

Inge Marit Wielinga-Pols



# Ruziemaken, een hele kunst

# Inleiding

Ruziemaken hoort bij mensen, het is een sociale bezigheid. Het is van vroeger en van nu, het komt voor bij jong en oud. Soms gaat het goed, maar het gaat ook nogal eens fout.

Ruzies kunnen je levensgeluk in sterke mate beïnvloeden. Van ruzie kun je wakker liggen, door ruzie kan het contact met iemand zelfs helemaal verloren gaan. Door een ruzie ontstaan er soms onoplosbare problemen in een relatie. En dan zwijg ik nog maar over uit de hand gelopen conflicten tussen groepen en landen. Het kan ook goed gaan: door wrijving ontstaat glans.

Aangezien ruzie zo'n belangrijk onderdeel van ons leven is, heb ik een verhaal en een gedicht bedacht om hier met kinderen over in gesprek te gaan. We willen allemaal dat kinderen opgroeien in een veilige en rustige sfeer. Toch weten we dat te veel kinderen worden blootgesteld aan ernstige conflicten tussen ouders, met alle psychosociale problemen van dien. De kinderen die thuis wel een goede basis hebben, zullen buiten de deur – in meer of mindere mate – ook met ruzies te maken krijgen. Op school, met vrienden, op het werk of later in het bejaardentehuis: niemand ontspringt de dans.

In deel 1 van dit boek zijn een verhaal en een gedicht opgenomen om aan kinderen voor te lezen. Het verhaal 'Er is zon en maan genoeg' gaat over ruzie in het algemeen; het gedicht 'Vogelkind' is bedoeld voor jonge kinderen die te maken hebben met een complexe echtscheiding.

In deel 2 is een test opgenomen voor volwassenen om je bewust te worden van de 'ouderboodschappen' die je van je ouders hebt meegekregen. Daarna geven drie professionals op het gebied van conflicten hun inzichten over hoe je beter kunt ruziemaken: Annelies Hendriks, Robbert Hogenelst en Wicher Schols.

Tot slot geef ik in deel 3 aan de hand van verschillende bronnen inzichten hoe je beter ruzie kunt maken en hoe je kinderen daarbij kunt helpen. Met een stappenplan in de kunst van het ruziemaken kunnen niet alleen ouders, maar ook kinderen aan de slag. We slaan allemaal de plank wel eens mis. Het goede nieuws is dat je het wel kunt oefenen: 'goed' ruziemaken is een hele kunst.

# Het gedicht: Vogelkind



*Op een lichte lentedag in mei  
Legt Vogelvrouw een gouden ei  
Na een lange broedtijd breekt het open  
En komt Vogelkind eruit gekropen*



*De vogelouders zorgen met zijn twee  
Goed voor hun kind en geven hem al hun liefde mee  
Al die aandacht doet hem goed  
Hij tjlpt en fluit zoals het moet*

*Vogelkind kwettert: 'Ik ben heel erg in mijn schik  
Met een vogeltje zoals ik  
Ik kan vliegen, spelen met een lach  
Gelukkig zijn de hele dag*

*Maar dan slaat het weer in één keer om  
De bliksem slaat in als een bom  
Vogelman en -vrouw zoeken overal naar eten  
En zijn zo druk dat ze hun kind vergeten*



*Vogelman en -vrouw hebben het zwaar  
Ze hebben geen oog meer voor elkaar  
Ze bekvechten over wat ze moeten doen  
En verliezen hun fatsoen*

*Vogelman krijgt: 'Wedden dat ik eerder eten vind!'  
Vogelvrouw krijgt: 'Nee, IK! Ik zweer het op ons kind!  
Vogelman zegt: 'Laten we een wedstrijd beginnen:  
Wie het eerst voor eten zorgt zal winnen!'*



*Vogelvrouw knikt en roept kortaf:  
'Dat is goed. Klaar voor de start, af!'  
Maar haar man bouwt snel en heel gemeen  
Een kooi van takken om haar heen*

*Vogelvrouw schrikt zich rot  
Ze kan geen kant meer op!  
Ze weet zich helemaal geen raad  
Wordt gek van woede en van haat*



*Maar dan ziet ze de wind en vraagt ze snel:  
'Wind, jij helpt mij zeker wel?  
Wil jij Vogelman wegblazen?  
Dan nemen we hem mooi te grazen!'*

*De wind is trots en roept blij:  
'Dat kan ik goed, kijk maar eens naar mij!'  
Toch gaat het mis, heel dom:  
De storm blaast alleen maar bomen om!*

*Vogelman heeft zelfs van de bliksem geen last  
Hij schuilt bij de maan, die slimme gast!  
Vogelkind schrikt van deze woestenij  
En denkt: komt deze ruzie nou door mij?*

*Zijn ouders zijn zo druk met elkaar  
Hun kind zijn ze vergeten, is dat niet raar?  
Gelijk krijgen is het enige wat telt  
Ze gaan maar door met hun gescheld*



*Vogelvrouw roept: 'Wat ben jij dom,  
Je bent nog stommerder dan stom!'  
Vogelman wordt boos, hij wil echt niet verliezen!  
Hij roept de kou om zijn vrouw te bevriezen!*

*De kou is trots en roept blij:  
'Dat kan ik goed, kijk maar eens naar mij!'  
Weer gaat het mis, heel dom  
Door sneeuw en ijs komen dieren van de honger om!*



*Vogelvrouw heeft helemaal geen last  
In haar kooi waar zij precies in past  
Vogelkind heeft verdriet en denkt: 'Door al die razernij  
Luistert niemand meer naar mij!'*

*Moedeloos stopt hij zijn kop tussen zijn veren  
Ze zullen het toch nooit leren!  
Vogelvrouw beveelt als ze de regen ziet:  
'Regen zo hard dat het giet!'*



*De regen is trots en roept blij:  
'Dat kan ik goed, kijk maar eens naar mij!'  
Maar de regen begint de kooi van Vogelvrouw binnen te glippen  
Het water komt tot aan haar lippen!*

*Wat heeft Vogelvrouw nou toch weer gedaan!?  
Zo kan ze er zelf aan onderdoor gaan!  
Ze krijgt ineens zo'n spijt van al die haat:  
'Genade! Weet iemand misschien nog raad?'*



*Dan verschijnt er aan de hemel heel hoog  
Ineens een prachtige regenboog  
Een ijsvogel begint heel mooi te zingen  
In de hoop tot iedereen door te dringen*





*Goud van de zonne- en de maneschijn  
Schenk ons de kracht om zacht te zijn  
Zodat wij opstaan en opnieuw beginnen  
In plaats van altijd te willen winnen*

*Voor wie het maar wil horen:  
In het licht van een ster zijn wij geboren  
De zon geeft warmte, de maan geeft kracht  
De aarde zorgt voor ons, dag en nacht*

*Licht en donker zullen er altijd zijn  
Maar dit is het geheim:  
Het gaat erom wat je ermee doet  
Welke van de twee je het meest voedt*

*Je kunt altijd weer opnieuw beginnen  
De zachte kracht die zit vanbinnen  
Het is nog niet te laat en zeker niet te vroeg  
Er is zon en maan genoeg*



Vogelkind, gesterkt, roept heel kordaat:  
'Zien jullie wel hoe het met MIJ gaat!?'  
Vraag eens wat IK wil!'  
Zijn ouders luisteren, het is doodstil

Vogelkind zegt: 'Ik kom uit een gouden ei  
IK ben de zachte kracht, IK hoor erbij!  
Stop met ruziemaken en zorg gewoon voor mij!  
Dan worden we allemaal weer blij!'



*'Je hebt gelijk!', roept Vogelman, 'laten we opnieuw beginnen!  
De zachte kracht zal overwinnen  
Zie ons hier nu op aarde staan  
We zorgen samen voor ons kind, de zon én de maan!'*



*Ook de ijsvogel heeft een mooie droom:  
Vanuit een piepklein zaadje groeit een prachtige boom  
Waar in nieuwe vogels vol vertrouwen  
Een liefdesnest gaan bouwen*



*En als het bekvechten weer opnieuw begint?  
Dan weten ze nu hoe de zachte kracht wint!*

# De kunst van het ruziemaken

Wanneer is er sprake van een conflict? Bij een conflict is er sprake van een tegengesteld belang en ontstaat er affectieve wrijving en/of irritatie. Wanneer iemand 'in ernstig conflict is met anderen', spreek je van ruzie.

Meestal zit er een onuitgesproken behoefte achter een conflict, zoals de behoefte aan macht, controle, nabijheid, zorg, respect of erkenning. Achter boosheid schuilt vaak angst of verdriet, achter kritiek meestal een wens.

Let erop dat er al door heel kleine dingen een geërgerde reactie kan ontstaan die een kettingreactie kan veroorzaken. Zo luidt een uitspraak van de Dalai Lama: 'Als je ooit gebeten bent door een slang ben je al bang voor een stukje touw.'

Een goede richtlijn wanneer het belangrijk is om een grens te stellen (en daarmee de kans te lopen dat het op een ruzie uitloopt) is:

1. Het gaat om een – voor jou – belangrijke kernwaarde.
2. Je hebt een relatie die je wilt behouden.
3. Er staan andere zwaarwegende belangen op het spel.

Bedenk voordat je een confrontatie aangaat: Wat maakt dat je boos bent? Is dit probleem het waard om ruzie over te maken? Is het jouw probleem, is het een probleem van jullie allebei of is het een probleem van de ander? Alleen in de eerste twee gevallen kun je er iets aan doen; een probleem van de ander laat je bij de ander. Wat is het ergste wat er kan gebeuren? Is dat het waard? Waar ligt je grens? Wat levert het conflict je op? Het gaat er juist niet om wie deze ruzie wint, maar om wat deze ruzie jullie samen oplevert.

# De kunst van ruziemaken

Oefen om in plaats van reactief juist proactief en constructief ruzie te maken. Een 'goede' ruzie verloopt als een 'Relatie-Escalatie' cirkel: van harmonie naar disharmonie, van herstel naar harmonie. Richt je aandacht vooral op stap 1, 2 en 4 en probeer stap 3 te vermijden.



## Vorbereiden

### STAP 01

Wat zijn je waarden?

Hoe maak je ruzie :

- hard tegen hard, aanvallen en terugtrekken,
- vermijden en toegeven?

Wat is je primaire reactie?

- vluchten, vechten of bevriezen?

Wat is je rode knop?

Wat helpt jou?

- emoties benoemen, een glas water drinken, even wandelen.

Zorg voor onderhoud van je relatie:

- vertel om de beurt (bijvoorbeeld 10 minuten) wat je écht bezig houdt, de ander luistert zonder onderbreking.

Oefen met de geweldloze communicatie methode.

Welke afspraken maak je?

---

---

---

---



## Onderweg

### STAP 02

Uitzoomen: bekijk de ruzie vanuit een ander perspectief.

Inzoomen: ga bij jezelf te rade:

- Wat maakt dat je zo geïrriteerd bent?
  - Wat zit daarachter (oude pijn)?
- Herken je dat de spanning toeneemt?
- benoem zo precies mogelijk je emoties.
  - reageer niet meteen (rek tijd).
  - houd daarna een gesprek face to face.
  - probeer je stem rustig te houden.
  - luister **éerst** naar de ander en stel hoe, wat, waar vragen, vermijd waarom.

---

---

---

---



# De kunst van ruziemaken

Oefen om in plaats van reactief juist proactief en constructief ruzie te maken. Een 'goede' ruzie verloopt als een 'Relatie-Escalatie' cirkel: van harmonie naar disharmonie, van herstel naar harmonie. Richt je aandacht vooral op stap 1, 2 en 4 en probeer stap 3 te vermijden.



## Het gaat fout

### STAP 03

Het escaleert van:

- onbegrip naar superioriteit, zwart-wit denken, negeren van de ander, manipulatie, dreiging, agressie, sabotage, het wordt een 'gevecht'.

Hoe blijf je dan de horizon weer zien?

- luisteren! je hebt de ander niet in de hand.
  - volg je eigen koers.
  - relativeer en analyseer.
  - zoek oplossingen.
- Wat gaat bij jou fout?

---

---

---

---



## Op koers blijven

### STAP 04

Volg de geweldloze communicatie.

Morgen weer een nieuwe dag.

Hart luchten.

Falen is ok.

Humor doet soms wonderen.

Schrijf op waar je de mist in gaat én wat er al wel goed gaat.

Heb compassie voor de ander en voor jezelf.

Oplossingen zoeken en vieren als die gelukt zijn.

Wat neem je mee voor de volgende keer?

---

---

---

---



## Relatie- Escalatie cirkel

### STAP 01

