

# GevangenisZen

Peter J. van Koppen

Jan Willem van de Wetering overleed in het begin van de zomer. Hij was niet alleen auteur van policiers over Grijpstra en De Gier. Hij werd in de krant ook aangeduid met de lekker ouderwetse term avonturier. Die werd vroeger gebruikt voor iemand die verre reizen maakte en dan dingen deed die wij thuis niet deden of niet durfden te doen. In één van zijn boeken schreef hij over zo'n reis: *De lege spiegel. Beschrijving van een eerste bewustwording in Zen* uit 1972. Ik heb dat indertijd gelezen en van het boek is mij altijd een triviaal maar niet onbelangrijk detail bijgebleven. Van de Wetering vertelt hoe hij in een klooster verblijft en daar ook mediteert. Zijn gedachten tijdens het mediteren blijken heel wat minder verheven dan je zou denken, want die gaan over zijn dagelijkse routine. Een prominente gedachte vormt bijvoorbeeld het probleem hoeveel schone onderbroeken hij nog heeft en wanneer hij de vuile zal kunnen wassen. Dat is zijn manier om tot innerlijke rust te komen.

Is dat Zen? Ik had een soortgelijke ervaring toen ik twee weken was opgenomen in het ziekenhuis. De verzorging was prima en ik had gelukkig een eigen kamer, maar voor het overige is in het ziekenhuis liggen niet mijn favoriete bezigheid. Ik verbaasde mijzelf er echter over hoe gemakkelijk ik mij aanpaste aan de routine van het ziekenhuisleven. Dat speelt zich af tussen het ontbijt, de ouderwets warme lunch en nog een ontbijt, maar dan 's avonds geserveerd. Ik slikte mijn pilletje, maakt een ritje op de home-trainer en ruimde mijn cel op.

Kennelijk zijn wij in staat om ons aan nare en aan erg nare omstandigheden aan te passen met behulp van routine. Daarover vertelde, eveneens aan het begin van de zomer, Ingrid Betancourt die was bevrijd uit langdurige gevangenschap door de Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (Farc). Een journalist van de New York Times beschreef hoe zij overleefde in de rimboe: 'She always tried to keep her dignity, she said, finding solace and sanity in daily activities, some private, like meditation and prayer, and some collective — "to give yourself stability in a world with no stability".'

Routine en vooral een dagelijkse routine helpt bij overleven. Ik stel mij zo voor dat als ik in de gevangenis zou zitten, ik ook snel zo'n routine zou ontwikkelen. Dat maakt het leven daar draaglijker. Als ik in de gevangenis op bezoek kom, valt mij ook altijd dezelfde, ietwat landelijke sfeer op, als het ware onder het motto 'We kunnen hier toch niet weg, dus laten we er maar het beste van maken.' Dat lijkt mij Zen.

Die attitude maakt het gevangenisleven, net als het ziekenhuisleven en het rimboeleven, draaglijk en leefbaar.

Maakt routine het gevangenisleven ook minder erg, is dan de vraag. Het lijkt er wel op, want in studies naar de invloed van gevangenisstraf op de recidive van criminelen wordt vrij consistent geen of een minimaal effect gevonden van de duur van de straf. Een zwaardere gevangenisstraf levert helemaal geen geringere recidive op, ook als netjes wordt gecontroleerd voor mogelijke storende invloeden op dit verband. 'Hé, dat is raar', roepen wij psychologen dan onmiddellijk. Wij hebben geleerd dat straffen wel degelijk helpt. Dat hebben wij geleerd in onze rijke traditie van het pesten van ratten, duiven en mensen in het psychologisch laboratorium. Daar is gebleken dat straffen wel degelijk helpt, als het maar snel, stevig en altijd gebeurt. Aan die eisen voldoet ons strafrecht niet: dat is langzaam, te soft en te veel misdrijven blijven onbestraft.

Maar misschien is een ander effect wel even belangrijk, namelijk de zogenaamde *peakend experience*. Onderzoek laat zien dat de waardering van een als onprettig ervaren periode in het nabije verleden wordt bepaald door de combinatie van twee – en niet meer dan twee – elementen: het moment van de meest intense ervaring in die periode (peak), in combinatie met de ervaring van het laatste deel van die periode (end). Het is gebruikelijk dat de strengheid van het regime voor gedetineerden tegen het einde stapsgewijs wordt afgebouwd. Dat wordt gedaan om hen te helpen bij de resocialisatie. Op het laatst moeten gedetineerden bijvoorbeeld alleen



nog het weekend verschijnen en mogen ze door de week doen wat ze willen. Voor de meesten is de aanhouding en het begin van de detentie de peak, omdat snel daarna de routine het gevangenisleven redelijk draaglijk maakt. Zodoende is de peak van het begin voor vrijwel iedereen hetzelfde en stelt de strafzwaarte van het end weinig voor. Daartussen zit vooral de dagelijkse routine en die differentieert niet zo tussen lange en korte straffen want die routine maakt het gevangenisleven draaglijk. Dat is Zen.

We hoeven ons dus niet te verbazen dat er nauwelijks of geen verschil in effect op de recidive is tussen lichte en zware straffen. Misschien is dat maar goed ook. De afgelopen decennia zijn Nederlandse rechters steeds zwaarder gaan straffen. Een jaar of twintig geleden werd in Nederlands het lichtst gestraft in de westerse wereld; nu zitten we in de Europese top, vlak na Engeland en Wales. Inmiddels staan weer heel wat gevangenisellen leeg, naar ik hoop omdat rechters ook inzien dat zware straffen nergens toe dienen. Ook dat is Zen.

[pvankoppen@nscr.nl](mailto:pvankoppen@nscr.nl)