Copingsmechanismes

Freek heeft roekeloos gereden en een zwaar verkeersongeval veroorzaakt. Hij worstelt met schuldgevoelens. Hij gaat steeds meer alcohol drinken om die niet meer te voelen. Jantine is één van de gewonden door het ongeval. Haar rechterhand is ernstig beschadigd en ze is pianiste. Angst voor de toekomst vliegt haar naar de keel. Ze leest veel uit de Bijbel en bidt dan om rust te vinden.

Er gaat van alles en nog wat mis in ons leven. Dat geeft stress en verdriet. Hoe houdt een mens het hoofd boven water bij tegenslagen? Daarover valt veel te vertellen. Ik licht er nu één punt uit: alle mensen hanteren copingsmechanismes om het evenwicht in hun leven te bewaren in moeilijke tijden. Het Engelse 'to cope' betekent 'omgaan met'. Iedereen heeft zo zijn eigen manieren om om te gaan met de stressbronnen in zijn leven. Freek uit het voorbeeld hierboven heeft een ander copingsmechanisme dan Jantine. Beiden gaan anders om met de spanning die ze voelen.

Denk nu aan een probleem in uw leven. Hoe gaat u daarmee om? Ik noem een paar mogelijkheden.

1. U negeert het probleem of stelt het uit. U gaat niet naar de dokter. U wilt niet in therapie. U wilt uw verdriet niet voelen en leeft zo gewoon mogelijk door.

2. U doet niets. U bent machteloos-passief. U berust in de narigheid. U hebt geen hoop op verandering. Als u daarnaar streeft mislukt dat toch, dus u probeert het maar niet meer.

3. U pakt het probleem actief aan. Elk probleem is een uitdaging. U zoekt oplossingen of uitwegen. Jammer dat u ontslagen bent, maar na een dag gaat u al weer solliciteren.

4. U zoekt sociale steun. U trekt het niet in uw eentje. U praat erover met vrienden. U vraagt of de dominee op bezoek komt. Als het u te zwaar valt, belt u iemand op.

5. U uit uw emoties. Dat doet u in gesprekken, maar kan ook in uw eentje. U schrijft uw gevoelens op. U uit ze door te zingen. U schildert. Als u zich gespannen voelt, gaat u hardlopen.

6. U relativeert het probleem. U denkt vooral veel na om uw zorgen in de juiste proporties te zien. 'Dit kan iedereen overkomen, waarom mij dan niet?' U kunt zelf iets tegenover uw probleem zetten: 'Gelukkig heb ik de kinderen nog…'

7. U zoekt afleiding. U wordt actief als vrijwilliger. U gaat anderen helpen. U gaat vaker de deur uit. Maar ook mogelijk is: u vlucht weg om de confrontatie met uw gevoelens te ontlopen. Dan kan een verslaving om de hoek kijken.

Iedereen heeft recht op zijn of haar eigen copingsmechanismes. Alle mensen zijn immers verschillend. Let wel op. Er zijn positieve vormen van coping: die helpen

iemand écht. Er zijn negatieve vormen van coping: die helpen niet of maar even. Als iemand zijn schuldgevoelens wegwerkt door naar de fles te grijpen, helpt dat dus niet echt. Positieve en negatieve coping liggen soms dicht bij elkaar. Een weduwnaar kan zijn vrouw dicht bij zich voelen als hij alles in huis zo laat als het was toen zijn vrouw nog leefde. Het is goed als iemand zo evenwicht zoekt om het gemis te dragen. Als hij daarmee het verdriet bij zich vandaan wil houden gaat het rouwproces echter alleen maar zwaarder worden.

Geloof en coping

Weet u dat het geloof ook copingsmechanismes biedt? Dat hoort u in preken en ook in het pastoraat. Een predikant of andere pastor helpt mensen met hun tegenslag om te gaan vanuit het perspectief van het geloof. Dat biedt véél. Hierboven staat al het voorbeeld van een vrouw die bang is voor de toekomst en uit de bijbel leest en bidt. Zó is haar angst een beetje te hanteren. In pastorale gesprekken gaat het ook over moeilijke vragen. Daar horen ook de waarom-vragen en waartoe-vragen bij. Vanuit de bijbel kan er licht schijnen om daarmee om te gaan, zelfs als er geen pasklare antwoorden zijn. Daarnaast biedt de christelijke gemeente ook afleiding door de zondagse samenkomsten en kringen. Het geloof geeft zo kanalen waardoor gevoelens tot uiting kunnen komen. Prachtig!

Er is wel een keerzijde. U kunt de zeven genoemde copingsmechanismes verbinden met het geloof. Dan ziet u direct dat een gelovig copingmechanisme niet áltijd positief zal uitpakken. U kunt het geloof ook gebruiken om uw probleem te ontkennen. ‘God zal niet toelaten dat…!’ Sommige mensen juichen wel heel hard over de goedheid van God als ze nog maar pas in de narigheid zitten. Hoe lang houden ze dat dan vol? Of het geloof kan u ook passief maken. ‘Niet klagen, maar dragen…’ Dat kan dan ‘bij de pakken neerzitten’ worden met de gedachte dat dat de wil van God is. Geloof kan daarentegen ook actief maken. ‘Hij geeft mij de kracht om door te gaan!’ Dat kan echter ook weer te gek worden. Dan kan de actieve aanpak (kerkenwerk doen, anderen troosten) een manier worden om voor de eigen pijn weg te lopen. Het genoemde relativeren kan ook in geloof gebeuren. Dat moeten we elkaar dan niet aanpraten, maar iemand kan het wel zelf zeggen: ‘Ik heb nog zoveel redenen om dankbaar te zijn!’

Nog één opmerking: denk er eens over na of u bij al uw problemen automatisch hetzelfde copingsmechanisme hanteert. En praat er eens over of dat een helpend mechanisme is of dat uw leven er misschien wel moeilijker door wordt.