



Omgaan met verlies, conflict en gevaar

Ingrijpende verliezen en serieuze conflicten maken ons angstig. Immers wat is bedreigender in het leven dan datgene verliezen wat dierbaar is en het leven zin geeft? De verbinding tussen gevaar, verlies en conflict kan vanuit verschillende invalshoeken bekeken worden. Een prominente overeenkomst is, dat de meeste mensen gevaar, verlies en conflict zoveel mogelijk proberen te vermijden.

.....
Marion Uitslag & Tineke Rodenburg

In de meeste conflicten is er veel te verliezen. Als dat niet het geval is, is een conflict niet bedreigend. De leidinggevende zit doorgaans dan ook heel anders in een conflict met zijn ondergeschikte dan andersom het geval is. Voor de ondergeschikte is het risico van het conflict, te weten het verlies van zijn baan, meestal veel groter dan voor de lei-

dinggevende. Verliezen en conflicten appelleren aan gevaar en roepen naast de primair aanwezige emoties als verdriet en woede, ook de dieperliggende emotie angst op.

Gevaar

Het doel van elk levend wezen is in eerste instantie 'overleven'. Hoe overleven wij? Onder andere door gevaar te herkennen en hierop adequaat te reageren. De gevaarherkenning en respons waarover ook de meest

primitieve wezens beschikken, is opgeslagen in ons reptielenbrein en leidt tot vluchten en vechten in geval er gevaar dreigt (Bracha, 2004). Ook wij mensen beschikken over een reptielenbrein.

Met de zoogdieren delen wij het limbische brein; de zetel van onze emoties en ons vermogen om relaties aan te gaan. Frans de Waal (2009) toont op overtuigende wijze aan hoe

hoogontwikkelde zoogdieren, zoals apen en olifanten tot reacties in staat zijn, die duiden op het vermogen om zich te binden aan

andere dieren (of mensen). Wat de mens uniek maakt is het derde brein, de zogenoemde neo-cortex, die wordt gezien als ons denkvermogen.

Het reptielenbrein en het limbische brein 'winnen het' echter van de neo-cortex in situaties, die ronduit gevaarlijk zijn of waarin gevaar dreigt. Het reptielenbrein treedt automatisch in werking als er gevaar is. Het is zelfs letterlijk zo dat dit gedeelte van onze hersenen 'de macht overneemt' en regeert wanneer de emotie 'angst' voldoende opspeelt.

Op zich is er niets mis met instinctieve of emotionele reacties als gevolg van angst, maar het kan zijn dat deze reacties niet langer adequaat zijn of dat er angst wordt beleefd terwijl er geen gevaar dreigt. Dan gaat de angstreactie zich tegen ons keren en fungeert het niet langer als overlevingsmechanisme, maar kan het zelfs verworpen tot een bedreiging.

Verliezen en conflicten

Verliezen en conflicten zijn verschillende grootheden. Een verlies kan omschreven worden als het kwijtraken van wat betekenisvol is en invloed heeft op ons directe

functioneren. Hierbij kan gedacht worden aan verlies van een geliefde door de dood, maar tevens aan verlies van gezondheid, werk, relatie, geestelijke vermogen, illusies, toekomstverwachtingen, een object of huis en haard (Mönnink, 2008).

Een conflict kan gedefinieerd worden als een situatie waarin twee of meer partijen doelen en/of aspiraties nastreven, belangen

hebben of waarden voorstaan, die niet met elkaar te verenigen zijn (Prein, 2013). Conflicten doen zich voor waar mensen

Het doel van elk levend wezen is in eerste instantie 'overleven'

samenkomen, denk aan familie-, buren- en arbeidsconflicten (Apol et al., 2010).

Een niet te verwaarlozen onderscheid tussen verlies en conflict is dat veel conflicten, zelfs de uitzichtloze, altijd nog enig oplossingspotentieel hebben; veel verliezen zijn echter onomkeerbaar.

Generaliserend is te stellen dat een verlies als eerste emotie verdriet aanwakkert, terwijl bij conflict woede voorliggend is. Verdriet slaat over het algemeen naar binnen en activeert een terugtrekkende beweging, terwijl woede zich doorgaans naar buiten richt en een activerende werking stimuleert (Nelissen, 2008). De terugtrekkende beweging in reactie op verlies associeert met vluchten en de naar buitengerichte beweging in reactie op een conflict met vechten; de primaire reacties op gevaar en angst. Zo worden veel conflicten ook vermeden uit angst voor verlies. Denk aan de moeder die haar volwassen kind niet meer aanspreekt op zijn drankmisbruik uit angst dat hij haar de rug toekeert en zijn heil elders zoekt. Heftige conflicten zijn vaak emotioneel, omdat er veel te verliezen valt. Een echtscheiding is hiervan een uitgelezen voor-

beeld en dat is misschien ook wel de reden dat echtscheidingen in 'vechtscheidingen' veranderen (Langedijk, 2012).

Een conflict biedt meer kans op een bevredigende oplossing als beide partijen in staat zijn, niet alleen naar de ander te wijzen maar ook naar hun eigen aandeel te kijken. Als de conflicterende partijen hun angst onder ogen kunnen zien en zich realiseren wat zij mogelijk verliezen als het conflict niet goed wordt opgelost, dan is de kans groot dat zij verzachten in de strijd en een bijdrage willen leveren aan de oplossing. Iemand, die een ernstig verlies heeft geleden, is volgens het duale procesmodel – het rouwverwerkingsmodel dat op dit moment volop in de belangstelling staat – het meest volop in de belangstelling staat – het meest gebaat bij zowel aandacht voor dat, wat verloren is (verliesoriëntatie) alsook bij contact met de buitenwereld (hersteloriëntatie) (Stroebe & Schut, 2010). Verliesoriëntatie is naar binnen en op het verleden gefocuseerd, terwijl hersteloriëntatie vooral naar buiten en op de toekomst is gericht. De naar buiten gerichte beweging, die bij verlies herstellend werkt, wordt als vanzelf geactiveerd in conflicten. Als iemand die verliest ook aandacht kan geven aan datgene, waar hij boos over is, dan is de kans groot dat er een andere energie vrijkomt, die helpend is bij de verliesintegratie.

Thermometer van angst

De uitdrukkingen 'de schrik slaat me om mijn hart' of 'het wordt me koud om het hart' geven aan wat angst teweeg kan brengen in ons lijf. Gevaar, conflicten en verliezen raken ons letterlijk en kunnen crisis of op zijn minst ontregeling veroorzaken. Het HART-model brengt deze ontregeling dan wel beschadiging in kaart middels de elementen: Houvast, Autonomie, Rechtvaardigheidsgevoel en Toekomstperspectief (Uitslag & Rodenburg, 2013).

Houvast is het idee dat we vaste grond onder de voeten hebben en dat dit voorlopig zo blijft. Houvast geeft zekerheid. In geval van gevaar, conflict of verlies kan het houvast aangetast worden.

Autonomie bestaat bij de gratie van zelfvertrouwen, zelfbewustzijn en de vrijheid om jezelf uit te drukken en te handelen zoals jou dat goeddunkt. De autonomie kan in tijden van crisis behoorlijk door elkaar geschud worden. De moeder, die haar kind verliest, verliest een deel van haar identiteit, wanneer ze niet langer de rol van moeder van dit kind kan vervullen. Rechtvaardigheid is een breed begrip dat door vele aspecten wordt gevoed, maar in het gewone leven doorgaans gevoelsmatig wordt vastgesteld. Conflicten, verliezen en gevaar voelen meestal als ongewenst en onrechtvaardig. Een kenmerk van de ontregeling als gevolg van conflicten, verliezen en gevaar is dat de Toekomst er anders, meestal somberder, uitziet.

Aty heeft na een huwelijk van 39 jaar haar man Henk verloren na een ziekbed van een jaar. Henk kon en wilde niet praten over zijn naderende einde. Aty heeft het een aantal keren geprobeerd, maar dat hield hij af. Aty had het graag over een aantal voor haar essentiële zaken met Henk willen hebben, maar zij had niet de moed om tegen zijn wens in te gaan. Nu Henk is overleden, is Aty niet alleen verdrietig maar ook boos op hem, omdat hij haar geen antwoorden heeft gegeven op vragen die ze nog had. Daarnaast is zij ook boos op zichzelf dat zij dit heeft laten gebeuren.

Angst, conflict en verlies spelen een rol in Aty's situatie. Stel dat Aty lopende het proces in staat was geweest om haar angst



gaan om helderheid voor zichzelf te creëren. Met het HART-model in gedachten zien we dat Aty's Houvast, gekoppeld aan haar lange relatie met Henk, is verdwenen door diens overlijden. Haar Autonomie is aange-tast omdat zij Henk niet heeft aangesproken en zichzelf niet voldoende serieus heeft genomen. Haar Rechtvaardigheidsgevoel heeft een deuk gekregen want Henk is weliswaar vreedzaam heengegaan, maar zij blijft met onbeantwoorde vragen achter. De Toekomst is een grote onzekerheid want zij weet niet hoe ze hiermee verder moet.

Regie

In situaties waarin het HART is beschadigd, is het zaak de regie te herpakken. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan: hetgeen ons ontregelt, is tevens het uitgangspunt voor de regulering. Angst vermijden is een natuurlijke neiging, maar de angst omarmen en onderzoeken brengt ons waarschijnlijk verder. Ieder mens is verschillend gebakken en het is dus ook maatwerk om te kijken waar de sleutel tot herstel zit. Het REGIE-model, bestaande uit de elementen Ratio, Emotie, Gedrag, Inzicht en Evenwicht, helpt ons de sleutel te vinden (Uitslag & Rodenburg, 2013).

Bij de een zal de opening naar herstel liggen in rationaliteit. Angstgedachten voeren de boventoon en deze gedachten moeten onderzocht worden. Het 4-G-model afkomstig uit de Rationeel Emotieve Therapie kan hierbij behulpzaam zijn (Ellis & Baldon, 2004). Het 4-G-model gaat uit van het feit dat er een gebeurtenis is, die een gedachte oproept en deze gedachte triggert vervolgens een gevoel dat weer tot specifiek gedrag leidt. Stel dat Aty de gedachte dat Henk boos wordt zou kunnen onderzoeken, dan zou ze deze misschien kunnen vervangen door de gedachte 'ik ben bang dat Henk boos wordt' en dat zou haar kunnen helpen om dit aan Henk te melden en op zijn minst

onder de ogen te zien, dan had zij de mogelijkheid gehad om, alles afwegende, toch de confrontatie met Henk aan te gaan. Zij heeft dit echter niet gedaan uit angst dat Henk boos of verdrietig zou worden en daardoor hun laatste periode samen verstoord zou worden. Achteraf bezien staat juist deze vermindering de oplossing van het conflict en de integratie van het verlies in de weg. Daarmee heeft zij de kans verloren laten

te onderzoeken of deze gedachte klopt. Een ander wordt geregeerd door zijn emoties en nader onderzoek van deze emoties zou de gemoederen kunnen bedaren en andere gedachten en/of gedrag teweeg kunnen brengen. Hier zou mindfulness een rol kunnen spelen (Kabat-Zinn, 2013). Stel dat Aty haar eigen angst voor een conflict met Henk onder ogen had kunnen zien, dan zou haar mogelijkwijs duidelijk zijn geworden dat dit meer over haarzelf dan over Henk zegt, en dit had de weg vrij kunnen maken om het gesprek met hem aan te gaan. Weer een ander reageert impulsief, handelt zonder na te denken. Hier kunnen gedragseffectvragen een rol spelen (Spanjersberg, 2010): Wat was de bedoeling? Wat was het

gedrag en welk effect had dit gedrag? Als Aty zou inzien dat haar gedrag doorgaans vermijdend is, dan kan zij zichzelf de vraag stellen of dit gedrag haar brengt wat zij wil. Inzicht helpt om de zaken in perspectief te plaatsen. Het middel hiertoe is reflectie: stilstaan bij wat er is gebeurd en hieruit leren voor de toekomst (Groen, 2011). De toepassing van het REGIE-model kan daarmee leiden tot een hernieuwd Evenwicht (Uitslag & Rodenburg, 2013).

Tot slot

Gevaren, verliezen en conflicten zijn onvermijdelijk, daarin hebben we geen keuze. De wijze waarop we ermee omgaan, daarin hebben we doorgaans wel een keuze.



Marion Uitslag

Marion Uitslag is mededirecteur van HU Mediation en MfN Registermediator.

Tineke Rodenburg is grondlegger van Verlieskunde binnen de Hogeschool Utrecht. Ze werkt als therapeut en opleider vanuit haar eigen praktijk.



Tineke Rodenburg

Marion en Tineke hebben hun beider deskundigheid gecombineerd in het boek 'Rouwconflict: Regie op het hart'. Zij verzorgen trainingen op het terrein van de connectie tussen verliezen en conflicten. www.rouwconflict.nl