

Escalatieprocessen

- 2.1 Inleiding – 22
- 2.2 De strijd opgeven – 22
- 2.3 Wie is de baas? – 24
- 2.4 Emotionele arousal – 28
- 2.5 Ineffectief taalgebruik – 29
- 2.6 Polarisatie en wederzijds afstand nemen – 30
- 2.7 Gevangen in vijandigheid – 31
- 2.8 Relatiegebaren – 31
- 2.9 Escalatie: een geïntegreerd model – 32

2.1 Inleiding

Voor iedereen die met geweld wordt geconfronteerd, is het van cruciaal belang inzicht te hebben in escalatieprocessen. Zoals we eerder al zagen bestaan er twee soorten escalatieprocessen: symmetrische en complementaire (Orford 1986). In relaties tussen ouders en kinderen versterken deze twee typen escalatie elkaar; kenmerkend voor gezinnen waar kinderen agressief en zelfdestructief gedrag vertonen, is dat de ouders voortdurend heen-en-weer geslingerd worden tussen toegeven en boos worden (Bugental et al. 1989; Patterson et al. 1984). In dit hoofdstuk proberen we de processen in kaart te brengen die aan deze twee typen escalatie ten grondslag liggen en doen we voorstellen voor methoden ter voorkoming daarvan.

2.2 De strijd opgeven

Ouders geven toe voor de lieve vrede. De hoop op die vrede is echter ijdel. Immers, hoe vaker de ouders toegeven, hoe hoger hun kind de prijs voor rust gaat opdrijven door meer eisen te stellen en extremer gedrag te vertonen (Patterson et al. 1984; Patterson et al. 1992). Langzamerhand ontwikkelen de ouders dan over de hele linie een toegeeflijke houding en beginnen ze te geloven dat er geen enkele manier bestaat om zich te verzetten en dat ze hun gezinsleven – waaronder ook het gedrag van hun andere kinderen – zullen moeten aanpassen aan de eisen van het agressieve kind. Zo worden de ouders uitvoerder van de wil van het kind, waardoor ze niet alleen zichzelf, maar ook hun kinderen schade toebrengen.

Ouders die willen terugkomen op hun toegeeflijke houding moeten zich realiseren dat dit een geleidelijk proces is en niet betekent dat ze nu plotseling het ‘oorlogspad’ op moeten. Dit zou zelfs desastreuze gevolgen kunnen hebben, aangezien er dan nog meer agressie in het gezin zou komen, wat de kans op opnieuw toegeven weer vergroot. De positie van geweldloos verzet heeft een heel ander effect. De ouder zegt niet tegen zichzelf: “Ik zal hem eens even flink inpeperen!” maar eerder: “Ik kan me verzetten zonder terug te slaan!”

Ouders die overstappen van een toegeeflijke houding naar geweldloos verzet, krijgen de kans hun situatie iedere keer opnieuw te bezien en – zo nodig – terug te komen op eisen die tot niets leiden. Het lijkt misschien vreemd, maar juist ouders die zich kunnen verzetten, zijn ook in staat concessies te doen. Veel ouders denken dat ze ervoor moeten waken ook maar iets te doen wat op zwakheid zou kunnen wijzen; zij vrezen een nederlaag te lijden als ze hun ongelijk toegeven. Deze houding druist in tegen de geest van geweldloos verzet, die juist de bereidheid vraagt om terug te kunnen komen op acties die niet goed uitpakken. Gandhi aarzelde niet om een campagne te beëindigen wanneer deze leidde tot geweld van de eigen activisten. In zijn ogen was er niets dat minder te maken had met geweldloos verzet dan pogingen de tegenpartij te laten voelen ‘wie de baas is’.

De kracht om niet toe te geven kunnen ouders opbrengen door uit hun isolement te treden, een einde te maken aan de geheimhouding en het besef te ontwikkelen dat de agressie van het kind niet een gegeven is waar ze het maar mee moeten doen. Deze processen zijn echter moeilijk in beweging te krijgen zolang de ouders verlamd zijn door de angst dat het kind psychisch zou kunnen instorten, van huis weg kan lopen of zelfmoord zou kunnen plegen. Worden deze angsten onder ogen gezien, dan zullen de argumenten van ouders om toe te geven hun geldigheid geleidelijk aan verliezen.

De angst dat het kind psychisch zou kunnen instorten, komt voort uit de overtuiging dat gedrag een uiting is van onderliggende pathologie en dat die agressie ‘er nu eenmaal uit moet’. Deze overtuiging klopt echter niet. Geweld is geen ‘symptoom’ van een ziekte, maar een mid-

del om iemand je wil op te leggen. Zelfs als de agressie wel te maken heeft met een psychische stoornis (bijvoorbeeld bij kinderen met een aandachtstekort- of een obsessieve-compulsieve stoornis) is de agressie een manier die het kind heeft ontwikkeld om te kunnen doen en laten wat het wil en de omgeving zijn wil op te leggen, ofwel het uitoefenen van macht. Door succeservaringen krijgt het kind daarvan de smaak te pakken. Deze beschrijving van het agressieve kind zal op sommigen vervelend overkomen. Zo zien wij het echter niet. De stelling dat kinderen uit zijn op macht zet hen helemaal niet in een kwaad daglicht; kinderen verschillen in dit opzicht niet van volwassenen. Mensen van alle leeftijden streven ernaar hun doelen te bereiken en zich te ontdoen van alles wat hun hierbij in de weg staat. Kinderen zijn al van jongs af aan uit op macht, maar moeten in de loop der tijd leren dat niet alle middelen hiertoe geoorloofd zijn. Kinderen die opgroeien zonder effectieve begrenzing van buitenaf, leren dit mogelijk niet. Een kind in die situatie kan gaan denken dat het al zijn doelen kan bereiken als het maar genoeg geweld gebruikt.

De angst van ouders dat het kind psychisch zou instorten als zij zich zouden verzetten, kan misschien worden verlicht door de ouders te vertellen dat in de honderden gezinnen die overstapten op geweldloos verzet er niet één geval was dat daadwerkelijk plaats vond. Wanneer deze ouders willen beginnen met geweldloos verzet, zullen ze al snel tot de ontdekking komen dat hun kind overeind blijft en dat het zelfs mogelijk is iets te doen tegen de uitbarstingen van het kind. Tevens ontdekken ze dan dat ze, behalve de agressiviteit van het kind beteugelen, door hun eigen kalme maar vastberaden reacties ook escalatie kunnen voorkomen.

De angst van ouders dat hun kind zou kunnen weglopen, moet serieus worden genomen en de ouders moeten worden geholpen de kans hierop zo klein mogelijk te maken. Zo kunnen zij van tevoren een lijst opstellen met de telefoonnummers en adressen van alle contactpersonen van het kind; ze kunnen een netwerk opzetten van mensen die hen kunnen helpen het weggelopen kind op te sporen en ze kunnen manieren bedenken om de communicatie met het kind, zijn vrienden en de ouders van die vrienden op gang te brengen. Op die manier zal de kans dat het kind wegloopt de ouders niet meer verlammen en kan hierin zelfs een kans worden gezien om de boodschap van ouderlijke aanwezigheid en geweldloos verzet over te brengen. Behalve dat we ouders helpen zich voor te bereiden op een eventueel weglopen van hun kind, kunnen we ze gelukkig ook vertellen dat weglopen als reactie op geweldloos verzet slechts zelden voorkomt en dat het in onze ervaring alleen gebeurt in gezinnen waarin het kind al eerder van huis was weggelopen. Bovendien, in de weinige gevallen waarin het kind wel wegliep, verloren de ouders dankzij alle voorbereidingen hun kind nooit langer dan een paar uur uit het oog.

De grootste angst van ouders betreft zelfmoord. Het kind weet dat dit dreigement de ouders verlamt en hen ertoe brengt toe te geven. Natuurlijk volstaat het niet om de ouders te sussen door ze te vertellen dat zelfmoord onder kinderen een uiterst zeldzaam verschijnsel is. Voor ouders die leven onder de donkere wolk van de dreiging met zelfmoord hebben zulke troostende woorden geen enkele betekenis. In plaats daarvan moeten we hen helpen in te zien dat geweldloos verzet het zelfmoordgevaar duidelijk tot een minimum reduceert. Dit heeft verschillende oorzaken:

1. De ouders verminderen het gevoel van isolement en verwaarlozing van het kind -centrale factoren bij suïcide- door hun aanwezigheid voelbaar te maken (Omer en Eilzur 2001). Ouders die er tegenop zien om de kamer van het kind, of dat wat het kind privésfeer noemt, binnen te dringen, herinneren we eraan dat het feit dat ze dit wél weer doen niet alleen wijst op ouderlijke inmenging, maar **ook** aangeeft dat ze als ouders beschikbaar zijn en het kind beschermen. In de praktijk zien we dat veel kinderen inderdaad positief reageren op de hernieuwde aanwezigheid van hun ouders, zelfs als ze zich er aanvankelijk tegen verzetten.

- 2. Geweldloos verzet helpt ouders escalaties te voorkomen die kunnen leiden tot het dreigen met zelfmoord of tot daadwerkelijke zelfmoordpogingen.
- 3. Als de ouders hun isolement doorbreken, ontwikkelen zij ook een vangnet dat werkt als een beschermende barrière tegen de zelfmoordneigingen van het kind.

Casus 2.1		
Een agressieve adolescente voor wie het routine was met zelfmoord te dreigen, om druk op haar ouders uit te oefenen, ontving een aantal telefoontjes van familieleden en vrienden van haar ouders die haar vertelden achter de inspanningen van de ouders te staan om het geweld en de dreigementen te stoppen. Na het derde telefoontje met deze boodschap kwam ze met een grijns op haar gezicht haar kamer uit en dreigde op speelse toon: 'Papa, ik vermoord je!' De grijns en de speelse toon zeiden de vader meer dan de woorden.		

2.3 **Wie is de baas?**

Dominantieoriëntatie is de neiging van mensen relaties te bekijken in termen van ‘wie is de baas?’ Hoe sterker deze neiging aanwezig is, hoe groter het gevaar van escalatie. Zo blijkt uit onderzoek dat ouders die hoog scoren op dominantieoriëntatie vaker agressieve uitbarstingen hebben (Bugental et al. 1989, 1993, 1997). Hetzelfde geldt voor het dominantiegeoriënteerde kind. Wanneer een van beide partijen in de relatie (in ons geval de ouder) erin slaagt de eigen dominantieoriëntatie binnen de perken te houden, neemt het gevaar van escalatie aanzienlijk af. Ons doel in het werken met ouders is dan ook hen te helpen minder te handelen vanuit ‘wie is hier nu eigenlijk de baas?’, zonder daarbij toe te geven aan het agressieve gedrag van het kind. Geweldloos verzet maakt een vastberaden opstelling van de ouders mogelijk zonder dat de toon van ‘uiteindelijk hebben wij het voor het zeggen’ gaat overheersen.

De dominantieoriëntatie van het kind kan al op heel jonge leeftijd tot uiting komen. Kleine kinderen gebruiken vaak uitdrukkingen als: “Ik ben de koning!” of: “Ik ben de sterkste!” Naarmate ze opgroeien verandert hun stijl en komen er uitdrukkingen voor in de plaats als: “Probeer me maar eens tegen te houden!” of: “Denk je soms dat jij me kan vertellen wat ik moet doen?” Ook ouders hebben hun karakteristieke manieren om uiting te geven aan deze neiging. Bijvoorbeeld: “Je doet wat ik zeg of anders...!” of: “Denk je dat jij hier in huis de baas bent? Wacht dan maar eens af!” Deze houding van ouders wordt vaak gezien tijdens de eerste ervaringen met geweldloos verzet. Op ons voorstel tot het maken van relatiegebaren reageren sommige ouders dan bijvoorbeeld door te zeggen: “Maar dan denkt ze dat ze gewonnen heeft!” of: “Dat zal hij als een teken van zwakte beschouwen!” Ouders die zich verliezer voelen, praten soms ook letterlijk in termen van ‘wie is de baas?’ Zij zeggen dan bijvoorbeeld: “We kunnen haar niet tegenhouden: ze is sterker dan wij!” Het is dan net of er slechts twee mogelijkheden zijn, namelijk dat de ouders winnen of dat het kind wint. Deze houding moet wel leiden tot pogingen van beide kanten om te winnen en dus tot escalatie.

Dit is ook een verklaring voor het feit dat programma’s met beloning en straf bij adolescenten vaak niet werken, vooral bij jongeren met een sterke dominantieoriëntatie. Onderzoek naar trainingsprogramma’s voor ouders die zijn gebaseerd op beloning en straf toont aan dat naarmate kinderen ouder worden het uitvalspercentage van ouders uit dit soort programma’s toeneemt (Dishion en Patterson1992; Patterson et al. 1993). Deze hogere uitval is waarschijnlijk te wijten aan de sterkere weerstand van oudere kinderen tegen deze programma’s. Voor op do-

minantie georiënteerd kinderen bewijst het succes van de ouders in het sturen van hun gedrag met behulp van beloning en straf dat de ouder de baas is. De straf is dan meer dan alleen een straf, omdat het kind dat zijn gedrag aanpast vanwege de straf zich niet alleen gestraft voelt, maar ook verslagen. Zo bekeken kan zelfs een beloning voor een op dominantie georiënteerd kind een negatieve ervaring zijn. Zo'n kind kan dan gaan proberen de beloning te incasseren zonder de prijs ervoor te betalen (erkennen dat de ouder de regels vaststelt), door te laten zien dat de beloning nergens toe verplicht. De beste manier voor het kind om dit te bewijzen, is zich na ontvangst van de beloning zo slecht mogelijk te gedragen. Zo ontstaat een boemerangeffect. De kans op dit soort reacties is vooral groot wanneer de ouder tijdens de overhandiging van de beloning dingen zegt als: "En nu beginnen we opnieuw!" Het kind kan zich dan verplicht gaan voelen om de ouder in zijn verwachtingen teleur te stellen. Hoe groter de beloning en hoe feestelijker de aankondiging van een nieuw begin, des te slechter waarschijnlijk het gedrag van het op dominantie georiënteerde kind zal uitpakken.

Casus 2.2

Na een stormachtige ruzie met zijn moeder stal een vijftienjarige jongen geld uit haar portemonnee en liep van huis weg. De moeder spoorde hem op en overtuigde hem ervan thuis te komen door hem te beloven dat hij geen straf zou krijgen. Een paar dagen beheerste de jongen zijn agressieve gedrag, waarna zijn moeder besloot hem te belonen met een skivakantie. Zij voegde hieraan toe dat deze vakantie een nieuwe fase in hun relatie zou inluiden. Tijdens de dagen voorafgaand aan de vakantie liet de jongen zien niet van plan te zijn aan de verwachtingen van zijn moeder tegemoet te komen. De moeder twijfelde of ze de vakantie moest laten doorgaan, maar besloot uiteindelijk wel te gaan, ondanks haar teleurstelling over het gedrag van haar zoon. De jongen gedroeg zich de hele vakantie zeer agressief en na thuiskomst werd dit nog erger.

De stappen van geweldloos verzet zijn zorgvuldig ontwikkeld en erop gericht ieder aanmatigend vertoon van autoriteit of van eisen dat de tegenpartij zich overgeeft, te vermijden. De boodschap ervan luidt niet: "Je doet wat ik zeg of anders...", maar eerder: "Ik ben niet bereid op deze manier door te gaan! Het is mijn plicht alles te doen wat in mijn vermogen ligt, behalve je aan te vallen." Deze boodschap is krachtig genoeg en bevat tevens een impliciete waarschuwing. Die waarschuwing verschilt echter in vele opzichten van dat van een ouder die wil laten zien dat hij de baas is. Het is meer een aankondiging dan een dreigement:

1. De ouder verklaart van tevoren geen geweld te zullen gebruiken.
2. In plaats van een boodschap gericht op het kind ("Jij zult je gedrag moeten veranderen") brengt de ouder een 'ik-boodschap' ("Ik ben niet langer bereid om...").
3. Het stilzwijgende dreigement behelst geen van bovenaf opgelegde straf door zich oppermachtig voelende ouders, maar drukt de morele verplichting van de ouders uit om zich te verzetten tegen destructief gedrag.
4. De nadruk ligt niet op het resultaat ("Je zult je anders gedragen!"), maar op de actie zelf ("Het is mijn plicht om me te verzetten."). Op deze manier blijven de acties van de ouders vrij van macht en dominantie.

Gandhi gaf uitdrukking aan deze geest van vastbeslotenheid zonder gericht te zijn op dominantie in een brief aan Lord Irwin, de Britse gouverneur, waarin hij zijn beslissing kenbaar maakte om zich te verzetten tegen het Britse zoutmonopolie. Na te hebben verklaard dat India de plicht had zichzelf te bevrijden van de 'dodelijke omhelzing' van het Britse Rijk, kondigde

2 Gandhi aan dat hij en zijn aanhangers niet anders konden dan een grootscheepse campagne van geweldloos verzet tegen het monopolie beginnen. Hij sloot zijn brief af met een paradox: “Deze brief is op geen enkele manier bedoeld als een dreigement; dit is de eenvoudige en heilige plicht van degene die burgerlijk verzet pleegt” (Sharp 1960, pag. 200–204). De paradox zit hem in de gelijktijdige aankondiging van een strijd en de verklaring dat die aankondiging geen dreigement is. Die paradox kan echter worden opgelost als we ons realiseren dat het dreigement van Gandhi in veel opzichten verschilt van een gewoon dreigement:

1. In dreigementen wordt doorgaans niet expliciet over geweldloosheid gesproken. In Gandhi's brief wel. Verder zegt Gandhi niet: “U zult dit doen of anders...”, maar: “Wij hebben geen andere keuze dan...”.
2. Gandhi's woorden duiden niet op halsstarrigheid (‘ik wil dit!’) maar op plichtsgevoel (‘de eenvoudige, heilige plicht’). De boodschap van een gebruikelijk dominant dreigement luidt: “Ik zal je straffen als je niet doet wat ik wil!” Het niet-dominante dreigement van Gandhi luidt: “Jij bent sterker dan ik, maar het is mijn hoogste plicht me op een geweldloze manier tegen je te verzetten!” Voor ons is dit verschil groot genoeg om de aankondiging van Gandhi te definiëren als een ‘dreigement in een niet-bedreigende geest’. Een dergelijk dreigement is vrij van de behoefte te laten zien ‘wie de baas is’.

Door in deze geest met ouders te werken, proberen wij hen te helpen een einde te maken aan alle autoritaire dreigementen en van elke poging af te zien om hun kind te laten zien ‘wie de baas is’. Geleidelijk aan leren ouders het af om te denken in termen van ‘wie is de baas’. Ouders die net zijn begonnen met het toepassen van de methoden van geweldloos verzet kunnen erg gericht zijn op de reacties van het kind en zich steeds afvragen: ‘Wie heeft er nu gewonnen?’ Typerende reacties in deze fase van ouders zijn: “We hebben het geprobeerd en het hielp niets! Ze trok zich niets van ons aan!” of: “Wat reageerde hij geweldig! Na de sit-in was hij echt heel lief!” Na deze beginfase leren de ouders zich meer op hun eigen daden te richten en minder op de reacties van het kind gespitst te zijn. Voorbeelden van ervaringen zijn dan: “Het lukte me om veertig minuten rustig in haar kamer te blijven zitten!” of: “Ik schreeuwde niet terug toen ze tegen me schreeuwde!” Het verst gevorderd in het hanteren van geweldloos verzet zijn de ouders als zij dit niet alleen gebruiken om het gedrag van het kind te verbeteren, maar ook omdat het goed voelt voor henzelf. Dan handelen ze op deze manier omdat ze zich hierdoor minder gebruikt, hulpeloos of impulsief voelen en meer één met zichzelf. Ouders die dit stadium bereiken, brengen een enorme verbetering teweeg in de sfeer bij hen thuis. Het kind verandert gedrag nu niet als een directe reactie op sancties, maar om zich aan te passen aan de nieuwe atmosfeer.

Casus 2.3

De vader van een vijftienjarige jongen had tijdens een sit-in het volgende gesprek met zijn zoon:

Zoon: “Je zult me nooit kunnen vertellen wat ik moet doen, al neem je al je vrienden, collega's en de hele wereld mee!”

Vader: “Ik weet dat ik je niet kan vertellen wat je moet doen.”

Zoon: “Probeer je me voor de gek te houden? Waarom doe je dit?”

Vader: “Omdat ik niet anders kan.”

Zoon: “Oké, je komt er nog wel achter! Hier krijg je spijt van! Je ziet me nooit meer! Je zult nog honderd keer zoveel lijden als je al hebt gedaan!”

Vader: “We zullen lijden, maar niet alleen.”

De houding van deze vader was er één van vastbeslotenheid en verantwoordelijkheid, zonder dat hij probeerde het van zijn zoon te winnen. De 'wie-is-de-baas'-houding verdween totaal en daarmee de dreiging van escalatie.

Hand in hand met de 'wie-is-de-baas'-houding gaat de neiging zich te begeven in 'spelletjes van trots'. Spelletjes van trots zijn interacties die zijn gebaseerd op de aanname dat het eigen eergevoel is aangetast wanneer de ander geen respect toont. Deze aanname leidt ertoe dat de beledigde partij de ander probeert te dwingen zijn gedrag te veranderen óf de ander diep genoeg te kwetsen om de score weer in evenwicht te brengen. Zoals in ieder competitief spelletje letten beide partijen voortdurend op de score en proberen ze elkaar te slim af te zijn.

In een veelvoorkomend spelletje van trots reageren de ouders op de beledigingen van het kind door zich 'verplicht' te voelen om te straffen. In dit spel geldt de regel dat zolang het kind er niet mee ophoudt de ouders uit te schelden of beledigende gebaren te maken, de balans van de trots van de ouders negatief voor hen uitvalt. De ouders voelen zich dan verplicht het kind net zo lang te straffen tot het ophoudt met dit gedrag en om vergeving vraagt. De straf heeft een tweeledig doel: de beledigingen stoppen en de score gelijk krijgen. Gaan de beledigingen door of beginnen ze na een onderbreking opnieuw, dan moet de ouder nog strenger straffen. Dit spelletje van de ouders brengt het kind ertoe een strategie voor de tegenaanval te ontwikkelen. Hij kan zich bijvoorbeeld een tijdje gedeisd houden tot de ouders even iets minder alert zijn of andere dingen aan hun hoofd hebben. Dat is een geschikt moment voor het kind om weer te beginnen met de beledigingen. Nu voelen de ouders zich dubbel beledigd (niet alleen hun trots, maar ook hun vertrouwen is nu gekwetst) en hebben ze het gevoel dat ze bijzonder hardhandig moeten reageren. Ouders die zeggen: "Je houdt ermee op me uit te schelden of anders...", zetten dan ook bijna onvermijdelijk een escalatieproces in gang.

Wat moeten de ouders dan wel doen? Hun gekwetste trots loslaten? Ook deze vraag is echter geformuleerd in termen van trots. Geweldloos verzet biedt een alternatief. Door te kiezen voor geweldloos verzet laten de ouders het kind weten dat zij zich er niet toe zullen lenen de beledigingen passief te ondergaan, maar zich ook niet zullen laten provoceren tot vijandige escalatie. Hiermee ligt de nadruk niet langer op de resultaten (het stoppen van de beledigingen); in plaats daarvan vinden de ouders de bron van hun zelfrespect *in hun eigen handelen*. Zijn ze eenmaal begonnen met hun campagne van geweldloos verzet, dan voelen ze zich al veel minder persoonlijk beledigd door het schelden van het kind, aangezien hun zelfrespect nu voortkomt uit hun eigen optreden. De ouders kunnen het kind zelfs vertellen dat ze weliswaar niet de macht hebben om een einde te maken aan het schelden, maar dat ze wel hun gevoel van eigenwaarde kunnen herstellen door geweldloos verzet te gebruiken. Met activisten in de sociaal-politieke arena gebeurt iets vergelijkbaars. Toen Gandhi en zijn aanhangers kozen voor geweldloos verzet konden de beledigingen en de klappen van de Britse politie hun gevoel van eigenwaarde niet langer aantasten. Vanaf dat moment was het gevoel van eigenwaarde van de activisten gebaseerd op hun eigen acties in plaats van op de houding van de Britten jegens hen.

Door deze opstelling ontstaat een nieuwe situatie. De beledigingen – waarvan het doel is boosheid en gekwetstheid op te roepen – verliezen een groot deel van hun effect. Natuurlijk kan het gebeuren dat het kind nog een keer uitprobeert of de 'magie' van de beledigingen weer werkt. Op zo'n moment moeten de ouders zichzelf eraan herinneren dat hun gevoel van eigenwaarde wordt bepaald door hun eigen gedrag en niet door de vraag of het kind hen al dan niet beledigt.

2.4 Emotionele arousal

Hoe hoger de emoties bij de twee partijen in een conflictsituatie oplopen, des te groter wordt het risico dat het conflict escaleert. Als een van beide partijen kalmeert, al is het maar een klein beetje, neemt het risico op een escalatie al sterk af. Dit blijkt uit verschillende bevindingen:

1. Wanneer twee dieren een conflict met elkaar hebben, leidt het chemisch reduceren van de *arousal* (opwinding) van een van de dieren tot een enorme afname van de agressiviteit van het andere dier (Cairns et al. 1994).
2. Echtgenoten die zich tijdens gewone ruzies allebei snel opwinden, hebben een grote kans op echtscheiding; als een van beide partijen erin slaagt wat kalmer te blijven, neemt deze kans significant af (Gottman 1998; Levenson en Gottman 1983, 1985).
3. Ouders die snel emotioneel reageren, roepen daarmee bij hun kinderen agressieve reacties op en reageren zelf in conflictsituaties ook agressief (Bugental et al. 1993). Het zijn allemaal illustraties van het bekende gezegde *It takes two to tango*.

Sterke emotionele arousal leidt bij ouders en kinderen tot symmetrische en complementaire escalaties. Dit komt doordat ouders vaak schrikken van de intensiteit van hun eigen negatieve gevoelens (en die van hun kind), terwijl het agressieve kind veel minder bang is voor zijn eigen uitbarstingen. Door dit verschil geven ouders het vaak liever op. Symmetrische escalatie leidt dan ook tot een toegenomen risico dat de ouders in de volgende ronde van het conflict zullen opgeven. Daardoor nemen hun frustratie en boosheid echter weer toe en komen ze opnieuw in een proces van symmetrische escalatie terecht.

Het devies 'Het ijzer smeden als het koud is!' is verbonden aan de fundamentele rol die emotionele arousal speelt binnen escalatie. Op het moment dat de negatieve gedragingen zich voordoen, verkeren beide partijen in een staat van verhoogde emotionaaliteit en zijn ze zeer ontvankelijk voor escalatie. Daarom bevelen wij ouders aan de maatregelen van geweldloos verzet uit te stellen tot een paar uur of een dag na de negatieve gebeurtenis. Natuurlijk moeten de ouders proberen onmiddellijk een einde te maken aan de schadelijke activiteiten (bijvoorbeeld door hun zoon ervan te weerhouden dat die zijn broertje of zusje slaat). Wat wordt uitgesteld tot een later tijdstip zijn de disciplinaire of pedagogische maatregelen. Dit devies staat haaks op de regel in de gedragstherapie dat het gedrag van het kind onmiddellijk beloond of bestraft moet worden. In onze praktijk zagen wij dat een uitgestelde reactie van de ouders niet minder effectief is dan een onmiddellijke reactie en bovendien minder kans op escalatie geeft.

Casus 2.4

De moeder van een tienjarige jongen vroeg wat zij moest doen als haar kind haar uitschold en schopte. De therapeut stelde voor na zo'n incident later op de dag een sit-in te houden en handelde daarmee volgens het principe 'Het ijzer smeden als het koud is!' De moeder vroeg wat zij dan moest doen op het moment dat haar zoon haar aanviel. Moest ze zichzelf fysiek verdedigen? Moest ze onmiddellijk om hulp roepen? De therapeut vroeg haar of ze zich kon verdedigen zonder terug te slaan en de moeder antwoordde dat ze dat betwijfelde. De therapeut vroeg of er een manier was om meteen hulp in te schakelen en de moeder zei dat die er niet was. Het enige waar de moeder zich toe in staat voelde, was het contact met het kind verbreken door naar buiten te gaan of zichzelf een paar minuten in haar kamer op te sluiten. Ze vreesde echter op die manier de boodschap af te geven dat ze zwak was. De therapeut maakte haar duidelijk dat het niet nodig was om sterker te zijn dan het kind. Ze zou voldoende verzet tonen als ze het contact een paar minuten verbrak en later op de dag samen met een geschikte helper een sit-in hield.

2.5 Ineffectief taalgebruik

De manier waarop ouders zichzelf verbaal uitdrukken kan bijdragen aan symmetrische en complementaire escalatie. Zo zijn smeekbeden en verontschuldigen van ouders veelvoorkomende voorbeelden van toegeeflijkheid die tot complementaire escalatie kunnen leiden. Reageert het kind vervolgens onverschillig op de smeekbeden of verontschuldigen, dan kan dit bij de ouders tot vergelijkbare reacties leiden en zo ontstaat symmetrische escalatie. Beschuldigen, dreigen en schreeuwen zijn vijandige gedragingen die brandstof vormen voor symmetrische escalatie. Dit kan voor de ouders weer aanleiding zijn om de strijd op te geven. Een toegeeflijke manier van praten van de ouders leidt dan bijvoorbeeld tot een vijandige manier en vice versa.

Een ander veelvoorkomend voorbeeld van nutteloos praten van ouders is het zogenaamde redelijke argument waarmee ouders hun kind proberen te bewijzen dat het kind ongelijk heeft of liegt. Ouders proberen bijvoorbeeld vaak hun betoog te ondersteunen door bewijzen te vergaren dat het kind heeft gestolen, gelogen of gebloed. Bij het op dominantie georiënteerde kind kunnen deze argumenten tot escalatie leiden; op de bewijzen die worden voorgehouden reageert het kind vaak door ze botweg te ontkennen en zich nog vijandiger op te stellen.

Casus 2.5

De vader van een dertienjarig meisje verdacht haar ervan geld te hebben gestolen uit de kassa van de winkel van het gezin. Hij zocht uit waar het geld gebleven was en na zijn ontdekking dat er een grote som geld ontbrak, nodigde hij haar uit voor een gesprek en confronteerde haar met wat hij had uitgerekend. Het meisje ontkende de beschuldigingen. De vader zag hoe dik haar portemonnee was en vroeg haar te laten zien wat erin zat. Het meisje stak de portemonnee in haar zak en zei dat de vader geen recht had haar privacy te schenden. De vader dreigde haar dat ze het huis niet meer uit mocht tot ze de portemonnee had laten zien. Daarop overlaadde het meisje haar vader met scheldwoorden en wilde ze een vaas naar zijn hoofd gooien. De vader probeerde haar met geweld tegen te houden waarna het meisje hem beet.

Bij agressieve adolescenten wordt het bijzonder problematisch als ouders gaan preken. Adolescenten hebben een afkeer van moraliseren, omdat ze het zien als een poging hun identiteit te veranderen. Voor de adolescent is het opbouwen van een zelfstandige identiteit een centraal ontwikkelingsdoel. Pogingen van de ouders om te proberen het zich ontwikkelende waarde-systeem van de adolescent te veranderen, worden daarom als bijzonder bemoeizuchtig ervaren. Dat is de reden dat veel adolescenten beter reageren op een vrij zakelijke afbakening van grenzen, dan iets te moeten aannemen dat voor hun eigen bestwil zou zijn. Hierdoor ontstaat de paradoxale situatie dat uitleggen waarom iets gevaarlijk is, als bemoeizuchtiger wordt ervaren dan iets gevaarlijks zonder meer verbieden.

Alleen in situaties binnen een redelijk harmonieuze ouder-kindrelatie kunnen beide partij-en succesvol over beladen onderwerpen discussiëren. Is de relatie vertroebeld door conflicten, dan zullen dergelijke discussies tot escalatie leiden. Wij adviseren ouders dan ook het aantal discussies over controversiële onderwerpen tot een minimum te beperken. Stille is een waardevol aspect van geweldloos verzet, zolang het maar geen afstandelijke stilte is. Ouders hebben vaak het gevoel dat er slechts twee alternatieven zijn om te reageren op provocaties van de kant van het kind: scherp reageren op de provocatie of deze volledig negeren. Geweldloos verzet biedt een derde optie, namelijk de stilte van de ouderlijke aanwezigheid. Geconfronteerd met

de provocatie van het kind ondernemen de ouders in stilte actie en geven daarmee uiting aan hun verzet zonder het contact te verbreken.

2.6 Polarisatie en wederzijds afstand nemen

Polarisatie is een proces waarin beide partijen elkaar steeds meer als tegenstanders gaan ervaren. Het 'hij-ik' of 'wij-zij' begint een onomkeerbare tegenstelling te worden. Hoe scherper de polarisatie, des te dieper graven de partijen zich in compromisloze posities in. Dit proces leidt er meestal toe dat beide partijen zich van elkaar afsluiten. De ouders verbreken het contact om verschillende redenen: ze willen het kind straffen ("Verdwij uit mijn ogen!"), ze voelen zich beledigd ("Ik praat niet meer met hem tot hij sorry zegt!") of ze verbreken het contact uit wanhoop.

Wanneer de ouders de situatie polariseren of het contact verbreken, reageren kinderen en adolescenten vaak in dezelfde trant. Zo wordt iedere keer dat de ouders het kind aanspreken met een beschuldigend 'jij!' de vijandigheid van het kind groter en graaft het zich dieper in. Vooral adolescenten – bereid als ze zijn om het contact te verbreken – kunnen hierin extreem ver doorschieten. Zo kunnen ouders die het contact voor één dag verbreken zonder het zelf in de gaten te hebben de adolescent ertoe aanzetten hetzelfde voor een veel langere periode te doen. Het verbreken van het contact werkt zo escalierend dat het zelfs regelmatig voorkomt dat adolescenten jarenlang geen contact met hun ouders hebben.

Als onderdeel van ouderlijke aanwezigheid is geweldloos verzet het tegendeel van alle soorten van contactbreuken. In dit opzicht verschilt de geweldloze strijd van ouders met die van politieke activisten. Ouders willen dicht bij hun kinderen staan en er voor ze zijn; Gandhi streefde er uiteraard niet naar het contact met de Britten te verbeteren! Dit verschil geeft een bijzondere draai aan verzet van ouders. Dit verzet gaat juist werken doordat ouders hun aanwezigheid stevig neerzetten, anders gezegd, de ouders verzetten zich tegen de destructiviteit van hun kind door er gewoon te zijn. Aanwezigheid is ook een belangrijk punt waarop geweldloos verzet en routinestrafpen van elkaar verschillen. Waar ouders tijdens het geven van een gebruikelijke straf 'boven het kind' staan, staan ze in hun daad van geweldloos verzet 'naast en bij' het kind (zelfs als de manier waarop het verzet tot uiting komt uitermate onplezierig is). Een ander verschil is dat waar de ouder bij de meer gebruikelijke vormen van disciplinair optreden het kind een grens stelt, de ouder die geweldloos verzet toepast, zelf die grens is.

Een van de manieren om polarisatie tussen ouders en kinderen te verminderen, is het inschakelen van bemiddelaars. Nu de ouders hun isolement en de geheimhouding hebben doorbroken, kunnen ze op zoek gaan naar mensen die deze rol kunnen vervullen. Een bemiddelaar kan de polarisatie verminderen door bijvoorbeeld samen met het kind oplossingen te bedenken die voor het kind acceptabel zijn, door positieve boodschappen aan de ouders over te brengen of door compromissen tot stand te helpen brengen. Vooral in tijden van crisis kan een bemiddelaar op deze manier heel veel betekenen. Een centraal devies van geweldloos verzet luidt dat bij een crisis onmiddellijk bemiddelaars moeten worden ingeschakeld om zo het gevaar van escalatie te verminderen.

Casus 2.6

Een achttienjarige jongen verliet het ouderlijk huis na een stormachtige ruzie met zijn moeder. Vanaf zijn onderduikadres liet hij weten niet terug naar huis te zullen komen en nooit meer met zijn ouders te willen praten. De ouders pleegden een aantal telefoontjes en

Geweldloos verzet in gezinnen

Een nieuwe benadering van gewelddadig en
zelfdestructief gedrag van kinderen en adolescenten

Omer, H.; Wiebenga, E.

2015, XV, 174 p. 14 illus., Softcover

ISBN: 978-90-368-0948-1