



Wat ligt aan de basis van een conflict?

Liggen misverstanden rond woorden aan de basis van een conflict?

Het korte antwoord is: nee, dat is slechts wat zichtbaar is aan de oppervlakte, dat is het gevolg. Het is een gegeven dat we belangrijke begrippen allemaal verschillend invullen en dus dat misverstanden de gewoonste zaak van de wereld zijn. Daar hoeft geen conflict over te ontstaan. Hoe weet ik dit zo zeker? Door de oefening 'Woordenwolk' te maken met partners en groepen. Dan is het voor iedereen zichtbaar dat iedere persoon de begrippen anders beleeft en er andere beelden bij heeft. (1)

Hoe komt het dat je geen oog hebt voor dit duidelijk feit?

1. Je hanteert nog teveel dagelijks taalgebruik, zelfs wanneer het om een 'intens' gesprek gaat. Je gebruikt algemene termen, containerbegrippen en vage woorden. Wanneer je af en toe een woordenwolk maakt ontdek je meer woorden om je gevoelens en gedachten uit te drukken. Wanneer je daarbij andere talen leert te gebruiken ontdekt je tevens andere vormen om je uit te drukken. (2)
2. Je ga er te vaak vanuit dat de ander wel weet wat je bedoelt "*Je weet toch wat ik bedoel, doe niet zo moeilijk!*" Deze veronderstelling is volkomen onterecht. Niemand kan zomaar je bedoelingen zien en jij ziet dit evenmin bij hen. Het is inmiddels een wetenschappelijk bewezen gegeven dat je de intentie en de gevoelens van anderen niet kunt 'lezen' uit hun gelaatsuitdrukkingen en hun lichaamstaal. Dat kan niemand, ook AI niet! (3)
3. Je maakt geen onderscheid tussen 'gevoelens' en 'emoties'. Daardoor sta je niet stil bij wat je werkelijk voelt en hoe je kiest om je emotioneel uit te drukken. (2) en (4)

Wat ligt dan wél aan de basis van een conflict?

Aan de basis van ieder conflict ligt een *relationele dynamiek* die als een neerwaartse spiraal draait. Die dynamiek steunt op *concepten* die in je brein leven, concepten over *jezelf* (je 'zelf') over de *ander(en)* en over hoe voor jou jullie *relatie* zou moeten zijn.

Een concept is een sterke bundeling van: een basisgedachte, een model of een schema, een verhaal met plaatjes en beelden en het zegt "*Wat je waarneemt is dit, heeft deze betekenis en moet je zo benaderen.*" Het vat je waarden, normen, uitgangspunten, overtuigingen en principes samen. Je hebt een bestand van honderden verschillende concepten in je hoofd; voor jezelf, voor mensen, dieren, voorwerpen, situaties, gebeurtenissen, abstracte begrippen, enz. Samen vormen ze jouw *sociale realiteit*. Concepten in je brein anticiperen op wat er gaat gebeuren

door voortdurend plaatjes uit je ‘concepten-bestand’ te vergelijken met de situatie hier-en-nu. In een flits kiest je brein een passend *emotioneel concept* om de situatie te begrijpen en aan te pakken en stuurt dan aan op een bepaalde *emotionele reactie*. (5)

De vragen die je brein beantwoordt - voor jou onbewust - en waarvan het antwoord jouw concepten vormen en daarna je gedrag, zijn ondermeer:

Hoe zie ik mezelf, nu, in het verleden en in de toekomst? Hoe zie ik de ander, nu, in het verleden en in de toekomst? Hoe denk ik dat de ander mij ziet? In welke mate word ik door de ander gezien zoals ik wil worden gezien? Hoe denk ik dat de ander denkt dat ik naar hem/haar kijk? Hoe wil ik dat onze relatie zich uitdrukt? Wat past en wat past niet in onze relatie? Waar, hoe en wanneer kom ik in deze ontmoeting in gevaar? Wat is nodig om me veilig te voelen in deze ontmoeting? Op welke manier zouden we onze relatie kunnen afstemmen op elkaar? Wat is mijn belang bij wat er nu op tafel ligt? Wat is mijn belangrijkste behoefte nu en hoe krijgt die voldoening? Wat betekent ‘verliezen’ in deze situatie (want niet verliezen komt op de eerste plaats, voor winnen)?

Waar draait het dan om?

Het draait allemaal om het niet zien dat misverstanden ‘gewoon’ en ‘normaal’ zijn en sowieso verschijnen bij ieder ‘intens’ gesprek én wanneer je dat wél ziet, om het niet respecteren van dit gegeven en het perspectief van de ander. Niemand spreekt een woordenboeken-taal (tenzij je jurist bent), we spreken allemaal een *relatie-taal*. In de relatie-taal zitten tegelijkertijd *betekenis*, *beleving* en *beelden*. (2)

Wat je uitdrukt zegt in de eerste plaats iets over jullie relatie ook al lijkt het in jullie gesprek enkel te gaan om de inhoud (bv. rond een bepaald woord of een situatie). Wanneer je het gevoel hebt dat je niet wordt gehoord en gezien heeft dit niet te maken met de inhoud maar met jullie verhouding op dat moment.

De uitweg uit zo’n situatie is om ... even trager te ademen, naar jezelf te luisteren, naar dat wat er fysiek in jou omgaat; aandacht te geven aan wat je écht *voelt*, niet aan de vraag hoe je nu onmiddellijk zult reageren op de ander. De suggestie is niet om rationeel naar de dingen te kijken, wel integendeel. Voelen wat er in je omgaat is niet ‘ik denk dat ik voel’! Draag eerst goed zorg voor jezelf, pas dan kan je met een open blik en een ander oor naar de ander kijken. Dan kan de dynamiek van een intens gesprek veranderen in een opwaartse spiraal.

Een conflict is geen probleem, je maakt er een probleem van

Misverstanden, spanningen en conflicten zijn normaal. Dat is dus niet het punt, maar wel: vanuit welke concepten bekijk je de situatie? Je kunt een conflict beter zien als een uitnodiging (of een uitdaging of een kruispunt) om naar de relatie te kijken en het over de relatie te hebben. Na een moment van spanning en harde woorden kan je een time-out inlassen en beslissen of de relatie de moeite waard is om het over de relatie te hebben. Is het dat voor jou niet dan hoef je ook niet de spanning en het conflict verder te zetten. Laat los.

Blijf je er toch mee bezig dan toon je dat de relatie voor jou wél belangrijk is. Je wil nog steeds iets uit deze relatie halen. Je hebt nog steeds een behoefte waar je voldoening voor wil. Dus tijd om naar je behoeften te luisteren.

Je kunt op twee manieren naar je behoeften kijken: als doel of als middel.

Wanneer jouw behoefte en de voldoening daarvan het doel is stel je vragen als: *Welke woorden drukken zorgvuldiger uit wat ik nodig heb? Wat wil ik uiteindelijk*

bereiken? Wat wil mijn behoefte 'krijgen'? Wat is mijn aandeel en het belang van mijn behoefte in het conflict? Wat maakt dat ik in deze relatie de voldoening zoek van mijn behoefte? Bij welke andere persoon, op welke andere plek, op welke andere manier, via welk ander relatiepatroon (met deze persoon?) ... kan ik ook voldoening vinden voor deze behoefte? Wat kan ik de ander(en) - eerst - aanbieden om daarna voldoening te krijgen?

Beschouw je de behoefte die je voelt als een middel dan is er een ander doel. Je behoefte verwijst dan naar een doel dat daaronder zit (of daarboven of daarachter). Dan stel je vragen als:

Waar verwijst mijn actuele behoefte naar? Wat is meer waard dan (louter) voldoening krijgen voor deze behoefte? Wat is mijn uiteindelijk verder liggend doel? Hoe belangrijk is dit doel in mijn leven? Welke andere behoeften bouwen ook aan dit doel? Hoe staat het met de voldoening van deze behoeften? Als mijn actuele behoefte een strategie is om mijn dieperliggend doel te bereiken, welke andere strategie voelt dan als gericht aan (ook al is die misschien lastiger)?

— — —

Noten

De basis van de illustratie: <https://www.uihere.com/free-cliparts/search?q=quarrel>

(1) Lees in de tekst *Wat is een woordenwolk?*

(2) Meer in de tekst *Talen en taalgebruik*

(3) Bekijk de [TED-talk](#) van Lisa Feldman Barrett: *You aren't at the mercy of your emotions -- your brain creates them* (Je bent niet overgeleverd aan je emoties - je brein creëert ze) Je kunt de Nederlandse vertaling inschakelen.

(4) Lees het hoofdstuk 'Gevoelens en emoties' in de tekst *Medeleven Empathie Mededogen*.

(5) Lisa Feldman Barrett: *"How Emotions Are Made - The Secret Life of the brain"* (2017), *"Seven And A Half Lessons About The Brain"* (2020). Zij schetst een 'theory of constructed emotion' en biedt een systemische kijk op het brein, het brein als een netwerk. Het brein bestaande uit een gescheiden linker- en rechter hersenhelft en met vaste locaties voor vaardigheden, gedrag of gevoelens is sinds twintig jaar verleden tijd.