



SAMENVATTING VAN HET BOEK:

Friedrich Glasl (2007) *Conflict, crisis, catharsis, de transformatie van de dubbelganger*. Zeist: Christofoor

Deze samenvatting is gemaakt door: Bas Delleman

In zijn boeken *Konfliktmanagement* (2004), *Help! Conflicten: heb ik een conflict of heeft het conflict mij?* (2001) en *Mediation in Bewegung* (2007) heeft Glasl een uiteenzetting gegeven van zijn theoretische basismethoden en technieken voor behandeling van sociale conflicten. De doeltreffendheid van deze aanpak staat of valt echter met de geesteshouding waarmee iemand – als partij in het conflict of als professionele hulpverlener – een conflict benaderd.

In dit boek gaat hij dieper in op die geesteshouding. Die dient verankert te zijn in een diepgaand inzicht in de dynamiek van conflicten en de werkzame factoren in het proces van conflictbehandeling en -oplossing. Glasl ontleent de grootste inspiratie voor zijn inzichten aan de antroposofie.

In sociale conflicten is het een crisis die dikwijls voorafgaat aan een reinigende catharsis. Om die reden ziet Glasl het helingsproces, zoals Hipocrates het in de oudheid zag als archetypisch voor conflicthantering en -oplossing.

Hij schetst de geneeskunst zoals die werd bedreven door de oude Grieken om dat duidelijk te maken.

Die begon met het onderzoeken van *het fysieke lichaam*: een van de vier wezensdelen van de mens. Hierin werken zonder restrictie alle natuurwetten.

Vervolgens de therapiefase gericht op *het etherische lichaam*, het tweede wezensdeel. Daarmee wordt het totaal van levenskrachten en de vormgevende krachten van de mens bedoeld, dat onstoffelijk is en vormgever van het fysieke lichaam.

In het theater werd de therapie voorgezet gericht op het derde wezensdeel, *het astrale lichaam*, het zielelichaam van de mens. Daarmee wordt de voorstelling, het denken, het gevoel- en inlevingsvermogen als ook het driftleven en de begeerte van de mens bedoeld. Hier wordt niet zozeer het stoffelijke lichaam bedoeld, maar een samenhangende 'configuratie van alle mogelijke psychische krachten en roerselen'.

Deze fase zagen patiënten op het podium –voor zich, maar ook buiten zichzelf! – iets gebeuren dat zich eigenlijk in hun eigen innerlijk afspeelde. De tragedie en mysteriespelen brachten op een bij uitstek dramatische manier iets tot uiting dat tot een diepgaande crisis en daardoor catharsis moest leiden. Door de intense emotionele (mime)beleving daarvan werd een crisis uitgelokt.

Het Griekse woord crisis betekent 'beslissende of doorslaggevende wending'. Deze crisis op moreel en geestelijk gebied mondde in de vierde fase uit in catharsis, een woord dat 'reiniging en loutering' betekent.

Deze catharsis kon zo later genezend inwerken op het etherische en het fysieke lichaam.

Alles wat op het gebied van de ziel – via het waarnemen, denken, voelen en begeren – eventueel verworpen was geraakt of op de een of andere manier was geschaad, hetgeen tot ziekte of misvorming van eerst het etherische lichaam en vervolgens het fysieke lichaam had geleid, werd door deze drie therapiefasen sterk in beroering gebracht. Dit had een genezende invloed tot op het fysieke lichaam van de mens.



In de vierde fase van de therapie richten de heelmeester zich op de eigenlijke veroorzaker. Hier gaat het om de essentie van de mens, zijn ik of zelf en de verbinding ervan met het hogere zelf. Dit wezensdeel is *de spirituele kern van de mens*. De tocht door het labyrint komt neer op een intens gefocust onderzoek van de kronkelwegen van de eigen biografie. Niet verlies, maar de ontmoeting met jezelf!

Je kunt je leven veranderen! Je hebt immers zelf in je leven tot nu toe, maar ook daarvoor, jezelf en anderen het een en ander aangedaan dat je ziek heeft gemaakt.

De boodschap is dat door de louterende werking van catharsis innerlijke transformatie of metanoia mogelijk is.

Het crisisgevoel – als het ware een toestand van zweven tussen aan de ene kant het oude (dat geen 'draagvermogen' meer heeft) en aan de andere kant het nieuwe (dat nog gevonden moet worden) – opende het bewustzijn van de patiënt voor de diepgaande vragen die verband hielden met zijn manier van leven.

Hij herkende zichzelf als vormgever van zijn eigen lot en was als gevolg van de therapie in staat boodschappen tot zich te nemen die hem aan zijn eigen lotsbestemming herinnerden. Zo kon hij opnieuw zin en richting aan zijn verdere leven geven. Dit betekende echter dat hij het roer van zijn 'levenschip' zelf in handen diende te nemen. Dankzij het louteringsproces, de catharsis, kon hij bepalen of een radicale koerswijziging (metanoia) noodzakelijk was of dat kon worden volstaan met een kleine koerscorrectie.

Tot hier gaat het om voorwaarden waaronder inzicht kan worden verkregen in het eigen hogere zelf, de 'lichtzijde' van onze persoonlijkheid. De crisis brengt ons echter ook oog in oog met de 'schaduwzijde' van onze persoonlijkheid.

Moderne hersenwetenschappers zijn gaandeweg beter gaan begrijpen dat de mens niet uitgeleverd is aan de codering van zijn genen, waardoor hij lichamelijk en psychisch zou worden gevormd. Zij zien het eerder zo dat wij met onze innerlijke beelden, door onze voorstellingen, gedachten, gevoelens en ons wilsleven een vormgevende invloed hebben op ons genetisch erfgoed. (Huther, 2006,2007). Psychologie krijgt steeds meer een biologische inslag, omdat ons bewustzijn en ons zielenleven een vormende invloed uitoefenen op onze stoffelijkheid (Bauer 2002,2008).

Na deze metaforische inleiding introduceert Glasl de 'dubbelganger', een belangrijke speler in ons in conflicten. Vervolgens maakt hij de koppeling met conflictdynamiek, -behandeling en -oplossing tot stand.

Ook in conflictsituaties loopt de weg via crisis naar catharsis! Catharsis betekent immers 'zedelijke reiniging' die heling mogelijk maakt, omdat de volledige mens het object van therapeutisch handelen is.

Daar hoort 'de dubbelganger' bij. Iedere innerlijke transformatie heeft iets paradoxaals. Aan de ene kant wil je het oude overwinnen en met iets nieuws beginnen, maar aan de andere kant saboteer je zelf deze transformatie. Daar kan leiden tot een innerlijke 'verscheurdheid' omdat je behoefte hebt aan waarachtigheid en er tegelijkertijd schaamte is voor de gemaakte fouten. Het vraagt moed om de ogen te openen voor de door onszelf gecreëerde onaangename feiten en tot daden over te gaan en zo een crisis door te maken. Het is dikwijls makkelijker om op dezelfde voet door te gaan en om die reden saboteren we vaak zelf deze daad van zelfbevrijding.

Wat de doorslag geeft, is dat de dubbelganger ook behoort tot de door mij geschapen feiten.



Het is de werkzaamheid van ons *denken, voelen, willen en handelen* die voorkomt dat ons zelf ontvankelijk is voor deze psychische feiten, omdat we die werkzaamheid niet zelf hebben geleid. Je bent dus zelf degene die deze dubbelganger als een geestelijke en spirituele werkelijkheid in je leven creëert en in stand houdt. Onze opdracht is om ons stap voor stap van deze metgezel te ontdoen en hem te transformeren tot een wezen van licht. Dat betekent dat het voor een duurzame oplossing van het conflict noodzakelijk is dat we de blik verruimen om ook de karmische wortels van het conflict te erkennen.

Als we zelf verantwoordelijkheid voor ons leven willen nemen, ontkomen we er niet aan onze dubbelganger recht in de ogen te kijken. Zolang je je niet van hem bewust bent blijft hij des te sterker je waarnemen, denken, voelen willen en handelen bepalen. Het leidt tot een voortdurende vertroebeling en vertekening van je zelfbeeld en je kijk op andere mensen. Je raakt verstrikt in een manier van denken die je eigen handelen rationaliseert en goed praat, krijgt steeds meer sterke negatieve gevoelens en laat je, waar het je drijven en instincten betreft, niet meer leiden door onze ethiek.

Er zijn twee mogelijkheden je dubbelganger te leren kennen:
Door zelf waar te nemen, door het streven naar zelfinzicht, met name ook in crisissituaties.
Door mensen in je naaste omgeving, die met je dubbelganger worden geconfronteerd.
Vooral in escalerende stadia van een conflictsituatie wordt je dubbelganger door je medemens steeds duidelijker ervaren.

De kracht van ons zelfvertrouwen geeft de doorslag voor de mate waarin we op basis van wederzijds vertrouwen met anderen kunnen omgaan. Wie niet over reële zelfkennis beschikt en de moed mist om de confrontatie met zichzelf aan te gaan, kan zich geen constructief beeld vormen van zijn eigen sterke en zwakke zijden.

Zo'n confrontatie kan alleen vruchten afwerpen als we onze ogen openen voor onze dubbelganger en er ons in verdiepen en – wat nog moeilijker is – ons door andere mensen daarmee te laten confronteren. Dat laatste bijv. Door ons eerlijk open te stellen voor feedback.

Waar het daarbij om gaat is dat we steeds geduldig opnieuw beginnen met ons streven om op zijn minst iemand te zijn die ermee door kan. We hoeven er niet krampachtig naar te streven een heilige te zijn.

Glasl introduceert de vicieuze cirkel van het wantrouwen. Deze ontstaat als gevolg van escalatie van de rationele naar de emotionele fase. Dan slaat het vertrouwen om in wantrouwen. Beginnende scepsis, argwaan en toenemende twijfel jegens de ander vormen de voedingsbodem voor negatieve gevoelens en gedachten. Daarbij wordt tevens de vraag gesteld, 'heb ik dat al niet eerder meegemaakt' of bestaande oude wonden worden geopend. Dan wordt de vicieuze cirkel van wantrouwen geactiveerd waarvan de dynamiek tot escalatie leidt.

Daaruit ontstaat spiegelend gedrag. Waarbij geprikkeld door het afgeven tegenstrijdige signalen vermengt met denigrerende opmerkingen, de reactie jegens de ander agressiever en vijandiger wordt. Daarmee wordt de argwaan en het wantrouwen bevestigd en escaleert het conflict verder. Gevolg van conflictdynamiek (zie hiervoor uitgebreider 'de escalatieladder' van Glasl) is zelf het roer niet meer in handen hebben en zelfbeheersing verliezen.

Ethisch gesproken bestaat er verschil tussen opzettelijk, doelbewust nastreven van effecten en effecten die onbedoeld en onbewust zijn opgetreden. Maar in de praktijk doet dat er dikwijls niet toe. Als gevolg van de dynamiek in het conflict worden ook onbedoelde effecten als welbewust en bedoeld ervaren.



Als gevolg van deze onbewustheid komen partijen haast als vanzelf in de demoniseringszone van het conflict terecht. Er wordt dan aan de lopende band onheil aangebracht waarvoor niemand zich aansprakelijk voelt. Wie is er dan voor aansprakelijk?

Wanneer de drempelervaringen worden genegeerd zullen de conflicterende partijen in de stadia 3 en 4 van de escalatieladder, bij elkaar houdingen en gedragingen waarnemen die zij in toenemende mate als negatief en destructief ervaren en beoordelen. Dat komt omdat zij zich in een conflict tot steeds meer agressie laten provoceren; en anderzijds doordat hun waarnemingsvermogen steeds verder wordt vertroebeld, vertekend en gecorrumpeerd. Vanwege hun 'selectieve opmerkzaamheid' nemen zij alleen nog datgene waar dat zij verwachten of waar zij beducht voor zijn, met inbegrip van alles wat zij in de tegenpartij als irritant, boosaardig of bedreigend ervaren. Dat wordt veralgemeniseerd tot de beoordeling: Hij is nu eenmaal zo en zo is hij altijd geweest en hij zal altijd blijven zo.

Als een conflict escalatiestadium 5 nadert, kunnen betrokkenen – soms geleidelijk, maar soms ook van het ene op het andere moment – in een identiteitscrisis belanden. Dan zijn ze gedwongen zich af te vragen of het zelfbeeld dat ze tot dan toe hadden, misschien toch een drogbeeld is.

Doorslaggevend is hierbij of de beschuldigen van de ander die hiervoor aanleiding zijn krachtig worden ontkent, of dat deze twijfel leidt tot een kritisch zelfonderzoek en een al even kritische beoordeling van het zelfbeeld.

Tussen betrokkenen in een conflict doet zich zo een paradoxaal verschijnsel voor: zij worden – ieder van hun kant - min of meer 'helderziende' voor de schaduwzijde van de ander. Bijna als vanzelfsprekend worden ontmoetingen met de dubbelganger van de ander – met al zijn onaangename en weerzinwekkende eigenschappen - beantwoord met beschamende negatieve voorstellingen die zij van elkaar hebben gemaakt.

Hoe begrijpelijk dit gedrag in conflict wellicht ook mag zijn, er wordt zo ook een kans gemist voor verdere groei van ieders persoonlijkheid en diens relatie met anderen.

De confrontatie met je dubbelganger kan alleen waarachtige groei-impulsen geven als je oprecht bereid bent het beeld van je schaduw als een wezenlijk bestanddeel van je persoon te accepteren. Alleen als de ervaring van je eigen dubbelganger je werkelijk 'ter harte gaat' zal dat je ertoe kunnen brengen om serieus door middel van zelfopvoeding aan het overwinnen van je schaduw te gaan werken. Daarvoor is het niet voldoende die schaduw als hinderlijk en onaangenaam te ervaren. Pas als je door die ervaring diep wordt geschokt, zal dat je werkelijk wakker kunnen schudden.

Schaamte speelt daarin een dubbelrol. Enerzijds is het bevorderlijk voor de oplossing van een (innerlijk) conflict, maar het kan ook remmend werken.

Het verdringen of onderdrukken leidt niet zelden tot projectie. Het schaduwbeeld wordt niet als bestanddeel van de eigen persoon geaccepteerd, maar afgesplitst en afgewenteld (geprojecteerd) op anderen zodra zij er maar de geringste aanleiding voor geven. In die situatie begin je juist datgene waaraan je je – zonder dat je het toegeeft – ergert aan jezelf, als irritant te zien in anderen.

Als we willen dat spiegelingen van elkaars dubbelganger vruchten afwerpen, zullen we eerst onze psychische en morele aspecten moeten versterken. Alleen zo gaan we stap voor stap beter verdragen dat we steeds meer wezenskenmerken van onze duistere dubbelganger beginnen te zien. Acceptatie van de dubbelganger als een deel van ons eigen wezen kan pas als we de bereidheid hebben om onaangename waarheden over onszelf onder ogen te zien.



Schaamte zorgt er dikwijls voor dat we de feedback van de ander niet in onszelf herkennen. Intuïtief wordt gevoeld dat acceptatie van de feedback je voor te grote problemen zal stellen. Daardoor wordt je ertoe verleid de feedback agressief van de hand te wijzen.

Op grond daarvan kan worden gesteld dat bij geëscaleerde conflicten het niet meer gaat om agressie van de ene mens tegenover de andere – dat wil zeggen van het zelf van de een tegen het zelf van de ander – maar om een aanval van de dubbelganger van de een op de dubbelganger van de ander.

Schaamte heeft tot taak ons te beschermen tegen confrontaties zolang we innerlijk nog niet sterk genoeg zijn om te kunnen werken aan de consequenties die uit ons inzicht in de eigen dubbelganger voortvloeien.

Het doorstaan van een ontmoeting met de dubbelganger is zonder ingrijpende psychische crisis ondenkbaar. Crises zijn niet alleen gevaarlijk, ze zijn ook een kans tot 'sterf en vernieuw jezelf'.

In crisis moet je het vertrouwde waaruit je steun put loslaten en moet je je op onbekend terrein begeven zonder vaste grond onder de voeten. Dat zorgt voor gevoelens van onbehagen.

crisisdynamiek

Steeds weer ervaren we in een crisissituatie spanning tussen:

- Uiterlijke wereld versus innerlijke wereld
- Licht versus schaduw in mijn innerlijk
- Behoeftte aan zekerheid versus de bereidheid risico's te nemen.

Vier beslissingsrichtingen als uitweg uit een crisissituatie

De vragen, problemen en uitdagingen kunnen oud en bekend of nieuw en onbekend zijn. Onze antwoorden daarop kunnen eveneens oud en bekend zijn en dus conservatief, op basis van routine of regressief, een stap terug in de ontwikkeling zijn.

De antwoorden kunnen echter ook nieuw en onbekend zijn en dus innovatief, creatief of progressief, een stap vooruit, nieuw terrein betredend.

Verlies van vertrouwen is in het tot dan toe ervaren escalatieproces veruit de meest aangrijpende ervaring. In de overgang van fase 4 naar fase 5 van de escalatieladder wordt een dramatische grens overschreden. Wie zijn 'gezicht heeft verloren' wordt als medemens veracht en verstoten, bij alles wat hij denkt, wil of doet.

Vertrouwen is een sociaal fenomeen. Verlies van vertrouwen dat anderen in je stellen is het verlies van geloofwaardigheid.

Als we geen vertrouwen ervaren of ondervinden worden we ziek.

Vertrouwen houdt altijd verband met de toekomst en met het 'geven van een voorschot'. Als je zegt dat iemand te vertrouwen, geloofwaardig of kredietwaardig is, betekent dit dat andere mensen geloven wat hij zegt, onder het motto: 'ik geloof wat je zegt, ik vestig mijn hoop op jou, ik durf je iets toe te vertrouwen. Hangt samen met het woord trouw.

Wat hij zegt wordt nagekomen, is waar-achtig. Woorden trouw, vertrouwen en betrouwbaar impliceren dat je gelooft en hoopt dat je door deze of gene niet teleurgesteld zult worden.

Troost komt van teer, wat eik betekent en staat voor standvastigheid. Als iemand denkt dat hij belogen en bedrogen is heeft hij het gevoel verraden te zijn en is ontroostbaar. Als we iemand kunnen troosten dragen we ertoe bij dat hij innerlijk weer houvast kan vinden.



De-escalatie vereist – bij elke stap- dat partijen dit willen.

Escalatie onttrekt zich grotendeels aan het waakbewustzijn van betrokkenen. Als zij van woede uitzinnig zijn krijgen deze processen een mechanisch karakter. Ze herhalen zich steeds opnieuw en het loopt keer op keer uit op dezelfde teleurstelling.

Zulke mechanismen ontstaan omdat het ik van alle betrokkenen- dat wil zeggen het zich van zijn verantwoordelijkheden bewuste zelf- zich steeds meer terugtrekt uit hun handelswijze. In plaats van het zelf worden dan in toenemende mate krachten actief die als duistere dubbelganger aanwezig zijn in het innerlijk van betrokken partijen.

Als we op die manier ‘gevangen’ zijn geraakt in een conflict, zullen we ons moeten afvragen hoeveel herhalingen zijn nog nodig? Wanneer zullen we erin slagen om deze dwangmatige, voorgeprogrammeerde gang van zaken te doorbreken?

Dat is op eigen kracht mogelijk, maar altijd op basis van een serieuze heropvoeding van onszelf. Meestal zal het ons makkelijker afgaan met hulp van derden, in de vorm van mediatie, professionele conflictbegeleiding, coaching, supervisie of een andere vorm van begeleiding.

In die situatie kan een derde ons helpen een stap terug te doen om naar onszelf van een afstand te kijken. Dan hebben we de kans ons los te maken uit de gevangenschap van eigenliefde en zelfrechtvaardiging.

We dienen de dwangmatige, onbewuste voorprogrammeringen die ons doen en laten besturen te doorbreken, als we in staat willen zijn de tegenpartij op waarachtige wijze te ontmoeten. Dat wil zeggen dat we elkaar vrij ontmoeten en elkaar waarnemen zonder dat de blik wordt gekleurd door sympathie of antipathie.

Glasl beëindigd zijn boek met een aantal voorbeelden waarin hij bovenstaande in de praktijk heeft gebracht.

Interessant is de aanvulling op zijn theorieën die hij met dit boek aanbrengt. Tot nu toe sprak Glasl van sociale conflicten, omdat hij intra-persoonlijke conflicten buitensloot. Met de introductie van ‘de dubbelganger’ maakt hij duidelijk dat intra-persoonlijke conflicten niet los staan van inter-persoonlijke conflicten. Het conflict dat tussen ons speelt, speelt ook in mij. Interessante vraag die open blijft..... in hoeverre speelt dat conflict ook in de mediator, of manager, of advocaat?