

4 LESSEN
VOOR EEN
GEZONDE
RUZIE



CONSTRUCTIEF CLASHEN

Beeld zonder klank, heftige scheldpartijen of borden die door de kamer vliegen: welk beeld de tv ons ook voorschotelt van een echtelijk conflict, fraai ziet het er nooit uit. Toch is gekibbel en gekrakeel op tijd en stond nuttig én gezond.

Zon, zee en strand, weidse vergezichten en lege agenda's: welke bestemming je ook boekt(e), vakantie wordt beschouwd als de ideale qualitytime voor koppels. Toch onttaardt zo'n trip ter ontspanning maar al te vaak in spanning: ruzie met je partner voert menig topvijflijstje van vaakst voorkomende vakantieperielen aan, terwijl het aantal aanmeldingen voor relatietherapie en echtscheidingen traditioneel piekt in de maanden september en oktober.

Hoe komt het dat er in tropische vakantieoordenvaker onweer dan romantiek in de lucht hangt? 'Uitstelgedrag speelt zeker een rol bij heel wat koppels', weet klinisch psycholoog en relatietherapeut Sarah Hertens. 'Ze voelen al een tijdje dat het niet helemaal lekker loopt en zien vakantie als een reddingsboei. Soms helpt zo'n reis inderdaad om brandjes te blussen, maar evengoed gooit het nog wat extra olie op het vuur. Wat vakantie tot vakantie maakt, is het wegvallen van alledaagse verplichtingen en dagelijkse beslommeringen. Daardoor heb je ineens zeeën van tijd voor elkaar ... en elkaars kleine kantjes.'

Dat sluimerende ergernissen en onuitgesproken verwijten weer komen bovendrijven in het hotelzwembad, is volgens de relatietherapeute vaak het resultaat van vermijdingsgedrag. 'We gaan het conflict liever uit de weg, waardoor kleine frustraties zich opstapelen tot een kernbom. Dan krijg je nog moeilijk inzicht in waar het echt om gaat. Terwijl ruziën op tijd en stond juist goed is voor een koppel: het wijst erop dat je je veilig voelt bij elkaar en biedt je de kans om aan de diepere laag van je relatie te werken. Als je het goed doet, tenminste. In mijn praktijk merk ik al te vaak dat daar het schoentje wringt. Constructief clashen, weinig mensen weten hoe dat moet.'

DE EXPERT



Sarah Hertens, klinisch psycholoog en relatietherapeut, sarahhertens.com.

Goed ruziën doe je zo

1

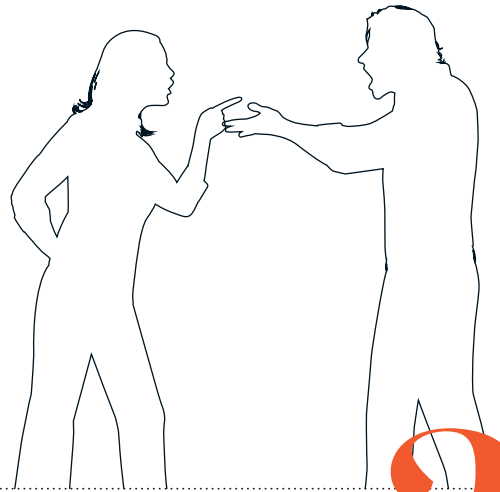
BENUT DE STILTE NA DE STORM

Lopen de gemoederen hoger op dan de temperatuur? Zoek dan allebei verkoeling op, tipt Sarah Hertens. 'Pas als beide partners weer in hun tolerantievenster zitten, kunnen ze de dialoog opnieuw aangaan.' Helaas benutten maar weinig koppels die gouden kans, merkt ze in haar praktijk. 'Velen beschouwen die stilte na de storm als een eindpunt: de rust is wedergekeerd, en daarmee is de kous af. Terwijl juist dat het moment is om stil te staan bij wat er onderhuids speelt: waar ging die ruzie van daarnet écht over? **Pas als je allebei gekalmeerd bent, kan je dieper graven naar onderliggende noden en frustraties.** Analyseer samen de situatie vanuit helikopterperspectief om te voorkomen dat je later opnieuw in verwijten vervalt.' 'Laat je deze kans onbenut, dan zal het conflict zich op de repeat blijven afspelen, zij het dan met een andere aanleiding. Vandaag is het de overvolle kattenbak, overmorgen de fout ingeladen vaatwasser.'

2 WEES GEEN BOKSBAL, WEL EEN SPIEGEL

Vliegtuigstakingen, files, de kinderen die lastig doen ... In het dagelijks leven loert er altijd wel ergens een bron van stress om de hoek. Een kwalijke gewoonte van velen is dat ze de overdaad aan spanningen die ze te verwerken kregen afreageren op hun partner, weet Sarah Hertens. 'Op zo'n moment ben je de boksbal. **Ook al heb je in de verste verte geen schuld aan de situatie, toch mag jij het ontgelden. In zo'n geval helpt het om de ander te spiegelen.** Een waarschuwing: bij iemand die al geïrriteerd is, kan zo'n spiegel als een rode lap op een stier werken. Geef daarom de voorkeur aan ik-boodschappen. Daarmee benoem je wat er bij jou speelt, zonder de ander aan te vallen: 'Ik snap dat je stress hebt over die deadline, maar je hoeft die niet op mij uit te werken, want dat maakt het lastig voor mij.' In een ruzie gaat het namelijk niet om 'juist' of 'fout' zijn, wel om de impact die het gedrag van de ene partner op de andere heeft.'

>>



WIE RUZIET, TREKT AAN DE HANDREM

'Een veelgemaakte ruziefout is dat mensen heel erg bij de feiten blijven hangen', merkt de relatietherapeute in haar praktijk. 'Van rondslingerende sokken tot de eeuwige vuilniszakkenkwesie: mensen zuchten al snel dat hun conflicten 'o zo banaal zijn', en dus niet de moeite waard om uit te klaren. Daardoor ontzeggen ze zichzelf belangrijke leerkansen. Een echtelijke twist draait namelijk nooit om het onderwerp an sich, maar wel om datgene wat eronder schuilt: behoeftefrustratie. Eigenlijk is het een soort noodprocedure. Je voelt je op een bepaald vlak niet gehoord, gezien of gerespecteerd en trekt aan de handrem.'

'Een conflict wordt pas constructief als je erin slaagt om dieper te graven naar de essentie: welk tekort voel je? Hoe voelt je partner het aan? Hoe kunnen jullie samen werken naar een oplossing en groeien als koppel? Gebruik ruzie als een manier om elkaars wensen en grenzen beter te leren kennen.'

Jezelf voornemen minder ruzie te maken met je partner is dan ook geen goed idee. 'Conflicten tussen partners zijn onvermijdelijk, benadrukt Sarah Hertens. 'Geliefden mogen dan heel wat raakvlakken hebben, uitgesproken verschillen bestaan er altijd. En dat schuurt soms. Niet die verschillen zijn het probleem, wel de manier waarop we ermee omgaan. Door ergernissen en frustraties uit te spreken, voorkom je dat ze op de relatie gaan wegen en versterk je de vertrouwensband. Probeer je ze daarentegen telkens weg te moffelen of bijt je keer op keer je tong af? Dan ben je te veel aan het pleasen, wat een ongezonde relatiedynamiek verraadt.'

JE REACTIE ZIT INGEBAKKEN IN JE OERBREIN

'We hebben allemaal een 'window of tolerance', de zone waarbinnen iemand kan omgaan met stressvolle gebeurtenissen. Zolang je binnen dit tolerantieraampje zit, lukt het je om moeilijkheden en frustraties te verdragen. Loopt de stress te hoog op of duurt het te lang, dan wordt de rode knop ingedrukt en neemt ons zoogdierenbrein het over. Dan raakt alle rationaliteit zoek, en reageren we vanuit onze emoties. Er zijn drie emotionele reactiestijlen: vechten, vluchten of verstijven. Die zullen de manier bepalen waarop je in verhitte conflicten reageert.' Het zijn die reacties die we vaak uitvergroot zien in series of films: vechters gooien in 'ik-schiet-meteen-ruzies' met woorden of servies, terwijl verstijvers vervallen in beeld zonder klank en vluchters hun ergernissen voor zich houden tot de boel ontploft – ook wel de ketelruzie genoemd.

'Dat zijn spontane, natuurlijke reacties. Op dat vlak is er dan ook geen 'goed' of fout'. **Onze emotionele stijl is deels aangeboren, maar wordt mede bepaald door wat we meekregen in onze opvoeding of in vorige relaties.** Wie bijvoorbeeld vroeger bij het minste conflict met broer of zus onverbiddelijk de hoek in vloog, zal ook als volwassene doorgaans geneigd zijn om te gaan vluchten. In therapie help ik koppels om inzicht te verwerven in hun eigen emotionele stijl en die van hun partner. Als beide partners uit hun tolerantieraam schieten, doen de emotionele stijlen namelijk al te vaak dienst als brandversneller: haar vluchtreactie wekt dan bij hem een vechtreactie op, omdat hij het zo ontzettend luf vindt dat ze wegloupt.'

'Ook als je allebei dezelfde emotionele copingstrategie hebt, kan dat destructief werken', vervolgt Hertens. 'Zet twee verstijvers bij elkaar, en de spanning is dagenlang te snijden. Dit fenomeen wordt 'stonewalling' genoemd: je hult je in stilzwijgen omdat je te boos bent om de juiste woorden te vinden, of net omdat je vindt dat je partner geen woord van je verdient.'

Zodra het zoogdierenbrein het overneemt, is de ratio ver zoek. Blijf dan niet strijden, want voor je het weet, escaleert het conflict totaal. 'Naar een oplossing proberen zoeken heeft dan geen enkele zin. Vanuit je emoties zal je namelijk telkens in termen als 'nooit' en 'altijd' vervallen en op de man of vrouw in plaats van de bal spelen. Verleg dan de focus van je partner naar jezelf, en ga na wat jij nodig hebt om weer rustig te worden. Voor de ene zal dat een wandelingetje zijn, terwijl de ander even telefonisch moet uitrazen tegen een vriend(in).'

TOXISCHE RELATIES: RUZIES ALS BAROMETER

De afgelopen maanden werden de conflicten van ex-geliefden Johnny Depp en Amber Heard breed uitgesmeerd in de media. Uitwerpselen op een hoofdkussen, een ontbrekend vingerkootje door een rondvliegende wodkaflap: dat de relatie van de twee sterren toxisch was, daar twijfelt niemand nog aan. Bij het doorsneekoppel hebben destructieve conflicten meestal een iets lager dramagehalte, maar daarom zijn ze nog niet minder giftig, waarschuwt Sarah Hertens.

'In een gezonde relatie is er sprake van een goede balans tussen verbinding en autonomie. Ruzies zijn een goede barometer voor die verbinding: je moet kunnen ventileren wat er scheelt, zonder daarbij de angst te hebben dat je de ander zal verliezen. Als de een ergens mee worstelt, is dat namelijk ook automatisch het probleem van de ander. Zo werkt een relatie nu eenmaal. Toxische partners zullen je daarentegen van het tegendeel proberen overtuigen: ruzies zijn altijd de schuld van de ander en escaleren niet zelden in fysieke of verbale agressie. Als een partner je voortdurend kleineert, verwijt, van allerlei zaken beschuldigt of aan jezelf doet twijfelen, moeten de alarmbellen afgaan.'

Nieuwe Trend

FEXTING

Niet alleen sexting maar ook *fexting* kan de gemoederen hoog doen oplopen – zij het op een andere manier. Het betekent dat je moeilijke gesprekken of ruzies voert via tekstberichten. De Amerikaanse president Joe Biden en zijn vrouw Jill outten zich onlangs als fan. Maar werkt het ook? Sarah Hertens: 'Ja en nee. Het grootste voordeel van zo'n tekstbericht is de afstand die er tussen zender en ontvanger zit. Daardoor word je niet afgeleid door non-verbale signalen zoals een oogrol en kan je in alle rust je gedachten en emoties 'op papier' zetten. Ook voor je partner kan het voordelig zijn, want die krijgt de kans om zich psychologisch voor te bereiden.'

Kort samengevat: *fexting* kan een handige aanzet vormen voor mensen die het moeilijk vinden om hun gevoelens onder woorden te brengen. 'Maar uitsluitend discussiëren via sms, dat vermijdt je beter. Maak vooraf dan ook goede afspraken met je partner over wat je wel en niet via tekstberichten bespreekt. Het non-verbale aspect van een sms levert namelijk ook een fors nadeel op: omdat intonatie en lichaamstaal wegvallen, loert het risico op misinterpretatie om de hoek. Een verkeerd geplaatst uitroepeteken, een ongelukkig gekozen emoji ... Voor je het weet, raak je in een whatsappoorlog verzeild. Merk je dat je uit je tolerantieraampje schiet? Leg dan vooral je smartphone weg, en ga even bekoelen.'

BRONNEN VAN ERGERNIS

Wat zorgt er het vaakst voor spanningen, problemen of ergernissen in jullie relatie? Die vraag legde het onderzoeksbureau I&O Research in opdracht van het magazine *Quest* en de Universiteit Utrecht aan zo'n duizend mensen in een relatie voor. Dit zijn de vaakst genoemde antwoorden:

- Verwachtingen van elkaar (M: 40%, V: 42%)
- Communicatie (M: 28%, V: 39%)
- Seks of fysieke intimiteit (M: 26%, V: 23%)
- Sleur en verving (M: 29%, V: 20%)
- Het huishouden (M: 21%, V: 24%)
- Geld en financiële beslissingen (M: 26%, V: 20%)

KIBBELEN HOUDT JE GEZOND

Onderdrukte onvrede brengt risico's met zich mee, ontdekten psychologen van de Amerikaanse University of Michigan. Zij namen zeventien jaar lang de mentale en fysieke gezondheid van 192 koppels onder de loep. Daarbij maakten ze een opdeling in vier categorieën: koppels waarbij beide partners hun frustraties en ergernissen uitspraken, koppels waarbij alleen de man of vrouw dat deed en echtparen die irritaties voor zich hielden. De uitslag van het onderzoek: koppels die hun woede inslikken, lopen maar liefst twee keer zoveel risico vroeg te sterven als paren die ruziemaken. Als mensen geen uiting geven aan hun gevoelens, etteren die onderhuids verder en ondermijnen ze hun weerstand, merken de onderzoekers op. ■