen in de publieke ruimte door groepen mannen – hebben mij diep geraakt. PagesAls man, omdat ik me doodschaam en woedend maak over dit soort verfoeilijk en traumatiserend gedrag van seksegenoten. Als psycholoog, omdat die gebeurtenissen direct raken aan een thema waar ik me sinds jaar en dag als onderzoeker en hulpverlener mee bezighoud, te weten zelfbeheersing of, zoals psychologen zeggen, zelfcontrole.

Zelfcontrole, het beheersen of controleren van gevoelens, impulsen, driften is de psychologische basis van beschaving. Zonder zelfcontrole geen fatsoenlijke samenleving, geen beschaving. Zo eenvoudig is het. Van al onze psychologische eigenschappen is zelfcontrole daarom met afstand de belangrijkste.

Het manifesteert zich in vrijwel alles wat we doen. Niet toeteren wanneer de automobilist voor je treuzelt met optrekken is zelfcontrole. Dat derde glas niet drinken omdat je nog moet rijden is zelfcontrole. Iets niet zeggen omdat je weet de ander daarmee pijn te doen is zelfcontrole. Weigeren te roddelen is zelfcontrole. Je toe-eigenen wat niet van jou is of aanraken waarvoor je geen toestemming hebt, is zelfcontrole, of liever uiting van gebrek daaraan.

Zelfcontrole komt ons niet aangewaaid. Het moet geleerd worden. Opvoeding, onderwijs en ordehandhaving zijn even zovele manieren om ons zelfcontrole bij te brengen of bij ons af te dwingen. Helaas generaliseert zelfcontrole slecht. Het feit dat je op het ene gebied veel zelfcontrole hebt ontwikkeld, is geen garantie dat je dat op andere gebieden ook hebt. Oud-president van de VS Bill Clinton is daar het overtuigende voorbeeld van.

Fantastische zelfbeheerste publieke en politieke optredens wisselde hij af met rampzalige onbeheerste privé-optredens tussen de gordijnen van zijn kantoor in het Witte Huis. Terug naar Keulen. Kunnen we ons wel permitteren vreemdelingen in onze samenleving op te nemen die in hun eigen samenleving geen zelfcontrole hebben geleerd op voor ons cruciale levensgebieden?

Bedenk dat wie uit een cultuur komt waarin vrouwen, behalve de ogen, geen lichaamsdelen onbedekt mogen laten, zelfcontrole te kort komt bij blootstelling aan blotere, vrijere vrouwen. En wie uit een cultuur komt waarin alcohol verboden is, die ontbeert zelfcontrole bij min of meer plotselinge blootstelling aan vrij verkrijgbare goedkope alcohol. Zoals ook wie meent dat homoseksuelen verbaal en fysiek agressief aangepakt mogen worden, zelfcontrole tekort komt.

Kortom, voor ieders veiligheid moeten nieuwkomers, in ieder geval (jonge) mannen, getest worden (dat kan psychotechnisch) op hun zelfcontrole op cruciale levensgebieden. Wie onvoldoende zelfcontrole blijkt te hebben, moet op zelfcontrole-training (zulke trainingen zijn beschikbaar) en mag pas het opvangcentrum uit en de publieke ruimte in als die training met goed gevolg is voltooid. En wie de training weigert of ervoor zakt, wordt teruggestuurd. Want dit is de les van Keulen: we kunnen ons niet permitteren aan nieuwkomers geen enkele psychologische toelatingseis te stellen.