

## Inleiding:

Je kunt jezelf afvragen: Waarom zou ik gezond ruzie willen maken?

Ruziemaken is toch iets negatiefs? Ik beseft 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 ergens van binnen 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 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 veel kwaliteiten opgeleverd, maar pas toen ik ook de valkuilen ervan ben gaan zien en de bijbehorende dynamiek ben gaan herkennen, kwamen mijn 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 houden ons gevangen in het verleden. Daarover verderop in dit boek meer.

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 reactiepatronen, dit boek biedt je inzichten en oefeningen om je gedrag te onderzoeken en te veranderen. Door je blokkades te transformeren krijg je meer grip op je leven.

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. Of het nu in je liefdesrelatie is, 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 conflicten zijn, wat de bedoeling van een conflict is, hoe conflicten ontstaan, en welke functie ze in ons leven hebben. Je leert hoe je onderscheid kunt maken tussen constructieve en destructieve conflicten.

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 leert hoe je deze

patronen kunt herkennen, begrijpen en doorbreken. Ook lees je in dit deel wat je kan helpen om beter te worden in ruziemaken. Van het omgaan met emoties tot het kiezen van het juiste moment en andere basisvoorwaarden: je krijgt een aantal concrete handvatten die helpen om conflicten op een constructieve manier aan te pakken.

Tot slot lees je in het derde deel hoe je met een concreet stappenplan gezond ruzie kunt gaan maken.

De ideeën voor dit boek komen voort uit mijn persoonlijke en professionele ervaringen. Aan het einde van dit boek vind je een uitgebreide 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 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?

# JIJ BEGON!

LEER CONSTRUCTIEF OMGAAN  
MET CONFLICTEN EN  
GEZOND RUZIEMAKEN



LIENEKE WITLOKS-  
VAN DEN BRAND

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

# Inhoud

## **Deel 1.**

### **Wat is conflict eigenlijk?**

Constructieve en destructieve conflicten:

Visie op de mens

Wat is de bedoeling van een conflict?

Het projectiemechanisme

De kracht van bewustwording

## **Deel 2.**

### **Waarom maken we (zo slecht) ruzie?**

Gezin van herkomst

Je gave en je opgave

Het grote familiesysteem

Tegenpolen trekken aan

Zelfbeeld.

### **Wat maakt ons beter in ruziemaken?**

Je basishouding

Emoties en hun functie.

Het verschil tussen primaire en secundaire emoties

Een gezamenlijke vijand

### **Wanneer kun je beter GEEN ruziemaken.**

Overleven.

Valkuilen tijdens een ruzie

## **Deel 3.**

### **Stappenplan voor gezond ruziemaken**

Stap 1: Wat zie, denk, voel ik?

Stap 2: Benoemen en bespreken

Stap 3: Hoe zou de ander zien, denken en voelen?

Stap 4: De verschillen (h)erkennen

Stap 5: Conclusies trekken en de volgende stap bepalen

Zo ziet gezond ruziemaken eruit.

## **Nawoord**

### **Geraadpleegde literatuur**