

**POSITIEF
AGRESSIEF**

**HOE
WOEDE
BENUTTEN?**

Marjan Gryson & Veerle De Waele

 | LANNOO
CAMPUS

D/2017/45/7 – ISBN 978 94 014 4085 1 – NUR 775, 752

Vormgeving omslag & binnenwerk: Steve Reynders

© Marjan Gryson, Veerle De Waele & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,
de boeken- en multimediativisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden en/of openbaar gemaakt,
door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
Erasme Ruelensvest 179 bus 101
3001 Leuven – België
www.lannoocampus.be

INHOUD

VOORWOORD	7
POSITIEF AGRESSIEF!?!	9
DEEL I: NAAR EEN NUTTIGE KIJK OP AGRESSIE	13
1. Agressie is kracht	19
2. Agressie ontstaat door een tekort aan keuzes	23
3. Ook jij bent agressief	43
DEEL II: KRACHT ONTSTAAT DOOR EEN WAAIER AAN KEUZES	51
4. Voorwaardenscheppende condities	57
5. Het Touché-model	75
6. Resultaten	115
7. Het proces gaande houden	121
DEEL III: CONTEXTEN DIE HET BESTE UIT AGRESSIE HALEN	143
8. Een verbindende samenleving: via re-connectie naar re-integratie	147
9. Een herstelgerichte samenleving	153
10. Een minder gewelddadige/minder schadelijke detentie	157
11. Een agressie-warme organisatie	163
TOT SLOT	177
NOTEN	181
Over dit boek	188
Over de auteurs	189

Een getoucheerd dank je wel aan Erwin, Bruno, Katrien, Hannelore, Anton, Luc, Myriam, Geert, Moira, Bart, Jose Luis, Ann, Philippe, Michelle, Peter, Linus, Marc, Inge, Tine, Genti, Jo, Katelijn, Ann, Lieven, Eppo, Patrice, Nikki, Virginie, Elena, Hans, Nicole, Christine, Alexander, Ward, Johan, Magali, Frank, Pauline, Joe, Luk, Belo, Bram, Jonathan, Geert, Peter, Patrick, Majid, Brecht, Lux, Siel, Steve, Marc, Fabienne, Bernard, Miguel, Michel, Charles, Piet, Marc, Tobias, Ingrid, Emilie, Didier, Arnoud, Isabella, Kim, Hannes, Niels, Mitchell, Maxime, Hilde & Guy.

VOORWOORD

Het boek dat voor je ligt is een uitdaging. Het daagt je uit je gewoontedenken uit te breiden. En we weten allemaal hoe moeizaam we dat doen ...

Agressie is een modelvoorbeeld van wij-zij-denken: Hoe kunnen wij, de gezonden van geest of de vertegenwoordigers hiervan, die agressievelingen tot betere gedachten en gedragingen brengen? Elke samenleving vecht met vormen van agressie – in de recente geschiedenis opnieuw in toenemende mate – en elke samenleving probeert het aan te pakken. Meestal op een repressieve en straffende manier: die agressie moet eruit!

Marjan Gryson en Veerle De Waele geven met dit inspirerend boek een alternatief. Vanuit hun werksituatie in Touché, waar ze met gedetineerden spreken en werken, bieden ze nieuwe mogelijkheden.

Dit boek is intrigerend op twee manieren. In de eerste plaats is er de manier waarop agressie wordt neergezet. Niet als een uit te roeien kwaad, maar als een menselijke kracht die in elk van ons zit – en dat maakt het tot een collectieve zorg. Agressie als een facet van een persoon, niet als de persoon zelf. Hun keuze om te spreken van ‘wie agressie gebruikt of ondergaat’, maakt dit duidelijk. Hun ervaring met het falen van keuzebeperkende maatregelen in gevangenschappen, gaf hen de inspiratie de keuze opnieuw te introduceren in hun benadering van agressie.

Agressie is geen keuze, agressie ontstaat net uit de afwezigheid van keuzes. Het benaderen van mensen als wezens die keuzes kunnen maken en dus de mogelijkheid moeten krijgen om daar verantwoordelijkheid voor te nemen, helpt hen om hun leven weer in handen te nemen. Dat staat centraal in hun aanpak.

In de tweede plaats is dit boek ook op een andere manier opmerkelijk. Het oplossingsgericht model heeft het laatste decennium een plaats verworven in tal van hulpverlenerscontexten: onderwijs, jeugdzorg, geestelijke gezondheidszorg, coaching, bemiddeling enzovoort. Gebaseerd op de wetenschap van wat werkt in veranderingsprocessen, heeft dat model zijn waarde bewezen bij individuen, koppels, gezinnen en groepen. En toch blijft een hardnekkig (waan)idee over oplossingsgericht werken overeind: het zou

vooral werken bij niet zo moeilijke zorgen en bij niet zo moeilijke vragen. Tal van publicaties over oplossingsgericht werken rond pestgedrag, chronische aandoeningen, psychoses enzovoort, bewijzen het tegendeel. Dat dit model nu met succes wordt aangewend bij agressie en met een voor velen niet voor de hand liggende doelgroep, toont eens te meer de kracht ervan. Aansluiting vinden bij wat de persoon zelf wil, durven bevragen hoe zijn gedrag daarbij helpt, zoeken naar alternatieven en het aanbieden van copingstrategieën staan hierbij centraal. Vanuit een respectvolle relatie, waarbij elke partner zijn bijdrage levert en elke partner de verantwoordelijkheid neemt die nodig is, kan alternatief gedrag gekozen worden.

Het oplossingsgericht model, en in het bijzonder het Brugs model, biedt zowel de hulpvrager als de hulpbieder een taal om agressie als nuttige kracht te realiseren. De aanpak in deze modellen om ook detentie op deze manier te organiseren, is baanbrekend.

We moeten Marjan en Veerle dankbaar zijn voor dit boek. Ze hebben het aangedurfd hun nieuwe ideeën kenbaar te maken. Ze dagen ons terecht uit om uit onze comfortabele wij-zij-positie te komen en ons open te stellen voor een houding van constructieve communicatie, gebaseerd op wat mensen écht willen.

Dr. Luc Isebaert, Myriam Le Fevere de ten Hove, Geert Lefevere en Anton Stellamans (Korzybski Instituut, Brugge)

POSITIEF AGRESSIEF!?!

‘Agression makes the world go round!’ Wie dit intikt in Google landt na een aantal clicks op ‘passie’. Agressie is eros, levensdrift, en dat is al heel lang zo. Ridders bekampten elkaar voor de hand van een jonkvrouw. Jonkvrouwen bekampten elkaar voor de hand van de koning. Ridders trokken ten strijde om het grondgebied uit te breiden en aan de bevolking meer overlevingskansen te bieden. Teruggebracht naar het hier en nu vinden we de eenvoudige, dagelijkse levensdrift tegenwoordig in de vorm van dossiervreters, onderhandelings-pitbulls, mannetjesputters, heerlijk agressieve voetballers ... Overlevingsdrift, overwinningsdrang, geldingsdrang: driften die iets of iemand in stand moeten houden of verstevigen. Frustratie of dreiging creëert agressie. Mensen die zich bedreigd voelen, vertonen agressie. De bedreiging kan uit tal van richtingen komen. Ze kan extern veroorzaakt zijn, of intern door gedachten of overpeinzingen.

Deze agressieve drift stelt mensen in staat om dingen te doen die zij nooit zouden doen in een toestand van complete rust. De voetballer schopt in zijn vrije tijd niet naar hartenlust tegen de schenen van zijn disgenoten.

‘Anger is an energy’ zong John Lydon bij PIL. Is kwaadheid dan agressie? Is agressie een energie? Agressie is een kanalisatie van energie, in de richting van lijfsbehoud. Agressie is een oplossingsstrategie in de ogen van degene die ze gebruikt. Waarom? De taal van oplossingen is anders dan de taal van problemen. Als we de daad van agressie als communicatie zien, dan klinkt de schreeuw van agressie anders dan de taal van de veroorzakende problemen. Agressie is een in wezen positieve innerlijk kracht, gericht op evenwicht en vooruitgang.

Paradoxaal genoeg leidt agressie vaak tot verandering, en dit is een bekrachtiger van agressie. Er wordt dus impliciet aangemoedigd om het meer toe te passen. Door de daad van agressie valt alles stil. Er is weer ruimte om tijd te nemen en ook dit lijkt een validering voor de agressie.

Emancipatie van de kracht in agressie, dat is waar wij voor staan. In plaats van de mogelijke schadelijke gevolgen van gewelddadig gedrag te beschimpen en bestraffen, kunnen we deze kracht net beter omarmen en

koesteren als een van onze meest kostbare bezittingen. Naast de eenzijdige benadering vanuit schade is er immers ook een andere belangrijke levensnoodzakelijke kant aan agressie die nu niet wordt gezien. Met trots kunnen we deze kracht positief inzetten. Waar de term agressie bij veel mensen erg negatief in de oren klinkt, wordt het onze missie om vanaf nu bij agressie mensen ook te laten denken aan passie, enthousiasme, brandstof, energie, levensdrift, goesting, gaan voor belangrijke kwesties, honger, kracht, groei, grinta, vasthoudendheid, competentie, vuur.

Mijn naam is Bart. Ik heb aan den lijve ondervonden wat het betekent om kracht te putten uit agressie, om door respect te krijgen zelfrespect te kunnen voelen en daardoor niets anders meer te willen dan zelf respect te geven, om door meer opties te krijgen net minder behoefte te hebben aan schadelijke varianten. Als kind leerde ik dat kwaad worden absoluut niet mocht. Ik slikte mijn frustraties in en trok mijn plan. Als puber werd ik dan soms omver geblazen door de hevigheid van mijn eigen emoties. Omdat ik nooit geleerd had er iets mee te doen, ontplofte ik te pas en te onpas.

Ik heb hulp gezocht. De ene keer werd ik volgestopt met medicatie voor ze met me wilden spreken, want ze vonden me te gevaarlijk. De andere keer snaptten ze niet wat het probleem was en kreeg ik te horen dat ze me niet konden helpen als ik geen duidelijke vraag stelde. Nog een andere keer wilden ze per se met mij en mijn ouders rond de tafel; alsof spreken met elkaar dan plots zou lukken.

Uiteindelijk is het serieus misgelopen: ik ben één keer te hard ontploft, met zware gevolgen. En zelfs toen, wanneer het dus echt duidelijk was dat ik een probleem had en de rechter zelfs zei dat ik me moest laten helpen, vond ik nog geen echt antwoord. Ik vond wel een psycholoog die met me wou praten om mijn verleden te verwerken en, toegegeven, dat luchtte op. Maar wat ik hier en nu met mijn kwaadheid aan moest, dat wist ik nog altijd niet. Alleen was ik er nu zelf ook echt bang van geworden.

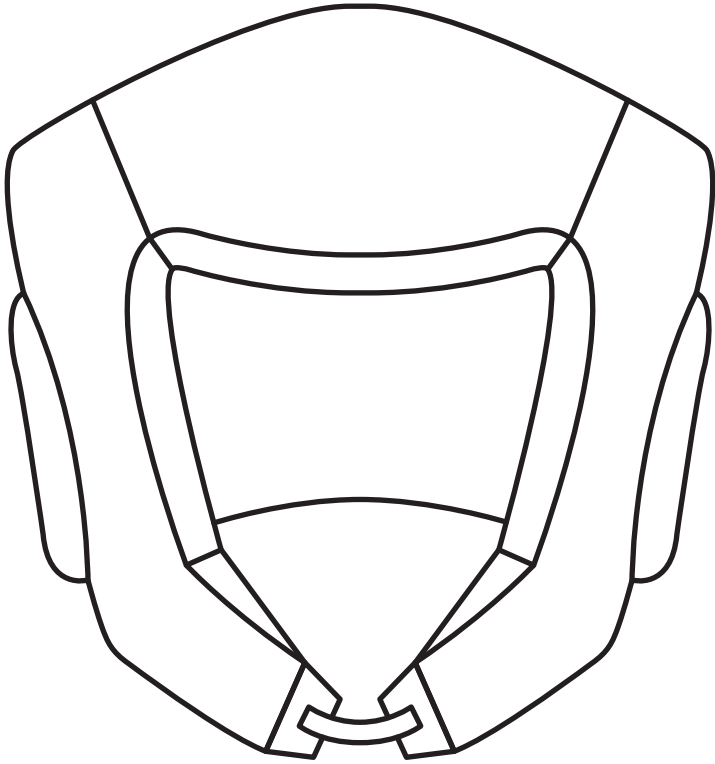
En toen kwam ik Touché tegen. Het model dat in dit boek wordt beschreven, houdt steek met wat ik ervaren heb. Ik leerde hoe je kwaadheid, woede en frustratie kunt verwoorden, een naam kunt geven. Ik

leerde zeggen: 'Het mag, het is er en het is niet iets slechts.' Ik leerde ermee omgaan op een manier die voor mijzelf en anderen om mij heen goed is. 'Stand your ground' is wat het voor mij goed omschrijft: niet te veel of agressief vooruit stormen, want dan heb je ellende. Maar ook niet achteruit deinzen, want dan stel je je zwak op en dan ben je ook verloren. Gewoon goed weten hoe iets voor mij is, geïnteresseerd zijn in hoe iets voor een ander is en van daaruit zien hoe we eruit kunnen raken, hoe we samen iets kunnen realiseren.

'Pick your fights' is een ander, helpend principe: je moet niet elk gevecht blindelings aangaan, maar sommige dan weer echt wel. En liever vecht ik nu vóór iets dan tégen iets. Het belangrijkste is dat je hier zelf in kunt kiezen, ook in hoe je vecht voor dingen: soms is heel duidelijk aanwezig zijn zonder iets te zeggen of te doen veel krachtiger dan als een rambo tekeergaan.

Uiteindelijk heeft mijn kwaadheid me geholpen om te gaan voor wat ik graag doe, om te geloven dat ik wél iets goeds kan betekenen voor andere mensen. Ik doe dat nu op mijn werk. Daar kreeg ik de kans om met heel slimme mensen te mogen samenwerken. Ik heb in korte tijd veel geleerd. Ik mag nu nieuwe, jonge mensen mee op pad nemen in het bedrijf. Ze werken soms op mijn zenuwen omdat ze lui zijn of zo, maar doordat ik mijn kwaadheid leerde benutten, slaag ik er wel in om ze actief te krijgen op een manier die zowel voor mij als voor hen plezierig is. Af en toe ga ik ook met groepen jongeren praten over agressie en wat ik erover geleerd heb. Wat ik daar vertel, herken ik in dit boek: zorg dat je keuzeopties hebt, geef en vraag respect, neem af en toe wat tijd om na te denken, je af te reageren of te praten met iemand, en gebruik je energie voor wat echt belangrijk is in het leven.'

Bart



DEEL I:

**NAAR EEN
NUTTIGE KIJK
OP AGRESSIE**

Agressie beroert, laat niemand koud. Iedereen komt er op de een of andere manier wel mee in aanraking door agressie te gebruiken, te ondergaan, te zien gebeuren, te voelen aankomen, op te zoeken. Agressie maakt ons ongemakkelijk, en tegelijk zijn we erdoor gefascineerd. We houden dat het liefst ver van ons bed, schamen ons over eigen ervaringen en maken ons kwaad op wie openlijk agressie gebruikt. En tegelijk kijken we dagelijks massaal naar films, documentaires, series en nieuwsuitzendingen waarin agressie de hoofdrol speelt. Agressie roept op zijn minst dubbele en vaak paradoxale emoties op: ondanks een grote fascinatie en aantrekkingskracht, willen we er liefst niet zelf mee geconfronteerd worden. Of toch, in onze fantasie, waarin we graag heldhaftig optreden, of eens goed onze mening zeggen tegen wie ons onrecht aanded.

Er zijn verschillende manieren om naar agressie te kijken. We geven geen overzicht van al die mogelijke manieren en we pogen ook niet agressie te definiëren, maar we houden wel een pleidooi om op zoek te gaan naar de meest nuttige betekenis. Een kijk die leidt tot oplossingen in plaats van schade. We nodigen uit om anders naar agressie te kijken, zodat een constructieve benadering ruimte krijgt. Dit kan beangstigend zijn, want het betekent dat we de energie die agressie mogelijk maakt, ruimte geven in plaats van proberen de agressie in te dammen. We pleiten voor een zorgzame benadering van agressie die de kracht erin durft aan te spreken en zelfs te stimuleren en groter te maken.

‘Ik zag geen andere uitweg meer!’, is een vaak gehoorde reactie na een incident. Agressie ontstaat door een gebrek aan keuzes. Een gebrek aan keuzes in wat te doen of wat te denken. De manier waarop we kijken naar een situatie, naar onszelf, naar de ander, bepaalt heel sterk hoe we zullen reageren. Hoe minder betekenisopties, hoe groter de kans op agressie. En ook de context waarin we bewegen kan keuzeverruimend of -beperkend werken en dus agressie-uitlokkend of -remmend. Keuzevrijheid in deze drie domeinen (gedrag, betekenisgeving en context) speelt een grote rol in het voorkomen van agressie. Dit betekent dat er ook drie mogelijke ingangen zijn om met agressie te werken: hoofd, gedrag en context. Op deze drie domeinen verkennen wij graag de mogelijkheden van keuzevrijheid omdat daar de sleutel van de oplossing ligt.

En emoties dan? Agressie roept zeer uiteenlopende én intense gevoelens op. En tegelijk zijn deze emoties vaak de verlammende én misleidende factor die ons doet kiezen voor niet-werkende, want beperkende oplossingen. In het construeren van een oplossing laten we emoties dus buiten beschouwing. Agressie roept in het algemeen eerst negatieve emoties op. Die zorgen, in tegenstelling tot positieve emoties (die overzicht, analyse en connecties mogelijk maken), voor een hyperfocus omdat ze ons meest basale neuronale systeem in gang zetten. Het nut van emoties zit in het feit dat ze ons vertellen dat er iets belangrijks aan de hand is; zoals koorts ons vertelt dat er medisch iets loos is, of seingeverers langs de weg dat er wielrenners op komst zijn, of een vlaggetje op de brievenbus dat er post is. Deze signalen alarmeren ons of wijzen ons op de aanwezigheid van iets dat betekenisvol is, maar ze vertellen ons niet wat we moeten doen. Koorts geeft niet aan hoe we de infectie moeten bestrijden, de seingever vertelt niet hoe we op onze bestemming kunnen geraken en het vlaggetje meldt niet hoe we een bepaalde brief moeten beantwoorden. Zoals angst vaak een slechte raadgever is, zo kan kwaadheid ons soms in een andere situatie brengen dan waar we hadden willen uitkomen. Vanuit kwaadheid over agressie zinnen we mogelijk op wraak, vanuit angst voor agressie willen we liefst zoveel mogelijk risico uitsluiten en controleren, vanuit verdriet vanwege agressie proberen we bepaalde zaken te vermijden, vanuit frustratie en onmacht die agressie oproept reageren we zelf agressief. Daarom kiezen we ervoor om niet de emotie-ingang te nemen als deur naar de oplossing. Dat wil niet zeggen dat we er geen rekening mee houden of dat we emoties compleet moeten negeren. Het feit dat emoties ons alarmeren, is een deel van de oplossing, in die zin dat ze ons in gang zetten. Alleen vertellen ze ons niet welke richting we het beste kunnen nemen en daarom zijn ze voor ons geen rechtstreekse richtingaanwijzers naar de oplossing. Op het einde van de rit kunnen ze wel opnieuw fungeren als toetssteen of de oplossing gewerkt heeft: als de emoties rustiger, minder scherp of minder negatief zijn, was de oplossing de oplossing.

In hoofdstuk 1 komt de kracht van agressie aan bod. In hoofdstuk 2 zoomen we in op het feit dat agressie ontstaat door een gebrek aan keuzes. In hoofdstuk 3 gaan we dieper in op het gegeven dat agressie universeel is.

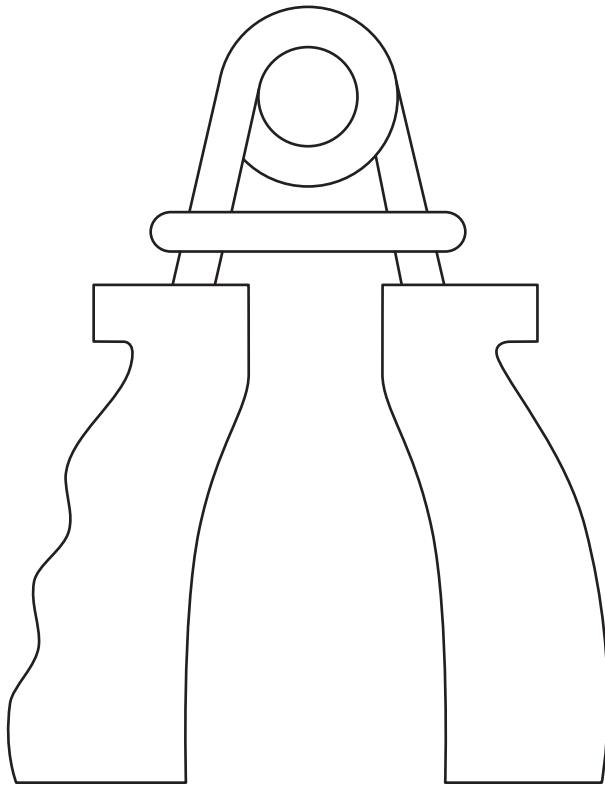
'Eerst leerde ik dat agressie niet mocht, om daarna een periode niets anders te doen dan te ontploffen. Als ik daar nu op terugkijk, waren die twee periodes de meest onvrije in mijn leven.

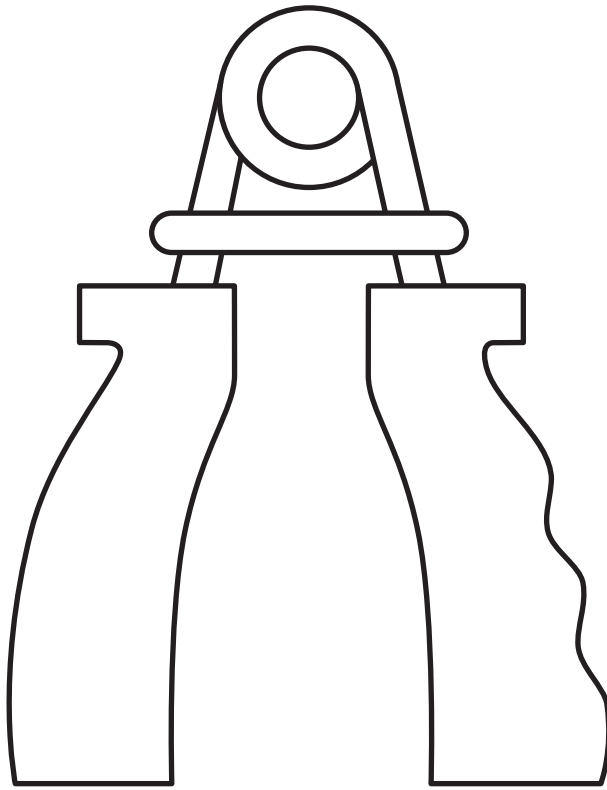
Toen ik nooit kwaad werd, kreeg ik veel complimentjes – of beter: mijn ouders kregen er veel. Vanbinnen was ik dood. Hoewel, achteraf bezien leefde er van alles vanbinnen, maar ik leerde dat zodanig goed verbergen dat ik het zelf niet meer voelde. Uiteindelijk voelde ik ook echt niets meer. Niets of niemand kon mij schelen, ik raakte compleet afgestompt. Op het moment zelf vond ik dat zo erg niet, omdat ik toen echt niets erg vond en omdat het mij hielp om overeind te blijven bij ons thuis.

Toen ik daarna doorschoot naar de andere extreme kant, met alles en iedereen in gevecht ging en dagelijks meerdere keren ontplofte, voelde ik plotseling hevige kwaadheid. Ik denk nu dat ik die extreme reactie nodig had om wakker te worden uit het coma waarin ik leefde. Ik maakte mijzelf wijs dat ik sterk was, leefde, opnieuw voelde en dat ik bovenal kon kiezen om te reageren zoals ik zelf wilde. Maar eigenlijk was deze toestand even zielig als die ervoor, met dat verschil dat ik nu niet alleen meer mezelf, maar ook anderen beschadigde. En ik was helemaal niet zo vrij als ik dacht. Ik kon maar op één manier reageren op alle mogelijke situaties: met geweld. Ik riep, sloeg, schopte als een wilde om me heen.

Het liep helaas serieus mis. Pas toen begon ik licht in de duisternis te ontwaren, was ik in staat om anders te reageren dan met geweld en kon ik andere dingen voelen dan alleen maar kwaadheid. In het begin was dat vooral spijt, verdriet, schaamte en schuld, maar stilaan ook af en toe wat hoop, opluchting, genieten van een vriendelijk woord.'

Bart





1. AGRESSIE IS KRACHT

Intuïtief voelen de meeste mensen agressie en conflict aan als iets negatiefs dat vermeden moet worden. We hebben een natuurlijke weerstand tegen geweld.¹ We voelen fysieke weerzin bij het zien van geweld en een grote weerstand tegen het gebruiken van geweld. Zo is van soldaten slechts 15 tot 20 procent in staat om hun geweer te gebruiken in gevechten. Bij straatgevechten zijn er vooral confrontaties tussen luidruchtige macho's, maar de reële gevechten duren zeer kort en de twee partijen gaan meestal vloekend en ketterend, maar toch zonder bloedvergieten uiteen.²

Angst is acceptabeler dan agressie, terwijl het net vaak een opstap is naar agressie. Angst zorgt ervoor dat we kwaadheid uitsluiten, ons dissociëren van onze eigen agressie en mensen die agressie gebruiken veroordelen als 'slecht'. Paradoxaal genoeg maakt dit de mensen die al kwaad zijn nog kwader en de mensen die bang zijn nog banger. 'Agressie kan niet getolereerd worden. Zulke mensen zouden niet in staat zijn op een "normale" manier te communiceren. De verantwoordelijkheid wordt bij hen gelegd. "Zij" moeten zich aanpassen, "wij" bepalen de regels en grenzen, de normen en waarden. Wie daarvan afwijkt, wordt gestraft, en niet geholpen tot hij tot inkeer is gekomen. Het is zoals de dokter die zegt dat je maar moet terugkomen als je genezen bent.'³

Depressie vormt samen met angst het grootste mentale gezondheidsprobleem in onze samenleving: één op de zeven Belgen wordt depressief⁴ en één op de acht Belgen heeft een angststoornis⁵ – en dat zijn dan nog maar de cijfers van de echte stoornissen. Een veelvoud daarvan kampt dus met angstige en depressieve klachten en gevoelens. Iedereen kent dan ook wel iemand die al eens een depressie doormaakte; dat is nu veel minder een taboe dan pakweg tien jaar geleden. Ook depressie wordt dus al meer geaccepteerd dan agressie, terwijl het als de keerzijde van dezelfde medaille beschouwd kan worden, alleen zonder het voordeel van de levenslustige energie als hulpbron.

In tegenstelling tot depressie en angst, bevat agressie dynamiek, actie-drang, kracht, energie. Dit betekent dat agressie kansen kan creëren. Agressie heeft, met andere woorden, een kracht in zich die we constructief kunnen inzetten en die ons zo van dienst kan zijn. Als we agressie alleen maar weg-

werken, gooien we meteen ook het potentiële nut ervan weg. Daarom is het nuttiger om anders naar agressie te kijken: agressie als deel van elke mens dat dagelijks een rol speelt in ons leven, er mag zijn en zelfs een kracht is die ons van dienst kan zijn. Kwaadheid, de voornaamste emotie onder agressie, is normaal, gezond en zelfs noodzakelijk om op te komen voor onszelf of vooruit te geraken in het leven. Kwaadheid is niet gevaarlijk of slecht, maar een emotie die ons vertelt dat er iets belangrijks aan de hand is, die ons helpt in bedreigende situaties of in situaties waarin we iets willen veranderen. Agressie is hiervan een uitingsvorm, is te hanteren en bovendien kunnen we agressieproblemen oplossen. Er op deze manier naar kijken, is al een belangrijk deel van de oplossing. Deze benadering is een vorm van utilisatie (Erickson), waarbij een probleem gebruikt wordt als wegwijzer naar de hulpbronnen van de persoon in kwestie en gezien wordt als overlevingsstrategie in plaats van ziekte.

Als conflicten je bang maken, doe je alles om ze te vermijden. Maar als je conflicten ziet als tools om tot een oplossing te komen, dan ga je ze net opzoeken. Die twee groepen mensen begrijpen elkaar niet altijd goed en worden kwaad of bang vanwege de manier waarop de ander de situatie aanpakt. Een eerste stap in de richting van een oplossing is proberen te begrijpen wat conflict of agressie betekent voor de ander. Ieders grens ligt hier ergens anders. Als je op zondagmiddag in een paar verschillende huishoudens binnenstapt, zal het er in het ene gezin heel rustig en sereen aan toegaan, terwijl het bij een ander gezin heel luidruchtig kan zijn. Zet iemand uit een stil gezin bij een luidruchtige familie aan tafel en die zal mogelijk denken dat er een hoogoplopende discussie gaande is, of misschien zelfs vermoeden dat er ruzie is. Een stap zetten naar elkaar toe, kan in conflicten uiteraard ook erg helpend zijn. Een 'conflictvermijder' kan leren om toch een confrontatie aan te gaan en een 'conflictzoeker' kan leren om op een minder bedreigende manier te confronteren. Elkaar een beetje graag zien is een fundament om dit mogelijk te maken. Dit betekent: ervan uitgaan dat de mens met wie je een conflict hebt goede bedoelingen heeft. We pleiten voor de scan: wat zorgt dat ik kan vertrouwen op de goede bedoelingen van de ander? Het omgekeerde vernauwt ons denken namelijk op een zodanige manier dat het wantrouwen in de ander alleen maar groter wordt. De ander voelt dit en wordt hier op zijn beurt mogelijk agressief van.

