

Rouwconflict

Regie op het hart

mr. Marion Uitslag
Tineke Rodenburg

Houvast

Autonomie

Rechtvaardigheid

Toekomst

Evenwicht

Inzicht

Gedrag

Emotie

Ratio

Uitgeverij STILI NOVI

Voorwoord

Verliezen en conflicten maken onderdeel uit van ieders leven. Het is voor de meeste mensen een hele klus om zich goed staande te houden tijdens een verlies en datzelfde geldt – zij het op een heel andere wijze – voor een conflict. Het is dan ook niet verwonderlijk dat er veel is geschreven en gepubliceerd over verliezen en conflicten. Over de onderlinge verwevenheid tussen verliezen en conflicten is echter veel minder bekend. Het is deze thematiek die ons boeit: hoe zijn verliezen en conflicten met elkaar verbonden? Op welke wijze beïnvloeden zij elkaar? En wat kunnen we hier vervolgens mee?

Naast onze persoonlijke ervaringen met verliezen en conflicten – hoe zou het ook anders kunnen? – komen wij, als mediator en rouw- en verliestherapeut, ook professioneel in aanraking met de verlieservaringen en de conflicten van anderen. Tijdens intervisiebijeenkomsten hebben wij met elkaar van gedachten gewisseld, elkaar bevraagd en ontdekten we steeds meer verbanden tussen verliezen en conflicten. Het staat buiten kijf dat een verlies een totaal andere gebeurtenis is dan een conflict. Wij zijn er desondanks van overtuigd geraakt dat verliezen en conflicten elkaar vergaand kunnen beïnvloeden. Het is ons ook duidelijk geworden dat oog voor de conflict-aspecten van een verlies een betere verliesintegratie kan bevorderen, terwijl oog voor de verliesaspecten van een conflict kan bijdragen aan een breder oplossingspotentieel. Dat is dan ook de motivatie geweest om dit boek te schrijven.

Dit boek is gebaseerd op onze jarenlange praktijkervaringen als mediator en rouw- en verliestherapeut. Wij zijn van mening dat het snijvlak van verliezen en conflicten zich bij uitstek leent voor nader onderzoek.

Tot slot willen wij graag iedereen die heeft bijgedragen aan de totstandkoming van dit boek hartelijk danken: Wouter Smit, Marijke Spanjersberg, Oeda van Gaalen, Lia van Doorn, Jakob van Wielink, Paul Boelen en bovenal Kees Koudstaal, Piet Rodenburg en Simone Siemons.

Marion Uitslag en Tineke Rodenburg

Inleiding

Hoewel verliezen en conflicten op het eerste gezicht weinig met elkaar gemeen hebben, zijn zij onderling erg verweven. Daarover gaat dit boek dat uit twee onderdelen is opgebouwd. In het eerste deel van dit boek wordt de verbinding tussen verliezen en conflicten nader uitgewerkt. In het tweede deel worden de werking en de effecten van verliezen en conflicten beschreven. Daarnaast is er aandacht voor het feit dat ieder mens verschillend reageert en omgaat met verliezen en conflicten. We hebben voor deze opbouw gekozen vanuit de gedachte dat het eerste deel van het boek voor de meeste lezers nieuwe informatie bevat. Het tweede onderdeel fungeert waarschijnlijk voor sommigen meer als naslagwerk, omdat zij al bekend zijn met het thema verlies, het thema conflict of met beide thema's. Hieronder wordt nader ingezoomd op de verschillende hoofdstukken.

Hoofdstuk 1 Verlies en conflict: communicerende vaten

Hoewel verliezen en conflicten verschillende entiteiten zijn, hebben ze veel overeenkomsten als we kijken naar de wijze waarop zij zich onttollen en de effecten die ze veroorzaken. Substantiële verliezen en conflicten ontregelen. Bovendien zijn vrijwel alle verliezen en conflicten ongewenst en komen ze niet zelden onaangekondigd, waardoor ze ons vaak overvallen. De grootste overeenkomst tussen verliezen en conflicten is dat iedereen er in zijn leven mee wordt geconfronteerd en zich ertoe moet verhouden. Daarnaast zijn verliezen en conflicten onderling sterk verbonden. Voor veel mensen is de angst voor bijvoorbeeld het aangaan van een conflict verbonden met de angst voor het verlies dat het conflict mogelijk kan teweegbrengen. Werknemers zijn doorgaans parlementair in de omgang met hun leidinggevenden; niet alleen omdat zij zo dol zijn op hun leidinggevenden, maar vaak omdat zij bang zijn dat een stevige confrontatie met hun leidinggevende mogelijk tot verlies van hun positie of baan kan leiden. In gezinnen waarin iedereen zich veilig voelt, kan daarentegen vaak wel een 'robbertje gevochten' worden, omdat er weinig tot geen angst bestaat dat een conflict een blijvende breuk tot gevolg heeft. Er zijn weinig sociale eenheden waarin een mens zich zo veilig voelt als in zijn eigen gezin.

Een ernstig verlies kan ook de opmaat zijn tot een conflict. Als een ander geheel of gedeeltelijk verantwoordelijk is of verantwoordelijk kan worden gesteld voor een verlies, dan is er een aanzienlijk risico dat dit tot een conflict leidt. De ouders wier kind doodgaat tijdens de operatie kunnen de arts als 'dader' aanwijzen en daarmee is er een grote kans dat de arts en de ouders met elkaar in conflict raken. Zelfs in tijden van crisis zal degene die zijn baan verliest het zijn leidinggevende verwijten dat deze niet zijn collega, maar hem heeft voorgedragen voor ontslag.

Hoofdstuk 2 Het HART-model

In hoofdstuk 2 sluiten we aan op de ervaringen van mensen die met een ernstig verlies kampen of met een serieus conflict worstelen. Het gaat hier voor alle duidelijkheid niet over kleine en eenvoudige verliezen en conflicten, maar over de verliezen en conflicten die een kantelpunt in het leven kunnen vormen. Mensen die kampen met een verlies of conflict voelen zich vaak sterk ontregeld. Deze ontregeling grijpt diep in. Een voorbeeld: als je een ongeluk met je auto hebt veroorzaakt en hierbij zijn geen slachtoffers gevallen, dan spookt het ongeluk nog enige tijd door je hoofd. Je vindt jezelf stom, je begrijpt niet dat je de andere auto niet zag aankomen en je voelt je gefrustreerd als gevolg van het eigen optreden. Naar alle waarschijnlijkheid is het ongeluk na korte tijd weer uit je systeem. Hoe anders is dit als je een ongeluk hebt veroorzaakt waarbij iemand om het leven is gekomen. De ontregeling kan zover gaan dat je wekenlang niet in staat bent te functioneren, levensvragen 'Waarom die ander en niet ik?' kunnen voorbij komen en het hele leven ziet er ineens anders uit. We worden in ons hart geraakt. De impact kan zo groot zijn dat deze ook op de andere levensgebieden doorwerkt. Doorgaans herstellen mensen ook van een diepgaande ontregeling wel weer al wordt het nooit helemaal meer als voorheen. Het betreffende ongeluk blijft namelijk een prominente plaats in het leven innemen. Het leven wordt vervolgens vaak ingedeeld in het leven 'voor' en het leven 'na' deze gebeurtenis.

Een ontregeling als hierboven besproken, komt vergaand binnen en is niet zomaar uit te bannen. Deze verstoring raakt aan een aantal fundamentele zaken als mensen midden in het verlies of conflict zitten. In onze praktijk merken wij dat mensen als gevolg van een ernstig verlies of conflict op een aantal terreinen behoorlijk van slag zijn en wel op de gebieden van houvast, autonomie, het rechtvaardigheidsgevoel en hun toekomstperspectief dat ingrijpend is gewijzigd.

Houvast, autonomie, rechtvaardigheidsgevoel en toekomstperspectief zijn nauw met elkaar verbonden en zij beïnvloeden elkaar over en weer: ook wel de metafoer van het HART.

Het HART is de samenvoeging van Houvast, Autonomie, Rechtvaardigheid en Toekomstperspectief. Aan de hand van het concept van het HART werken wij uit wat er gebeurt en waar beschadigingen kunnen optreden als gevolg van een verlies of conflict.

Hoofdstuk 3 REGIE

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op de wijze waarop de beschadigde elementen van het HART hersteld kunnen worden. Wat moet er gebeuren als dergelijke beschadigingen zijn opgetreden?

Wij hebben gemerkt dat mensen in het heetst van een conflict of in de diepe pijn van een verlies de regie over zichzelf (en hun omgeving) kwijt zijn. Zij weten doorgaans niet wat te doen en wat ze willen en voelen zich heen weer geslingerd tussen hun eigen, vaak tegenstrijdige, emoties. Wij zijn van mening dat dit laatste ook wordt veroorzaakt door de connectie tussen verlies en conflict. Verliezen en conflicten zijn vaak in elkaar verstrengeld en dat maakt het er niet gemakkelijker op. Degene die een verlies ondergaat, is zich vaak niet bewust van de conflictaspecten die meespelen, omdat deze onderliggend zijn. Degene die in een conflict zit, ervaart op de eerste plaats het conflict, maar kan ook last hebben van de verliesaspecten die het conflict in zich draagt. Daarnaast kan verlies voortvloeien uit een conflict, terwijl een conflict het gevolg kan zijn van verlies. Soms maskeert het conflict het verlies of omgekeerd.

Deze verwevenheid tussen verliezen en conflicten maakt het nog moeilijker om regie te voeren in dergelijke situaties en

dan hebben we nog niet eens gesproken over de tegenstrijdige emoties die gekoppeld zijn aan verliezen en conflicten. Deze tegenstrijdige emoties kunnen derhalve beurtelings naar voren komen en dit leidt alleen maar tot meer verwarring. Met als gevolg: nog minder regie.

In situaties van conflicten en verliezen slaat de balans evident door naar gebrek aan regie en is er doorgaans grote behoefte aan (meer) regie. Er is in onze ogen sprake van regie als mensen inzicht en evenwicht hebben betreffende hun rationele gedachten, hun emoties en hun gedragingen. Dat dit inzicht en evenwicht wellicht nooit voor de volle honderd procent worden bereikt, is iets waar de gemiddelde mens mee kan leven. Maar als het inzicht en het evenwicht zoek zijn dan wordt het leven erg zwaar.

Denken, voelen en gedrag zijn belangrijke componenten om regie te bewerkstelligen; ze staan niet los van elkaar en zijn in voortdurende wisselwerking. Evenzo geldt dat inzicht aanzet tot bepaalde handelingen en in die hoedanigheid weer gedachten en gevoelens kan activeren. Daarnaast is het een gegeven dat vanuit een situatie van evenwicht, het denken, voelen en doen andere impulsen krijgt dan vanuit een situatie van onevenwichtigheid. Met andere woorden: een situatie van onevenwichtigheid zoals een verlies of conflict is niet helpend voor de regie.

In dit hoofdstuk werken wij het begrip regie verder uit aan de hand van de aspecten die we zojuist benoemd hebben. Te weten Ratio, Emotie, Gedrag, Inzicht en Evenwicht, tezamen REGIE.

Hoofdstuk 4 In de praktijk

In dit hoofdstuk willen wij praktische toepassingen aanreiken om conflicten en verliezen in samenhang aan te pakken. Allereerst hebben wij in de eerdere hoofdstukken gezien dat verliezen en conflicten zich vaak achter elkaar verstoppen. Een verlies kan niet goed geïntegreerd worden als de conflictelementen zijn verwaarloosd. Een conflict is slechts gedeeltelijk opgelost als de verlieselementen van het conflict niet aan bod zijn geweest. Daarnaast hebben verliezen elementen in zich die behulpzaam kunnen zijn bij het oplossen

van een conflict, terwijl conflicten kenmerken hebben die heel goed van pas kunnen komen bij de integratie van verliezen. Bij verliezen is de meest in het oog springende emotie verdriet. Verdriet kent een terugtrekkende, naar binnen gerichte beweging. Verdriet verlamt en maakt inactief. Verdriet heeft een verzachtend en verstillend effect op de omgeving. Uit het duale procesmodel (zie par. 5.11.3) wordt duidelijk dat verliesintegratie is gebaat bij een heen en weer beweging tussen degene die het verlies lijdt en zijn omgeving. De naar buitengerichte beweging is geen kenmerk van verlies; dit hoort eerder bij conflict.

Een conflict richt zich op de ander en is beschuldigend van toon. Een conflict verscherpt. Bij een conflict hoort op de eerste plaats de emotie woede. Woede zet aan tot actie. Een conflict kan alleen dan opgelost worden als de betrokken partijen ook naar hun eigen aandeel kunnen kijken. Dit vereist een naar binnen gerichte blik. Deze naar binnen gerichte beweging past beter bij verlies dan bij conflict. Met andere woorden: elementen die van huis uit meer bij verlies horen zijn helpend bij het oplossen van een conflict en aspecten die beter passen bij conflicten zijn helpend bij de integratie van verlies. Maar hoe breng je het leggen van deze verbinding in de praktijk?

Alle aspecten van het REGIE-model krijgen een of meerdere toepassingsmogelijkheden aangereikt. Zo wordt voor het beïnvloeden van de Ratio het 4 G-model, afkomstig uit de Rationeel Emotieve Therapie, besproken. (Ellis & Baldon, 2004) Door middel van mindfulness is het mogelijk grip te krijgen op de overheersende Emoties. Het Gedrag wordt ter discussie gesteld met gedragseffectvragen en Inzicht wordt bewerkstelligd door te reflecteren.

Hoofdstuk 5 Verlies

In dit hoofdstuk is er aandacht voor de vraag: wat is de betekenis van een verlies? De verschillende verliesterreinen worden besproken. Het wordt duidelijk dat verliezen zich in allerlei soorten en maten voordoen en dat met de ernstige en irreparabele verliezen een grote invloed hebben. Daarnaast zijn er ook reparabele, open en verborgen, en wel of niet in de levenscyclus passende verliezen.

De vraag wat er gebeurt als je een ernstig verlies overkomt, is niet zo eenvoudig te beantwoorden, omdat het antwoord van een aantal factoren afhankelijk is: hoe ernstig en onherstelbaar is het verlies, hoe veerkrachtig is degene die dit verlies overkomt en hoe reageert de omgeving op dit verlies. Wel wordt duidelijk dat de meeste mensen goed in staat zijn een verlies te verwerken en het leven weer op de rails te krijgen. Uiteraard zijn er ook uitzonderingen op deze regel en dan kan er sprake zijn van oud onverwerkt verlies of van gecompliceerde rouw. Mensen die verliezen, rouwen doorgaans. De belangrijkste rouwmodellen worden in dit hoofdstuk besproken en vooral het duale procesmodel (par. 5.11.3) maakt duidelijk dat een rouwende gebaat is bij zowel aandacht voor het verlies als aandacht van en voor de omgeving. Er bestaat geen 'juiste manier' van rouwen. Al zou het wel handig zijn om tijdig te kunnen constateren dat een rouwende is vastgelopen in zijn rouwproces, zodat de helpende hand kan worden geboden.

Hoofdstuk 6 Conflict

Conflicten doen zich net als verliezen in allerlei soorten en maten voor; in de familiekring, op het werkterrein, met de overheid en in het zakelijke leven. Conflicten kunnen van temperatuur verschillen: er zijn bijvoorbeeld hete en koude conflicten. Bij een heet conflict spat de emotie ervan af, bij een koud conflict voelt het ijzig.

Conflicten dragen de mogelijkheid van oplossing in zich. Hierin verschillen zij van de irreparabele verliezen. Dat wil overigens niet zeggen dat alle conflicten worden opgelost.

Conflicten kunnen een opschonend effect hebben. Als mensen elkaar de waarheid zeggen, kan dat verhelderend en zelfs versterkend werken. Een zekere mate van conflicten kan gezond zijn. (de Dreu, 2005) Hier hoort wel de kanttekening bij dat het is vereist dat er iets met deze conflicten gebeurt. Conflicten die doorzielen hebben een heel negatief effect op de betrokkenen en hun omgeving. Conflicten kunnen de aanleiding vormen tot ziekte, slapeloze nachten, het einde van een goede samenwerking en tot grotere conflicten (denk aan een burenruzie die uitgroeit tot een buurtconflict). Conflicten

hebben een zelfversterkend effect. (Prein, 2013) Hierbij is het wenselijk dat het conflict wordt aangepakt. Dat is vaak eenvoudiger gezegd dan gedaan. Dat blijkt wel uit het feit dat we onze conflicten veelal aan derden uitbesteden, bijvoorbeeld de arbiter, de rechter of de advocaat. Een alternatief voor de juridische mogelijkheden is mediation. Mediation gaat ervan uit dat de betrokkenen verantwoordelijk blijven voor hun conflict en de mogelijke oplossing. De mediator begeleidt hen in dit traject.

Hoofdstuk 7 Elk mens, uniek in zijn omgang met verliezen en conflicten

Dat elk mens uniek is, is bekend. Dat mensen veel gelijkenissen met elkaar vertonen, in het bijzonder tot de groep waar zij deel van uitmaken, is ook bekend. Dat elk mens op zijn eigen wijze met verliezen en conflicten omgaat, wekt waarschijnlijk geen verbazing. Evenals het feit dat dit deels wordt bepaald door de context waarin hij leeft.

De omgang met verliezen en conflicten is afhankelijk van de persoonlijke draagkracht en van de draaglast van het conflict of verlies. Iemands draagkracht wordt bepaald door de persoonlijke eigenschappen, de hechtingsgeschiedenis en de copingstijl die is ontwikkeld. Daarnaast speelt ook de steun van het sociale netwerk een bepalende rol.

Tot slot kan het ook zo zijn dat verliezen of conflicten van generatie op generatie zijn overgedragen, waardoor iemand niet alleen onder zijn eigen verliezen of conflicten kan lijden, maar ook die van zijn (voor)ouders.

Voorwoord	5	
Inleiding	7	
Inhoudsopgave	14	
1	Verliezen en conflicten: communicerende vaten	20
1.1	Inleiding	23
1.2	Verliezen en conflicten, onderdeel van het leven	24
1.3	De verstrengeling van conflicten en verliezen	25
1.4	Een kwetsbare situatie	27
1.5	De verschillen tussen verliezen en conflicten	30
	1.5.1 Verlies slaat naar binnen, conflict slaat naar buiten	30
	1.5.2 De overheersende emoties	32
	1.5.3 Een conflict heeft meer sturingsmogelijkheden dan een verlies	32
	1.5.4 Een conflict is meestentijds oplosbaar, een verlies veelal onomkeerbaar	33
	1.5.5 Een conflict wordt aan een ander toegeschreven, een verlies behoort aan jezelf	35
	1.5.6 Een conflict genereert activiteit, een verlies verlamt	36
	1.5.7 Tijd verzacht het verlies en verscherpt het conflict	37
1.6	Verliezen, conflicten en hun overeenkomsten	38
	1.6.1 Een bedreiging	38
	1.6.2 Verwacht of onverwacht	40
	1.6.3 Tijdelijke ontwrichting	41
	1.6.4 De radeloze buitenwereld, die het ook niet meer weet	43
1.7	De verwevenheid: het conflict in het verlies en het verlies in het conflict	45
1.8	Schuld- en schaamtegevoelens	48
1.9	Conflicten en verliezen jagen elkaar aan	52
1.10	Samenvatting	52
1.11	Reflectievragen	53

2	Het HART	54
2.1.	Inleiding	56
2.2	De neerwaartse spiraal van verliezen en conflicten	56
2.3	Het 'hart' als metafoor	58
2.4	Effecten van 'een gebroken hart' op de gezondheid	60
2.5	Het hart als metafoor voor ernstige verliezen en conflicten	62
2.6	Het HART: een analysemodel	63
	2.6.1 Houvast	64
	2.6.2 Autonomie	69
	2.6.3 Rechtvaardigheid	72
	2.6.4 Toekomst	76
2.7	De samenhang tussen de verschillende elementen	80
	2.7.1 De afzonderlijke elementen	80
	2.7.2 Besmettelijkheid en volgordelijkheid	81
2.8	Verschillen in effecten op het HART	82
2.9	Samenvatting	89
2.10	Reflectievragen	90
3	Regie op het HART	92
3.1	Inleiding	95
3.2	De verwevenheid tussen verliezen en conflicten	96
3.3	Primaire reacties op verliezen en conflicten	99
3.4	REGIE	104
3.5	REGIE-model	107
	3.5.1 Ratio	108
	3.5.2 Emotie	110
	3.5.3 Gedrag	114
	3.5.4 Inzicht	116
	3.5.5 Evenwicht	118
3.6	Toepassing van het REGIE-model	119
3.7	Samenvatting	130
3.8	Reflectievragen	131

4	In de praktijk	132
4.1	Inleiding	133
4.2	Toe te passen werkwijzen of methoden	136
	4.2.1 Het 4 G-schema	136
	4.2.2 Toepassing	139
4.3	Mindfulness	142
	4.3.1 Tijd en ruimte nemen	143
	4.3.2 Toepassing mindfulness	145
4.4	Gedragsalternatieven	147
4.5	Reflectie	150
4.6	Samenvatting	156
4.7	Reflectievragen	156
5	Verlies	158
5.1	Inleiding	163
5.2	Verlies	164
5.3	De verliesbril: bewustwording van (alledaagse) verliezen	166
5.4	Indeling van verliezen	167
	5.4.1 Verliesgebieden	167
	5.4.2 Verschillende vormen van verlies	171
5.5	De verlieslawine: het intrapsychische proces dat kan optreden na een ernstig verlies	173
5.6	Rouwreacties	178
5.7	Oud onverwerkt verlies	182
5.8	Gecompliceerde rouw	183
5.9	Omgevingsreacties	186
5.10	Verliesintegratie	188
5.11	Rouwmodellen	190
	5.11.1 Het fasenmodel van Kübler-Ross	190
	5.11.2 Het takenmodel van Worden	191
	5.11.3 Het duale procesmodel	191
5.12	Betekenisgeving	193
5.13	De 'juiste' manier van rouwen	195

5.14	Legitimatie voor rouw- en verliesbegeleiding	196
5.15	Vakgebied verlies- en rouwbegeleiding	196
5.16	Het proces van de rouw- verliesbegeleiding	197
5.17	Samenvatting	200
5.18	Reflectievragen	201
6	Conflict	202
6.1	Inleiding	204
6.2	Conflict	205
6.3	Hoe ontstaat een conflict?	205
6.4	Conflict versterkende elementen	207
6.5	Conflicten in soorten en maten	212
6.5.1	Conflicten ingedeeld naar inhoud	213
6.5.2	Conflicten ingedeeld naar het aantal betrokkenen	213
6.5.3	Conflicten ingedeeld op basis van het terrein waar zij zich voordoen	215
6.5.4	Conflicten, ingedeeld op basis van hun temperatuur	215
6.6	Conflictstijlen	216
6.7	Voordelen en nadelen van conflicten	220
6.8	Een conflict en nu?	224
6.9	Mediation	225
6.10	Samenvatting	226
6.11	Reflectievragen	227

7	Elk mens is uniek in zijn omgang met verliezen en conflicten	228
7.1	Inleiding	230
7.2	Hechting	233
	7.2.1 De hechtingstheorie	233
	7.2.2 Het hechtingsproces	234
	7.2.3 De verschillende hechtingstijlen	236
7.3	Coping	241
7.4	De connectie tussen de verschillende hechtingsstijlen en de ontwikkelde copingstijlen	244
7.5	De sociale context	245
7.6	Intergenerationele overdracht in verliesconflictlasten	247
7.7	Ineffectieve, effectieve steun en ambivalente steun vanuit het sociale netwerk	250
7.8	Samenvatting	254
7.9	Reflectievragen	255
	Literatuurlijst	256
	Register	268