Start to argue

Constructief ruziemaken doe je zo

Zelfs in de beste relaties komt er vroeg of laat eens ruzie van. Da's doodnormaal en hoeft ook helemaal geen issue te zijn. Tenminste als je weet hoe je constructief ruziemaakt. Relatietherapeut en *Blind Getrouwd*-expert Sarah Hertens leert het je.

Tekst en tekstbewerking: Elien Geboers. Met dank aan relatietherapeut Sarah Hertens (sarahhertens.com).

Tuurlijk, als je pas met je lief samen bent, of net getrouwd, is het een en al rozengeur en maneschijn. Jullie huppelen samen door de straat, voeren elkaar aardbeien met chocoladesaus en ruimen met de glimlach elkaars rondslingerende sokken op. Maar laten we wel wezen: er komt – zoals bij iedereen - waarschijnlijk een dag waarop je die sokken én aardbeien het liefst eens door de strot van je partner zou willen duwen, omdat je zó boos bent dat je bijna de controle verliest. Met de nadruk op bijna, want ruziemaken hoeft niet te betekenen dat jullie met deuren slaan, je stem verheffen en elkaar de huid vol schelden. Integendeel zelfs. Koppels die leren om op een constructieve manier ruzie te maken, kunnen daar zelfs door groeien, als koppel en als mens.

DAAROM SLA JIJ MET DE DEUR ALS JE RUZIE HEBT

Keihard met de deuren slaan en weglopen of je lief eens lekker uitkafferen als jullie ruzie hebben, het lucht misschien heel even op, maar op de lange termijn wordt niemand daar echt gelukkiger van, toch? Emoties borrelen over, en jij en je partner stonden nog nooit zo ver van elkaar. Op dat moment wil je niets liever dan dat die discussie anders was verlopen, maar waarom verlies je toch altijd weer die controle? **Relatietherapeut en *Blind Getrouwd*-expert Sarah Hertens** weet het antwoord.

Sarah Hertens: 'Wanneer je ruziemaakt, keer je terug naar je oerinstinct. Een conflict met je lief is voor je brein dan hetzelfde als een leeuw tegenkomen in de jungle: opgelet, je bent in gevaar! **Wat doe je nu? Vechten, vluchten of bevriezen?** Je bent als mens in zo'n situatie geprogrammeerd om een van die drie reacties te vertonen: je gaat in de (tegen)aanval (aka je scheldt je partner de huid vol), je loopt weg (aka je verlaat het huis met slaande deuren) of je blokkeert compleet (aka je zit in de zetel voor je uit te staren en krijgt geen woord meer gevormd).'

© VTM

'Hoogoplopende ruzie hoeft eigenlijk niks te zeggen over jou, de ander of jullie liefde.'

UIT JE VENSTER

Sarah Hertens: 'Wanneer dit gebeurt, ben je uit je '*window of tolerance*' of kortweg: uit je venster. Binnen je venster is je rationeel vermogen in evenwicht met hoe je jouw emoties uit. Krijg je bijvoorbeeld een kribbige opmerking van je geliefde, maar zit je in je venster, dan doet die opmerking wel even pijn, maar kan je het plaatsen en genuanceerd reageren. **Drukt de ander echter op je grote rode knop, dan vlieg je uit dat venster. Of met andere woorden: je partner gaat dan voorbij de grens van wat je kan verdragen.** Op dat moment schakelt je frontale cortex uit. Dat is het deel van je brein dat ervoor zorgt dat je de controle kan bewaren en dus verwijten kan inslikken om je partner niet te kwetsen. Oeps, te laat... Je oerinstinct neemt over en daar ga je dan. Klets, boem, bam!

SCHELDEN, WEGLOPEN OF DICHTKLAPPEN?

Hoewel los over je rooie gaan nooit een aanrader is en je dus beter leert hoe je op een constructieve manier ruzie kan maken, is hoe je reageert als je toch eens je shit verliest dus geen bewuste keuze, maar wel geprogrammeerd gedrag.

Sarah Hertens: 'Als je programmatie zegt dat je moet **vechten**, wil je de discussie meteen hier en nu uitpraten. Dan wil je weten wat de ander denkt en vindt, begrijpen wat er is gebeurd en een oplossing vinden. Dan ga je in confrontatie met het beest (je partner, dus) en wil je het robbertje onmiddellijk uitvechten, zodat jullie daarna weer verder kunnen (of niet).

Als jouw instinctieve reactie is om te **vluchten**, zal het tijdens een ruzie te warm worden onder je voeten en ga je de benen nemen. Soms sla je tijdens het naar buiten rennen de deur hard achter je dicht, of rij je met piepende banden de straat uit. Zolang je maar afstand neemt van het gevaar en jezelf in veiligheid brengt.

Als je geen van beide doet, maar versteent, ben je geprogrammeerd om te **bevriezen** bij conflicten. Dan krijgt je tegenstander beeld zonder klank. Dan heb jij kortsluiting in je hoofd en weet je niet meteen wat je moet aanvangen met die grommende leeuw in je woonkamer. Even op de bank voor je uit staren moet dan soelaas brengen, tot je je hersenen weer hebt samengeraapt.'

IN DE GORDIJNEN

Sarah Hertens: 'Je oerinstinct is dus geen kwestie van goed of fout, het is gewoon een deel van wie je bent. En dat geldt ook voor je partner. Maar dat neemt helaas niet weg dat **het heel onprettig kan worden als de manier waarop jullie geprogrammeerd zijn harder botst dan een stel losgeslagen kinderen in de botsauto's.** Want als jij een 'vechter' bent en je hier en nu de confrontatie wil aangaan, spring je niet alleen uit je venster, maar ook nog eens in de gordijnen als je partner een 'vluchter' is en met slaande deuren het huis uit rent. Dat durft dan weleens uit te draaien op WO III, hoewel het eigenlijk niets hoeft te zeggen over jou, de ander of jullie liefde.'

ZO LEER JE OP EEN CONSTRUCTIEVE MANIER RUZIEMAKEN

Jij wil het hier en nu (en oeps, mét verheven stem) uitpraten, je lief kan dan weer niet snel genoeg het huis uit hollen (terwijl de echo van de dichtgesmeten deur nog nazindert). De eerste stap om te vermijden dat die botsende strategieën tot escalatie leiden? Beseffen dat het niet persoonlijk is. De start van een hele reeks constructieve dingen die je kan doen om van ruziemaken een leerrijk én verbindend deel van je relatie te maken. Relatietherapeut Sarah Hertens leert je stap voor stap ruziemaken als tortelduifjes.

1 Druk op de pauzeknop

'Stop de wervelwind die ruzie soms kan zijn en haal adem. Zeg tegen je partner dat je voorbij je grens bent en even wat anders gaat doen. Laat de ander voor wat die is en kijk naar jezelf. Wat heb jij nu nodig om te kalmeren? **Ga wandelen, doe de afwas of bel met een vriend.** Met andere woorden: spreek een ander deel van je hersenen aan.'

2 Neem het niet persoonlijk

'Hoe jij of je lief reageren in een conflict is alleen maar een strategie om met spanning om te gaan. Wie wegvlucht, wil het issue gewoon wat later aanpakken, als het allemaal wat bekoeld is. En wie het probleem meteen wil uitpraten, is helemaal niet verstikkend, maar heeft het gewoon nodig om conflicten snel op te lossen. Neem dat oerinstinct van je partner dus niet persoonlijk. **Focus liever op jezelf en op wat jij nodig hebt om weer in je venster te raken.** Hoe slaag je erin om weg te stappen van die puur emotionele reactie, te ontspannen en je ratio opnieuw in te schakelen? Om weg te komen van verwijten, extreme woorden zoals "nooit" en "altijd" en acties waar je later spijt van krijgt?'

3 Ga terug naar de basis

'Iedereen wordt weleens gek van z'n partner. Maar wanneer je weer rustig bent, kan je jezelf de vraag stellen: waarom is mijn partner degene op wie ik verliefd werd? **Door jezelf aan de liefde te herinneren, vermindert de spanning meteen,** waardoor er weer ruimte en zuurstof is om te verbinden met elkaar. Dat lost het conflict nog niet op, maar herstelt al wel het vertrouwen in de relatie.'

4 Kies hoe je met ruzie wil omgaan

'Elke ruzie kan twee compleet verschillende kanten opgaan. Stel: je partner komt vaak pas laat thuis en jij bent dat grondig beu. Je kan dan bij een zoveelste aanvaring roepen dat het genoeg is geweest en met de vinger wijzen. Dan zal je partner in de verdediging schieten en zeggen dat die heus niet áltijd laat thuis is, gewoon af en toe, en vervolgens een opsomming geven van alle momenten waarop die wel op tijd was. Je krijgt er een hoop mogelijke excuses bij en als bonus ook nog een lijstje met momenten waarop jíj laat was. En dan is het hek helemaal van de dam... **Breng je echter de diepere laag van gevoelens onder de aandacht, communiceer je vanuit kwetsbaarheid en laat je de verwijten gemakkelijker varen,** omdat je wél in je venster zit, dan zou je vertellen dat het je verdrietig maakt om weeral alleen te moeten eten, omdat je partner pas laat thuis is. Dan zou je zeggen dat je graag een gezellig moment wilde aan tafel en je dat nu moet missen.'

5 Start het gesprek weer op

'Het heeft geen zin om ruzie te maken als een van jullie overstuur is (of allebei). Het is dus de bedoeling dat **je uiteindelijk alles pas bespreekt als jullie rustig zijn, zodat jullie op een verbindende manier in dialoog kunnen gaan.** Constructief ruziemaken gaat zo hand in hand met geweldloos communiceren.

6 Spreek vanuit kwetsbaarheid

'Als je spreekt vanuit je kwetsbaarheid, krijg je een heel ander gesprek. **Je geeft dan een stem aan je angsten, onzekerheden, tekorten en verlangens.** Een ander hoeft dan geen dekking te zoeken, maar krijgt de mogelijkheid om te luisteren en te kijken wat die voor je kan doen. Het kan beangstigend lijken om je deuren wagenwijd open te zetten, maar je zal zien dat mensen die jou echt graag zien en het goed met je menen net heel lief en zorgend zullen reageren.'

7 Toon begrip voor elkaars gevoelens

'Net zoals het niet helpt om iemand ervan te proberen overtuigen dat spinnen niet eng zijn en dat ze er dus ook niet bang voor hoeven te zijn, **heeft het ook geen zin om de ander met rationele argumenten te vertellen waarom hun gevoelens geen steek houden.** Ook hun gevoelens negeren zal het niet beter maken. Het is dus aan de een om eerlijk te zijn over ongemakkelijke gevoelens en aan de ander om daar gehoor aan te geven.
Als je gevoelens negeert of omzeilt, worden ze alleen maar erger. We denken vaak het omgekeerde; dat we het erger gaan maken als we er een platform aan geven. Maar niets is minder waar. Als partner moet je niet meegaan in dat gevoel, net zoals anderen niet moeten meegaan in die angst voor spinnen. Ze hoeven niet mee te panikeren. Ze moeten er gewoon begrip voor tonen.'

8 Sta open voor 'dat gezeur'

'Als je lief blijft zeuren over iets wat is gezegd of gebeurd, is dat een belangrijk teken dat je beter niet negeert. Je partner doet dat niet zomaar. Die heeft er zelf niets aan om telkens weer die pijn of negatieve gevoelens boven te halen. **Meestal wil dat zeggen dat er nog onvoldoende ruimte voor is geweest, dat je nog onvoldoende bent ingegaan op wat je partner zegt en je nog te weinig begrip hebt getoond.**
We herhalen dingen om een punt duidelijk te maken. Uiteraard moeten dingen uit het verleden ook op een bepaald moment worden losgelaten, maar eerst moeten ze voldoende zuurstof krijgen. Misschien moet je wel bepaalde afspraken maken.
We nemen de gevoelens van onze partner vaak niet serieus genoeg. We hebben er veel te vaak een eigen mening over en vinden al snel dat de ander flauw doet of dingen opblaast. Door zo te denken over de gevoelens van je lief, sta je onvoldoende open om de dingen te begrijpen. Maar als je ervan uitgaat dat jouw partner iets zegt met recht en rede en jij het misschien gewoon nog niet snapt, kijk je met een open en nieuwsgierige blik naar wat er gaande is.'

'Als je spreekt vanuit kwetsbaarheid hoeft de ander geen dekking zoeken, maar kan die luisteren en kijken wat-ie voor je kan doen.'

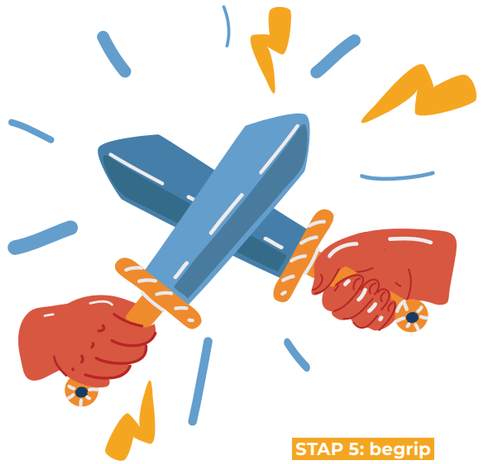
9 Leer verbindend te communiceren

'Wil je verbindend communiceren, dan kan je deze vijf stappen volgen:

STAP 1: waarneming
Je bekijkt de feiten zonder een oordeel te vellen, ze in te vullen of te interpreteren. Door bij de feiten te blijven ontstaat er geen ruis in de communicatie.
Bijvoorbeeld niet: "Jij bent altijd te laat."
Maar wel: "Je was deze week op maandag, dinsdag en donderdag te laat thuis."

STAP 2: gevoel
Zeg wat je voelt en waarom. "Ik voel (me) X omdat Y." Zo kan de ander het effect van diens gedrag op jou begrijpen en weten wat er in jou omgaat. Het gedrag is de aanleiding voor jouw gevoel, niet de oorzaak.
Bijvoorbeeld niet: "Ik ben kwaad omdat ik me afgewezen voel."
Maar wel: "Ik voel teleurstelling omdat ik drie dagen alleen heb moeten avondeten."

STAP 3: behoefte
Geef aan welke behoefte jouw gevoel blootlegt. Wat wil je? Wat heb je van je partner nodig? Er zijn drie basisbehoeften: **inclusie** (erbij willen horen), **autonomie** (onafhankelijk zijn) en **affectie** (contact).
Bijvoorbeeld niet: "Jij moet meer rekening houden met mij."
Maar wel: "Ik wil graag meer qualitytime met jou en samen eten is daarbij belangrijk voor mij."



'Verplaats je in het gedrag van je partner zonder het te veroordelen. Wat is het gevoel van de ander? Wat heeft die nodig? Welke intentie of behoefte zit erachter?'

STAP 4: verzoek
Zeg tegen de ander wat je graag wil of nodig hebt, en doe dat zonder je partner te verwijten of aan te vallen. Wat wil je graag dat de ander zegt of doet? Hoe kan die jou helpen?
Bijvoorbeeld niet: "Jij moet vaker op tijd thuis zijn zodat we samen kunnen eten."
Maar wel: "Ben je bereid om vaker op tijd thuis te zijn zodat we meer tijd kunnen doorbrengen met elkaar door bijvoorbeeld samen te eten?"

STAP 5: begrip
Je verplaatst je in het gedrag van je partner zonder het in te vullen of te veroordelen. Je onderzoekt waarom de ander zich zo gedraagt. Wat is het gevoel van de ander? Wat heeft die nodig? Welke intentie of behoefte zit erachter? Stel open vragen en luister actief.
Bijvoorbeeld niet: "Jij komt altijd te laat thuis en houdt geen rekening met mij."
Maar wel: "Hoe komt het dat je op maandag, dinsdag en donderdag zo laat thuis was? Wat betekent dat? En hoe voelt dat voor jou?"'

Zo, een mooier huwelijkscadeau dan dit zal je vast niet snel krijgen. Denk dus nog eens aan Flair en aan relatietherapeut Sarah als je over vijftig jaar je gouden jubileum viert en niet eens hebt gekibbeld over of je nu appel- of abrikozentaart zal serveren.

In haar boek *Ik zie je (graag), mild partnerschap* begeleidt relatietherapeut en *Blind Getrouwd*-expert Sarah Hertens je naar een warm, liefdevol en harmonieus liefdesleven.

Sarah Hertens, *Ik zie je (graag), mild partnerschap* - € 27,50 - Borgerhoff & Lamberigts.

DUMY