

Interview met drs. George Smits * door prof mr. A.J. Verheij **

* GZ-psycholoog met NIP- en BIG-registratie, MfN-registermediator, senior trainer en business coach.
** Hoofdredacteur van Verkeersrecht.

George Smits studeerde af in 1991 aan de Universiteit van Amsterdam in de klinische psychologie; hij werd GZ-Psycholoog en gaf van 1991 tot 2019 therapie. Sinds 1991 geeft hij coaching, trainingen en verricht mediations en bemiddeling via zijn eigen bureau Reset Partner in Den Bosch.

Daarnaast doceert hij aan de Universiteit van Tilburg waar hij samen met Bart Prinsen (docent-advocaat) de master ondernemingsrechtelijke geschillen geeft. Het gaat hier om de combinatie tussen juridische en psychologische interventies. Zij zijn ook de oprichters van IZAAC: een platvorm waarbij men zich bezig houdt met eclectische aanpak van geschillen in combinatie met verschillende disciplines. George geeft ook les aan het Studiecentrum Rechtspleging (SSR), het opleidingsinstituut van de Rechtspraak en het Openbaar Ministerie. Centrale thema's in zijn colleges zijn emoties en emotiemanagement. Over dat laatste onderwerp schreef hij ook een boek.²⁾

Daarnaast begeleidt hij ook getuigen, voor, tijdens en na het getuigenverhoor bij misdaden tegen de mensheid. In dit interview spraken we vooral over zijn ervaring als mediator in heftige emotionele conflicten, bijvoorbeeld; vechtscheidingen, conflicten tussen medisch specialisten en maatschappen van advocaten, alsook bemiddeling tussen slachtoffer en dader na verkeersongelukken met dodelijke afloop.

Hoe ben je ertoe gekomen om mediator te worden?

Als psycholoog zag ik dat de conflicten die mensen ervaren er eigenlijk niet zijn en zeker niet in de heftigheid waarmee ze ervaren worden. Anders gezegd: de heftigheid van de emoties komen vaak niet overeen met het feitelijke probleem. Dat is iets wat mij steeds weer fascineert. Ik ben mij daar verder in gaan verdiepen en heb de opleiding tot mediator gedaan.

Mijn verleden heeft ertoe bijgedragen als oudste zoon de verantwoordelijkheid voor mijn broertjes en ouders te nemen, die veel conflicten hadden. Dit heeft van mij al vroeg een psycholoog en bemiddelaar gemaakt. Je zou kunnen zeggen dat ik het vanuit mijn oude pijn geleerd heb om te bemiddelen. In de boeddhistische psychologie noemt men dit 'de parel in de pijn'. Dat wil zeggen dat onze nare ervaringen ons iets kunnen leren waardoor we expert worden.

Oude pijn bestaat uit nare ervaringen die mensen eerder, meestal in hun jeugd, meegemaakt hebben. Die slaan we op in het limbische systeem in onze hersenen. We onthouden deze pijn zonder duidelijk de inhoud te weten of te herkennen, onbewust dus.

Stel iemand heeft de Bijlmerramp meegemaakt en ruikt kerosine, dan kan het zijn dat hij angstig wordt en vluchtgedrag vertoont, zonder dat hij denkt dat dit met de Bijlmermeer-ramp te maken heeft.

Het onthouden van situaties is altijd gekoppeld aan zintuiglijke waarnemingen; ruiken, horen etc. Het is ook belangrijk om een ander onderdeel van de hersenen uit te leggen namelijk de (neo)cortex. De (neo)cortex helpt ons onder andere met denken, begrijpen verwerken van feiten en ook onthouden. Maar de (neo)cortex is niet zo actief wanneer we 'limbisch' waarnemen of 'limbisch' zijn.

We kunnen ons ook maar weinig herinneren van voor ons vierde levensjaar omdat we nog geen semantisch geheugen hebben. We hebben dus geen mentale constructies in de cortex en hebben ook letterlijk geen woorden voor onze

1. 'De parel in de pijn', titel boek Polly Young.
2. 'Emotiemanagement', te bestellen via www.resetpartner.nl.

Literatuur:

- 'De parel in de pijn', Polly Young-Eisendrath, 1997.
- 'Over rouw', Elisabeth Kübler Ross & David Kessler, 2006.
- 'Grondbeginselen van de contextuele benadering' Iván Böszörményi-Nagy, 2000.

Wat is de relatie tussen oude pijn en het conflict?

Een van de oorzaken van het te heftig ervaren van het probleem heeft te maken met 'oude pijn'.

ervaringen. Op limbisch niveau worden ervaringen opgeslagen, maar niet in de cortex. Dat houdt in dat de gevoelens en geautomatiseerd gedrag worden opgeslagen, maar niet wat er nu precies gebeurd is. Een voorbeeld ter illustratie: Stel, ik heb op 2-jarige leeftijd een ernstig ongeluk meegemaakt. Dan zal ik mij dat niet op de cortex bewust herinneren, maar op limbisch niveau wel. Dus kan de geur van rubber bij mij op 30-jarige leeftijd emotionele reacties oproepen waarbij ik gedrag vertoon dat niet klopt met de feiten. Omdat er bij mij geen feitelijke herinnering naar boven komt, kan ik geen connectie leggen tussen de oude pijn en het nu.

Ieder mens heeft wel iets in het limbische systeem opgeslagen, dat hoeft niet altijd een ernstige situatie te zijn zoals net genoemd. Het kunnen ook stelselmatige afwijzingen zijn of geen erkenning voor wie je bent. Als bijvoorbeeld altijd tegen iemand gezegd wordt dat hij onhandig is, dan gaat dat in zijn limbische 'systeem' zitten waardoor die persoon denkt onhandig te zijn, terwijl dat helemaal niet zo hoeft te zijn.

Zo kan ik persoonlijk limbisch worden als iemand mij zegt dat ik het niet goed doe, terwijl ik zo mijn best heb gedaan. Dat is oude pijn; als oudste zoon kreeg ik namelijk altijd op mijn 'kop' als mijn broertjes iets fout deden. Mijn moeder zei altijd 'jij bent de oudste en dus verantwoordelijk'. In het nu percipieer ik derhalve een conflict dat er niet is, maar een ervaring van vroeger.

Partijen kunnen met elkaar veel conflict ervaren en door limbisch gedrag het conflict in stand houden, zonder dat ze weten dat het oude pijn betreft.

Wat is het doel van dader-slachtoffer-mediation?

Het doel van dader-slachtoffer-mediation zit vooral in heling en wel voor alle partijen. In feite hebben alle partijen een traumatische ervaring in het limbische systeem opgeslagen die zij niet willen hebben (tenzij het ongeval expres veroorzaakt is), waarbij de dader soms feitelijk schuld kan hebben doordat hij niet aan het opletten was. Het komt ook voor dat bijvoorbeeld bestuurders geen feitelijke schuld hebben en toch iemand aanrijden. Zij zijn daders maar ook slachtoffers.

De kracht van de mediation is vergeving en emotionele 'ontschuldiging'. Ontschuldiging wordt beschreven als een vorm van verbindende actie die kan leiden tot een hernieuwd vertrouwen, volgens Iván Böszörményi-Nagy (een Hongaars-Amerikaanse psychiater en psychotherapeut).

De verbindende actie is dat er alleen maar ontschuldiging van de 'dader' kan plaatsvinden als het slachtoffer een proces bij de dader ziet waar-

bij er spijt, verdriet en/of oprecht berouw is. Bij ontschuldiging hoeft de dader niet meer zijn schuld 'te betalen'. Voor de dader is de ontschuldiging heel belangrijk om ook weer verder te kunnen met zijn leven. Het dragen van de schuld wordt dan lichter. De vraag is ook of de dader de ontschuldiging kan accepteren. Hierbij kan het helpen dat het slachtoffer boos wordt, vaak durft men niet boos te worden, de dader zich schuldig voelt en dit toont, waarbij de ontschuldiging plaatsvindt.

Vergeving gaat verder dan ontschuldigen, het betekent dat er geen schuld meer is. Vergeving is ontschuldiging met erkenning van de schade die aangericht is, maar er geen boosheid meer is naar de dader. Hier vindt eigenlijk een herstelde relatie plaats. In feite wordt wat er gebeurd is 'neutraler'. Het is een van de moeilijkste processen om door te maken.

Is er een blijvend letsel of handicap ontstaan, dan is rouwen nodig. De processen van rouwen en genezen lijken op elkaar, men moet komen tot een homeostase, alleen bij rouwen is de uitkomst verlies. Rouwen wordt niet als ziek ervaren, genezen wordt wel zo gedefinieerd. Mensen die rouwen zoeken niet zo vaak hulp, zieken doen dat wel. Mensen beschouwen dat rouwen van buitenaf komt en ervaren depressie van binnenuit. De symptomen lijken heel veel op elkaar. Rouwen is een intensief proces en kent verschillende fasen die door elkaar kunnen lopen om uiteindelijk tot acceptatie uit te komen. Het meest bekend zijn de rouwfasen van Elisabeth Kübler-Ross (uit: 'Over rouw'): *ontkenning*, niet kunnen geloven dat het gebeurd is, *marchanderen*, dat wil zeggen van alles doen om toch maar te zorgen dat het goed komt, *boosheid* en *verdriet*.

Vanuit het slachtoffer is het heel logisch dat er naast verdriet ook veel boosheid is. Boosheid verricht op de lange termijn voor het slachtoffer meer schade dan er al aangericht is, maar zij is wel nodig om tot vergeving te komen. Zonder boosheid is het onmogelijk om iemand te vergeven, de boosheid doet je ervaren welk leed men heeft gehad en dat dat wat er gebeurd is niet had mogen gebeuren. Blijven boosheid en haat bestaan, dan wordt het gif. Verdrietig dat is wat de 'partijen' en ook de mediator ervan kan en mag vinden. Als we daarmee in contact komen en het van onszelf en anderen kunnen zien, dan kunnen we eruit komen via de weg van heling en uiteindelijk vergeving. Maar onder de boosheid zit altijd verdriet. Stagnatie in de rouwverwerking staat voor alle partijen mediation in de weg.

Je refereerde zojuist al aan de Boeddhistische psychologie. Wat kunnen we daarvan leren?

In de Boeddhistische psychologie wordt boosheid omschreven als gif, zij vergiftigt de toekomst



Gevoelens en geautomatiseerd gedrag worden opgeslagen, maar niet wat er nu precies gebeurd is.





Mediation is succesvol, maar het vraagt een goede voorbereiding en exploratie.



waardoor alles kapot gaat. Door acceptatie maken boosheid en haat plaats voor ontschuldigingen waardoor levens weer verder kunnen en in feite een meer zachtere rouwverwerking kan ontstaan. Verdriet krijgt zo de ruimte.

De dader kan enorme schuld en/of verdriet ervaren, maar ook in ontkenning verkeren om datgene wat er is gebeurd niet te veel emotionele impact te laten hebben. Want kan iemand wel verder leven als hij/zij een ongeluk met ernstig letsel veroorzaakt heeft? De ontkenning is dus een onbewust coping mechanisme. Ook kan de dader boos blijven als ontkenning van wat er gebeurd is, zonder zacht te worden naar anderen en dus ook niet naar zichzelf. Dit coping mechanisme heeft als onbewuste functie het niet toelaten van de heftigheid van wat de dader veroorzaakt heeft, omdat hij anders emotioneel te veel uit balans raakt. Hij kan in feite de verantwoordelijkheid emotioneel niet aan.

Door de rekening van wat er gebeurd is en wat zowel dader als slachtoffer hebben meegemaakt, kan men uiteindelijk iets leren. Een crisis, nare situaties in ons leven geven ons de kans eigenschappen te ontwikkelen die we anders niet ontwikkeld zouden hebben. Dit wordt in de Boeddhistische psychologie 'de parel in de pijn' genoemd.

Dit alles is natuurlijk een hele positieve visie die mensen kan helpen om anders naar de (oude) pijn te kijken. Maar van belang blijft wel het verwerken, erkennen en herkennen van de pijn. Dat is nodig voor de heling, voor geestelijk gezond worden en blijven.

Wat is jouw verhouding tot het Boeddhisme?

Het Boeddhisme heeft ons ook de meditatie gebracht om uit de limbische emotie en het denken te komen. Een krachtige methode bij meditatie is de buikademhaling. Deze buikademhaling doet iets met de hersenen (men belandt namelijk op het parasympatische zenuwstelsel) waardoor er rust komt in het brein. Het denken wordt beter, want iemand krijgt alfa-hersengolven en bovendien verbetert het immuunsysteem. Alfa-golven zijn de hersengolven die zorgen voor ontspanning en een losgemaakt bewustzijn. Het schijnt ook dat anderen jouw alfa-hersengolven kunnen overnemen met genoemde effecten. Dat heet psychofysiologische coherentie. Ik probeer daarom zoveel mogelijk de buikademhaling toe te passen, zowel als mediator als in andere situaties.

Is mediation vaak succesvol in jouw praktijk?

Mediation is succesvol, maar het vraagt een goede voorbereiding en exploratie. Factoren die van belang zijn: mensen moeten er aan toe zijn, in staat zijn tot introspectie, vaak ook verder in de rouwverwerking zijn en in staat

zijn om naar elkaar te kunnen luisteren en om zich in elkaar in te leven. De dader moet ook 'schuld'-besef hebben, herkennen van het leed dat aangericht is.

Voordat alle partijen bij elkaar komen, spreek ik dus eerst met iedereen apart af, in een mediation heet dit caucus gesprekken. In feite wordt hier getoetst of er in de mediation een heling plaats kan vinden. Als het niet kan, gaat de mediation niet door. Betrokkenen moeten dan eerst nog met zichzelf aan de slag.

Leidt een geslaagde mediation tot vergeving?

De kracht van een geslaagde mediation is dat betrokkenen een start maken om verder te kunnen met hun levens, maar dit is nog geen vergeving. Het is slechts een aanzet tot vergeving. Sommige slachtoffers melden me jaren later dat er vergeving heeft plaatsgevonden. Vergeven is een heel groot en ingewikkeld thema, een heel intensief proces. Soms zeggen mensen tijdens een mediation wel dat ze de ander vergeven, maar vaak is dat alleen cognitief, maar niet emotioneel.

Waar haal je inspiratie vandaan?

Ik leer veel door te lezen en probeer elke dag te studeren. Wat mij enorm geïnspireerd heeft zijn de publicaties over de Waarheids- en Verzoeningscommissie (Truth and Reconciliation Commission) in Zuid-Afrika. Maar het meeste leer ik toch van de cliënten. Het harde werken, de onmacht en boosheid, gevoelens van schuld en verdriet.

Wat heb je zelf geleerd als mediator?

Ik heb geleerd hoe moeilijk het leven kan zijn. Je hebt maar weinig controle, er kan van alles gebeuren. Je hebt pech of geluk. Pech door ziekte, geluk dat je gezond bent. Wie je ouders zijn, waar je geboren bent, of je gezond bent of niet, of je een ongeluk veroorzaakt of krijgt. Op veel variabelen hebben we geen enkele invloed, ze gebeuren ook al zouden we dat anders willen.

Tot slot: We moeten blijven voelen en geloven in het goede, verbinding maken, de pijn van iedereen zien. En wat er ook gebeurt, we moeten proberen er steeds het beste van zien te maken. Soms is de uitkomst na jaren een parel in de pijn geworden.