

JIJ BEGON!

LEER CONSTRUCTIEF OMGAAN
MET CONFLICTEN EN
GEZOND RUZIEMAKEN

LIENEKE WITLOKS-
VAN DEN BRAND

Deze uitgave is in 2025 gepubliceerd door:

Witloks Communicatie

www.witlokscommunicatie.nl

Tekst, redactie en copyright

Copyright © Lieneke Witloks- van den Brand

Redactie en correctie:

Esther Jacobs

Tanja Verstappen

Boek ontwerp en vormgeving:

Kristel Groenendaal (cover)

Ilse Radstaat (binnenwerk)

Mijn intentie voor jou is dat dit boek je helpt om conflicten te benutten als een bron voor ontwikkeling en groei.

Alles uit deze uitgave mag worden vereenvoudigd en openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, film of op welke wijze dan ook, mits de bron wordt vermeld.

Share it forward!

Gedrukt en gebonden in Nederland door New Energy Printing

ISBN: 978-90-835275-2-9

"ALLES WAT JE AANDACHT GEEFT GROEIT"
ECKHART TOLLE

INHOUD

| | |
|--|-----------|
| Inleiding | 9 |
| Deel I. WAT IS CONFLICT? | 15 |
| Wat is conflict eigenlijk? | 19 |
| Constructieve en destructieve conflicten | 20 |
| Escalatie | 22 |
| ⚡ <i>Oefening:</i> Constructieve en destructieve conflicten | 24 |
| Visie op de mens | 26 |
| ⚡ <i>Oefening:</i> Bewustzijn verruimen bij een conflict | 30 |
| Wat is de bedoeling van een conflict? | 33 |
| De kracht van bewustwording | 39 |
| Universele wetten en conflicten | 39 |
| Tot zover | 43 |
| Deel II. DYNAMIEK | 45 |
| Waarom maken we zo slecht ruzie? | 49 |
| Je triggers en conflict | 51 |
| Signalen dat er werk aan de winkel is | |
| Gezin van herkomst | 55 |
| ⚡ <i>Oefening:</i> Patronen ontdekken in je gezin van herkomst | 57 |
| Wat je afwijst, draag je mee | 59 |
| Je gave en opgave | 60 |
| Het grote familiesysteem | 62 |
| Bewustwording | 63 |

| | |
|---|----|
| Tegenpolen trekken aan | 65 |
| Zelfbeeld | 66 |
| ⚡ <i>Oefening</i> | 67 |
| Zo binnen, zo buiten | 68 |
| Vier persoonlijkheidstypen en hun conflictstijlen | 72 |
| Tot zover | 78 |

DEEL III. GEZOND RUZIEMAKEN **81**

| | |
|---|-----------|
| Beter omgaan met conflicten | 85 |
| ⚡ <i>Oefening</i> : Je eigen verantwoordelijkheid pakken | 78 |
| De basishouding | 89 |
| 1. Nieuwsgierigheid: willen begrijpen in plaats van weten | 90 |
| 2. Verwondering: openstaan voor wat zich aandient | 91 |
| 3. Moed: het niet-weten omarmen | 92 |
| Inzicht in patronen, levensposities en keuzevrijheid | 92 |
| Keuzevrijheid | 95 |
| Perspectiefwissel | 96 |
| ⚡ <i>Oefening</i> : Zet je eigen klachten om naar behoeften | 99 |
| Emoties | 103 |
| Emoties en hun functie | 104 |
| Het verschil tussen primaire en secundaire emoties | 107 |
| ⚡ <i>Oefening</i> : Zelfonderzoek bij conflict | 112 |
| Een gezamenlijke vijand | 114 |
| Tot zover | 119 |

| | |
|---|------------|
| Stappenplan naar gezond ruziemaken | 121 |
| Stap 1: Bewust worden van wat je ziet, voelt en ervaart | 123 |
| Stap 2: Benoemen | 124 |
| Stap 3: Vragen hoe de ander het ziet | 125 |
| Stap 4: De verschillen herkennen en erkennen | 126 |
| Stap 5: Conclusies trekken en de volgende stap bepalen | 127 |
| ⚡ <i>Oefening</i> : Positie van observeren | 129 |
| Valkuilen bij gezond ruziemaken | 132 |
| Valkuil 1: Denken dat de ander hetzelfde is als jij | 132 |
| Valkuil 2: Ruziemaken als je aan het 'overleven' bent | 132 |
| Hoe overspoeling te voorkomen of te stoppen? | 134 |
| | |
| Tot slot | 137 |
| Nawoord | 141 |
| Bronnen en inspiratie | 144 |
| Dankwoord | 147 |

INLEIDING

Je kunt jezelf afvragen: Waarom zou ik gezond ruzie willen maken? Ruziemaken is toch iets negatiefs? Ik besef me heel goed: ruziemaken heeft geen beste reputatie!

De meesten van ons denken bij ruzie aan geschreeuw, gedoe en pijnlijke situaties. Waarom zou je daar een boek over lezen? Of nog erger: wat zullen mensen wel niet denken als je dit boek koopt, leest of aan iemand geeft? Waarom zou je beter willen worden in ruziemaken? Daar zijn eigenlijk hele goede redenen voor te noemen.

Meer dan ooit hebben we mensen nodig die weten hoe ze constructief met conflicten kunnen omgaan. Onze meningen en daarmee ook onze verschillen worden steeds vaker uitvergroot, onder andere door de media. We leven in een tijd waarin meningsverschillen snel escaleren en polarisatie de norm lijkt te worden. Als we de moed zouden hebben om af en toe op een constructieve manier met elkaar in conflict te gaan, kunnen onze verschillen juist een waardevolle bron van ontwikkeling en groei worden.

Het grootste probleem? We hebben nooit echt geleerd hoe we goed ruzie moeten maken. Laat ik maar meteen met de deur in huis vallen: eigenlijk was ik zelf ook jarenlang een slechte ruziemaker. Mijn doel was om iedereen tevreden te houden. Ik wilde een allemansvriend zijn. Communicatief gezien scoorde ik verder goed, maar ruzie maken ging me slecht af.

De manier waarop je met conflicten omgaat, leer je al in je vroege jeugd. Je peuter- en kleuterjaren vormen een belangrijke blauwdruk voor je conflictgedrag in het nu. We vallen terug op wat we kennen, zelfs als dat niet effectief is. Je basishouding ten opzichte van conflicten kan zelfs al gevormd worden vóór je geboorte. Onderstaande passage uit het dagboek van mijn

moeder liet mij, vele jaren later, inzien hoe ik al heel vroeg begonnen was met (ver)zorgen en het me verhouden tot conflict.

Uit het dagboek van mijn moeder, toen ze zwanger van mij was:

"Ik voelde me intens verdrietig en lag met mijn handen op mijn buik. Opeens voelde ik jou bewegen. Het was alsof je me wilde troosten! Het raakte me diep en het was een heel bijzonder moment. Daarna voelde ik me beter."

Wat achtergrondinformatie: mijn opa was niet blij met het huwelijk tussen mijn ouders, dat zorgde voor spanning en conflict. Mijn moeder kwam uit een boerengezin; mijn vader niet. Opa (de vader van mijn moeder) keurde hun relatie af. Daarbij kampte mijn opa met depressies en zaten zijn traditionele overtuigingen in de weg. Voor mijn ouders was dit een zware beproeving, die spanningen waren er al vóór mijn geboorte. Op de dag dat ik werd geboren, feliciteerde mijn opa alleen mijn moeder en sloeg mijn vader over.

Als kind ontwikkelde ik de kwaliteit om anderen blij te maken. Het zonnetje in huis, werd ik genoemd. Als oudste van drie en de enige dochter voelde ik me verantwoordelijk voor de sfeer. Ik geloofde dat het mijn taak was om harmonie te brengen. Dat werd zowel mijn kracht als mijn valkuil. In mijn pogingen om conflicten steeds te vermijden, bleven spanningen vooral onder de oppervlakte borrelen.

Inmiddels weet ik dat alles altijd ergens een antwoord op is. Mijn drang om de sfeer goed te houden was mijn manier om om te gaan met de spanningen in ons familiesysteem. Het was mijn antwoord op wat er zoal speelde toen ik opgroeide. Het heeft me kwaliteiten opgeleverd, maar pas toen ik ook de valkuilen ervan ben gaan zien en de bijbehorende dynamiek ben gaan herkennen, kwamen die kwaliteiten beter tot bloei en werd ik authentieker.

Hoe zit het met jouw rol en jouw plek in je gezin van herkomst? Welke kwaliteiten heb jij ontwikkeld, en welke zijn wellicht minder tot bloei gekomen?

Sinds 2017 ben ik actief als mediator. Op mijn weg daarnaartoe heb ik eerst heel wat dingen af moeten leren, zoals me verantwoordelijk maken voor een ander en het streven naar harmonie. Tijdens de eerste jaren waarin ik me het vak mediation eigen maakte, had ik regelmatig het gevoel dat het niet zozeer mijn vaardigheden waren die een doorbraak in een conflict veroorzaakten, maar dat er nog iets meer was wat ik gaandeweg geleerd had. Een kern waar alles uit voortkwam, mijn manier van kijken. In dit boek ga ik deze manier van kijken met jullie delen.

Tot op de dag van vandaag voel ik nog een bepaalde mate van spanning bij mijn eigen conflicten, maar dat gevoel ben ik nu gaan waarderen. Ik ben de kracht en mogelijkheden ervan gaan zien. Conflict maakt zichtbaar wat er onder de oppervlakte speelt; dat is waardevolle informatie. Via een conflict krijg je zicht op je eigen (onbewuste) overtuigingen en verlangens.

Een conflict kan bijdragen aan het creatieve proces van verandering. Het kan het 'nieuwe' in ons bewustzijn brengen, een eyeopener zijn. Het is daarvoor wel van belang dat je een onderscheid maakt tussen destructieve en constructieve conflicten. Constructieve conflicten stimuleren persoonlijke groei en vooruitgang; destructieve conflicten staan onze ontwikkeling juist in de weg.

De afgelopen jaren heb ik gezien hoe conflicten helend kunnen werken, mits we ze met de juiste basishouding benaderen. Conflicten op zichzelf zijn niet het probleem; hoe we ermee omgaan, bepaalt of ze tot groei of schade leiden. We denken vaak dat conflicten alleen maar ongemak en stress opleveren, maar met de juiste benadering kunnen ze je juist sterker maken.

Of je nu telkens in dezelfde discussies verzeild raakt met je partner, last hebt van spanningen op het werk, of moeite hebt met het doorbreken van je reactiepatronen, dit boek biedt je inzichten en oefeningen om je gedrag te onderzoeken en te veranderen.

Dit boek is bedoeld voor iedereen die weleens een conflict heeft. En laten we eerlijk zijn: dat zijn we allemaal. Want elke ontmoeting met een ander is in de basis een kans op een conflict, omdat we allemaal onze eigen gewoontes, verwachtingen en behoeften meenemen. In je liefdesrelatie, op je werk, of met vrienden of familie: conflicten zijn onvermijdelijk. Het is zelfs ongezond om ze altijd te willen vermijden.

Dit boek is verdeeld in drie delen. Het eerste deel gaat over wat een conflict is en hoe je ernaar kunt kijken vanuit verschillende perspectieven. Je leest bijvoorbeeld hoe je onderscheid kunt maken tussen constructieve en destructieve conflicten en waarom conflicten meestal niet vanzelf verdwijnen.

In het tweede deel gaat het over de dynamiek van conflicten en lees je waarom we ruzie maken zoals we doen. Onze conflictpatronen zijn diepgeworteld in onze opvoeding en ervaringen. Je leest hoe je deze patronen kunt herkennen, begrijpen en doorbreken.

Het derde deel gaat over gezond ruziemaken en hoe je dat doet. Van het omgaan met emoties tot het kiezen van het juiste moment en andere basisvoorwaarden: je krijgt concrete handvatten die helpen om conflicten op een constructieve manier aan te pakken.

Tot slot vind je in dit laatste deel ook een concreet stappenplan naar gezond ruziemaken met een aantal mogelijke valkuilen erbij.


Zoals ik al benoemde is dit boek geschreven voor een breed publiek: mensen die in hun dagelijks leven, privé of professioneel, met conflicten te maken hebben en die op zoek zijn naar een gezondere manier om daarmee om te gaan. In mijn schrijfaanpak balanceer ik tussen toegankelijkheid en diepgang. Op sommige momenten duik ik redelijk diep de materie in, terwijl ik op andere plekken juist kort iets beschrijf. Dit is geen bewuste strategie geweest, maar eerder een natuurlijk proces waarin ik mijn inspiratie en energie heb gevolgd.

Dat betekent dat sommige onderwerpen uitgebreider aan bod komen dan andere. Niet omdat ze belangrijker zijn, maar omdat de stroom van het schrijven mij op die manier heeft geleid. Dit boek is bedoeld als een toegankelijke gids, waarin je voldoende aanknopingspunten vindt om verder te denken en zelf te ontdekken waar voor jou nog meer verdieping nodig is. Er zijn talloze verdiepingsmogelijkheden bij de thema's die ik aanraak.

De ideeën voor dit boek komen voort uit mijn persoonlijke en professionele ervaringen. Aan het einde van dit boek vind je een literatuur- en bronnenlijst met verwijzingen naar de auteurs en leraren die me daarbij hebben geïnspireerd.

De voorbeelden die ik in dit boek beschrijf zijn geïnspireerd op verhalen van mezelf en cliënten, maar zo aangepast dat er geen privacy wordt geschonden. De bedoeling van dit boek is om jou een andere bril aan te reiken; het is geen exacte wetenschap of feitenboekje. Mijn intentie voor jou is dat dit boek je helpt om conflicten te gaan zien als een bron voor ontwikkeling en groei en dat je met die bril ook de wereld in gaat kijken. Een belangrijke uitnodiging daarbij: onderzoek voor jezelf wat voor jou klopt en bij jou past.

Ben je klaar om op een gezonde manier ruzie te leren maken en destructieve patronen te doorbreken?

The background of the image is a repeating pattern of simple, stylized faces. Each face is a circle with two dots for eyes and a curved line for a mouth. The faces alternate between smiling (upward curve) and sad (downward curve) expressions in a regular grid. The entire pattern is rendered in a light gray color against a slightly darker gray background.

"TUSSEN WAT GEZEGD WORDT EN NIET BEDOELD,
EN WAT BEDOELD WORDT EN NIET GEZEGD,
GAAT DE MEESTE LIEFDE VERLOREN."

KHALIL GIBRAN

The background of the slide is a repeating pattern of simple, hand-drawn faces. Each face is a circle with two dots for eyes. The faces alternate between smiling (upward-curving mouth) and frowning (downward-curving mouth) in a regular grid. The entire pattern is rendered in a light gray color against a slightly darker gray background.

DEEL I.

WAT IS CONFLICT?

Jasper en Marijke

De scheidingspapieren liggen op tafel. Marijke en Jasper zitten tegenover elkaar in hun eigen huis, dat nu meer aanvoelt als een leeg decorstuk dan als een thuis. Wat ooit hun veilige haven was, is veranderd in een verzamelplaats van misverstanden en verwijten.

Beiden zijn ambitieuze ondernemers die het platteland hebben ingeruild voor het levendige hart van Amsterdam. Ze houden van avontuur, zowel in hun werk als privé. Hun relatie is sterk en gebouwd op een gezamenlijke ambitie om te groeien. Er was alleen één klein probleem. Een ogenschijnlijk onbenullig klein probleem.

Marijke begon er twee jaar geleden voorzichtig over, ergens op een zondagmiddag terwijl ze door de bossen van de Veluwe fietsen. Voor haar was het idee van een paard in haar nieuwe woonomgeving iets wat ze altijd al had gewild, maar waarvoor ze tot die tijd geen ruimte had gehad. Nu, met een stabiele baan en een vaste relatie, voelde ze dat het eindelijk kon. Het leek haar het perfecte moment om die droom te verwezenlijken. Ze stelde voor samen een paard te kopen, waarbij ze de zorg zouden delen en samen tijd in de natuur konden doorbrengen. Jasper was niet enthousiast en dacht vooral aan het gevaar, de verplichtingen en de verantwoordelijkheden.

Hun gesprekken liepen steeds op niets uit. Voor Marijke was het paard een symbool van toewijding, een verlangen om samen een nieuwe fase in hun leven in te gaan. Voor Jasper was het een bedreiging van hun vrijheid, een inperking van hun spontane levensstijl. Terwijl Marijke het idee van een paard steeds concreter maakte, ze had al een stal op het oog en bezocht regelmatig de bijbehorende manege, voelde Jasper zich steeds minder serieus genomen.

Uiteindelijk besluit Marijke, ondanks de bezwaren van Jasper, toch een paard te kopen. Niet samen, dan maar alleen. Ze vindt rust en voldoening in de tijd die ze doorbrengt op de manege, waar ze een band opbouwt met haar paard.

Tegelijkertijd groeit de afstand tussen hen als partners. Jasper voelt zich buitengesloten van iets wat voor Marijke zo belangrijk is geworden. Ze brengen steeds minder tijd samen door.

En dan valt Marijke op een dag van haar paard. Het resultaat: een gebroken been en een paar weken in het gips. "Eigen schuld," had Jasper gezegd. In zijn ogen waren haar verwondingen het gevolg van haar eigen koppigheid, van het niet luisteren naar zijn bezwaren.

Voor Marijke voelt het alsof hij haar niet alleen letterlijk in de kou laat staan, maar ook emotioneel de deur dichtgooit. Ze proberen over het ongeluk te praten, maar elke poging tot gesprek draait uit op verwijten en een steeds grotere kloof tussen hen. Er zit brandstof onder deze strijd, net onder de oppervlakte, en ze kunnen er maar niet bij komen.

Ondanks het fysieke herstel van het been van Marijke, werd de emotionele wond tussen hen steeds groter. De echte oorzaak van het stranden van hun huwelijk was niet het gebroken been of het paard, maar hun onvermogen om elkaar werkelijk te horen en te zien.

Nu liggen de scheidingspapieren op tafel. Ze weten allebei dat deze beslissing ondertussen onvermijdelijk is.

WAT IS CONFLICT EIGENLIJK?

Conflict, het woord scoort meestal geen punten. Veel mensen zijn er toch een beetje vies van. Maar wat is een conflict nu eigenlijk echt? In dit eerste deel leer je op verschillende manieren naar een conflict kijken, ook ga je in dit deel de basis leggen om onderscheid te kunnen maken tussen constructieve en destructieve conflicten.

Laten we beginnen met een definitie. Wat de één ziet als een meningsverschil, ervaart een ander als een serieus conflict. Bij conflicten spelen altijd subjectieve percepties een rol, dat maakt het lastig om er een eenduidige definitie aan te geven.

De definitie zoals omschreven in het (van Dale) woordenboek is;

Conflict: "strijd of botsing van belangen, meningen, overtuigingen, etc."

In de kern zou ik zeggen dat een conflict een uitdrukking is van verschillen, waarbij een evenwicht verstoort wordt en er weerstand ontstaat (weerstand tegen een bepaalde verandering). Vanuit dat oogpunt is een conflict geen op zichzelf staand ding of probleem tussen twee of meer personen, maar meer een symptoom van een onderliggende onbalans in een (groter) systeem.

Conflict haalt ons tijdelijk uit balans, dat is spannend en tegelijkertijd creëert het ook ruimte voor iets nieuws. Conflicten zijn vanaf onze jeugd een belangrijk onderdeel van onze ontwikkeling. Ze vormen vraagstukken die zich richten op inhoud, relaties en betekenisgeving. We hebben ze nodig om te worden wie we zijn, om ons te ontwikkelen. Kun je het voor je zien; zonder een verstoring gebeurt er in een evenwichtige situatie weinig tot niets.

Gedrag patronen ontstaan in een bepaalde omgeving. De omgeving verandert, maar oude gedrag patronen blijven vaak hardnekkig aanwezig. Ze bepalen de cultuur van een organisatie of van een gezin, zelfs wanneer

de samenstelling inmiddels is vervangen door jongere generaties of mensen met andere ideeën. Zo'n cultuur in een gezinssysteem of bijvoorbeeld een organisatie kan lang blijven bestaan. Totdat er iets gebeurt dat verandering in gang zet. Soms komt die verandering tot stand via een goed gesprek, maar het kan ook gebeuren dat die verandering tot stand komt door ruzie, opstand of verzet.

Wanneer je gaat zien dat alles met elkaar verbonden is, inclusief onze verschillen, wordt conflict eigenlijk vanzelf een logisch en onvermijdelijk onderdeel van het leven.

Maar veel van ons zien conflicten vooral als ongemakkelijk en beschouwen ze als een taboe. Een belangrijke oorzaak daarvan is denk ik dat conflicten onbewust en ongewild ontstaan, wat ze ongrijpbaar maakt. Het lukt vaak niet om echt constructief ruzie te maken en dan kost een conflict veel energie. De complexe dynamiek van een conflict vraagt om (veel) zelfsturing. Ons conflictgedrag op latere leeftijd nog veranderen is niet makkelijk. Toch is het mogelijk. Mijn intentie is dat dit boek je daarbij gaat helpen. Sta jij open om iets nieuws te leren?

Wanneer we oplossingen bedenken vanuit onze al bekende (mentale) modellen, komen we vaak uit op vertrouwde antwoorden en 'meer van hetzelfde'. Als er een conflict ontstaat, is die bekende aanpak blijkbaar niet langer effectief en is er een verandering nodig. Het is de weerstand tegen die verandering die zorgt voor conflict en leidt tot conflictgedrag.

CONSTRUCTIEVE EN DESTRUCTIEVE CONFLICTEN

Conflict zou je ook kunnen omschrijven als de interactie van verschillen en dan gaat het over de kwaliteit van die interactie. Om het groeipotentieel van conflicten te benutten, is het cruciaal om onderscheid te maken tussen constructieve en destructieve conflicten.

Een sociaal conflict speelt zich af tussen mensen of groepen en gaat over verschillen die als onverenigbaar of belemmerend worden ervaren. Zo'n conflict ontstaat in de interactie.

Een intern conflict daarentegen vindt plaats binnen een individu. Het gaat om een innerlijke worsteling of botsing waarbij je tegenstrijdige gevoelens, overtuigingen of verlangens ervaart.

Of een conflict constructief of destructief wordt, hangt af van hoe we met onze verschillen omgaan. Bij constructieve conflicten is er ruimte voor verschillen en is er ruimte voor de verschillende perspectieven, ook als het moeilijk is. Bij destructieve conflicten gaat het over het negeren, uitsluiten of elimineren van de verschillen.

Constructieve conflicten: Spannende verschillen die er mogen zijn.

Destructieve conflicten: Het uitsluiten van (spannende) verschillen.

Met uitsluiten bedoel ik in dit geval dat we het niet over de verschillen kunnen hebben. In het voorbeeld van het stel met het paard aan het begin van dit hoofdstuk lees je hoe het uitsluiten van verschillen (de wens voor een paard enerzijds en de behoefte aan vrijheid anderzijds) uiteindelijk leidt tot een destructief conflict en daarna tot een breuk in de relatie.

Hun geruzie ging niet echt over het paard of het ongeluk. Het paard is nooit de oorzaak geweest van hun scheiding, ze hadden allebei een verborgen agenda. Haar verborgen agenda: ze wilde diep van binnen een gezin. Zijn verborgen agenda: hij wilde vrijheid en avontuur. Het verschil leek onoverbrugbaar. Als dit stel hierover op een goede manier ruzie had kunnen maken, had het wellicht niet tot een relatiebreuk geleid.

Een ander voorbeeld of onderwerp waar conflicten vaak over gaan is geld. In al die jaren als mediator ben ik tot het inzicht gekomen dat die conflicten maar zelden echt over geld gaan. Het gedoe met geld staat vaak symbool voor iets anders. Bijvoorbeeld 'machtsverhoudingen' of 'vrijheid', 'rechtvaardigheid', 'erkenning' en andere varianten van thema's die om aandacht vragen onder