



Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



Ruzie maken is een kunst

Eens ruziemaken kan flink deugd doen. Wat op de lever lag, ligt er eindelijk uit, en nadien kan je weer met een vlekkeloos schone lei aan de slag. Maar is dat wel zo? Kan tijdens een ruzie zomaar alles worden gezegd en gedaan? Dreigen er niet veel meer brokken, dan je ooit nog kunt lijmen? Een lesje ruzie ...

In iedere relatie kan het zo nu en dan eens flink stuiven. Dat is normaal. **Ruziemaken is niet leuk, maar onvermijdelijk is het evenmin.** Irritaties oppotten is geen optie, net zomin als elkaar dagenlang negeren of het keukenservies aan diggelen gooien. Aan de basis van de meeste discussies liggen kleine en grote ergernissen: naast het bed groeien de vuile sokken van manlief tot een onwelriekend hoopje uit, schoonmoeder bemoeit zich weer eens met de kinderen, vrouwlief blijft maar vitten op zozegde kleinigheden... voor je het goed en wel beseft, slinger je de ander verwijten naar het hoofd. En reageert de ander prompt met verwijten terug. De sfeer slaat om: kletterende ruzie is het resultaat...

Tips om efficiënt te ruziën

Nochtans hoeft ruzie niet altijd negatief te zijn. Een goede ruzie kan oplossingen aanreiken, frustraties kanaliseren, de verbondenheid in de relatie zelfs versterken. Want achteraf val je elkaar in de armen en fluister je, naast een hoop goede voornemens, elkander zoete woordjes in het oor. Ruziemaken kan je leren - het is zelfs een kunst. Met de volgende tips blijft het servies veilig in de kast, en een verbale slachtpartij achterwege.

Beter voorkomen dan genezen. Sta niet toe dat spanningen zich ophopen. Vroeg of laat vliegt het dak eraf, en dan is de schade niet te overzien. Tracht irritaties net te ontmijnen, door ze meteen bij naam te noemen op een moment dat je nog niet door woede wordt verteerd. Dat is zo veel constructiever dan een lading verwijten achteraf.

Laat oude koeien waar ze thuishoren: in de sloot! Als je boos bent, is het soms verdomd verleidelijk om oude koeien uit de sloot te halen. Hoe verleidelijk ook, geef er niet aan toe. Naast het feit dat het geen zoden aan de dijk brengt, wordt de bereidwilligheid tot het zoeken naar een oplossing serieus ondermijnd. Blijf to-the-point: één onderwerp per ruzie. Het is zo al moeilijk genoeg!

Ruzie maken is een kunst

25-02-2010 pag. 1

Vermijd 'nooit' en 'altijd'. Veralgemeenen is zelden een goed idee, en al zeker niet in het heetst van de strijd. Wat bereik je met 'Je zet de vuilniszakken nóóit buiten!' Terwijl je man dat heus wel eens doet? Juist: dat hij het voortaan nog vertikt om één zak aan te raken. Nuance is op zijn plaats, het kadert alles in de juiste context. Zoniet dreig je met termen als 'nooit' en 'altijd' de tegenpartij in no time de gordijnen in te jagen.

Zeg duidelijk wat je voelt. Een goede ruzie staat of valt met heldere communicatie. Probeer **duidelijk te verwoorden wat je denkt en voelt, ga er niet voetstoots vanuit dat iedereen jouw hersenpan doorgrondt.** Geef de ander ook zeker de kans om hetzelfde te doen. **Wie zich begrepen voelt, zal sneller toegeven.**

Maak nooit ruzie in bed! Het bed is de plek om te slapen, te lezen, de liefde te bedrijven. Het is geen plek om te ruziën: dat doe je beter ergens anders. Kruip ook nooit vol wrok onder de wol: zorg dat op zijn minst enkele plooiën zijn gladgestreken.

Wees niet koppig. Vroeg of laat zal je toch aan dat happy end moeten werken. Probeer de dingen grondig uit te praten, het is als balsem op de wonde. Doe het grondig, neem er rustig de tijd voor. Zo voorkom je dat je tijdens een volgende discussie steeds weer dezelfde pijnpunten op tafel gooit.

En trouwens: al eens aan een welgemeende '**sorry**' bedacht? Met deze magische formule bedgraaf je de strijdbijl pas echt!

Van alle simpele oplossingen die de dialoog binnen een relatie weer kunnen openbreken, (want het gebrek daaraan is vaak de essentie van het probleem) is er geen enkele zo doeltreffend en ronduit magisch woordje als een "echte welgemeende" 'sorry'...

Waarin schuilt dan juist die magie? Juist, ja, in oprecht begrip... in de erkenning van...

Voor er naar een oplossing gezocht kan worden, moet er eerst ademruimte ontstaan. En die ontstaat pas als er begrip en erkenning getoond wordt (kan worden). Sorry kan dus een nieuw begin zijn... Een pleister op een wonde, die toelaat om aan een genezingsproces te beginnen.. Maar dan moet het wel **oprecht** zijn..

Jammer genoeg wordt 'Sorry' maar al te vaak gebruikt in de zin van het Franse '**tant pis**'.. ,wat zich nog het best laat vertalen als 'eigen schuld, dikke bult' of 'pech gehad'... Die licht sarcastische vorm maakt mogelijks nog meer KAPOT dan een oprecht sorry kan rechtekken..

Voor 'sorry' geldt dus hetzelfde als voor alle magische spreuken.. Als je er slordig mee om gaat dan is het de bron van "alle kwaad", maar als je "het correct en oprecht" gebruikt dan kan ook jij **WONDEREN** doen.. Soms is het inderdaad zo simpel .. soms kan men met wat 'hulp' het wonder faciliteren... geloof mij het kan...

Ruzie maken is een kunst

25-02-2010 pag. 2



Eddy Claesen

Family Business Advisor - Mediator

Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be