

SNELGIDS GOED RUZIEMAKEN

Als je een conflictgesprek aangaat, onthoud dan:

Conflicten kunnen akelig en ongemakkelijk zijn

We moeten worstelen met negatieve emoties die we over het algemeen proberen te vermijden, zoals woede, verdriet en angst.

Conflicten zijn echter een kans om te leren hoe we beter van onze partner kunnen houden.

Sterker nog, we hebben conflicten nodig om te groeien en elkaar intiem te blijven kennen.

Het doel van de ruzie is niet om te winnen.

Het doel is om je partner beter te begrijpen.

1

Begin goed

Als je een probleem aan de orde moet stellen...

Te vermijden fout: hard beginnen met kritiek.

Goed ruziemaken: een milde start, zelfs als je van streek bent.

Waarom dit van belang is

- 97 procent van de tijd is hoe een conflict begint, ook hoe het eindigt. De eerste *drie minuten* van een ruzie zetten de toon voor de rest van het gesprek.
- Een harde start voelt als een aanval en geeft onze partners maar één optie om te reageren: *defensief*.
- Open een conflictgesprek met een milde start. Neem de verschillende opties door van hoe het gesprek zou kunnen verlopen: lerend, een creatieve oplossing bedenken of een gezamenlijke probleemoplossing en verbinding.

Wat te doen: de milde start

'Ik voel (emotie) over (situatie/probleem) en ik heb (jouw positieve behoefte) nodig.'

- Emotie: beschrijf *jezelf* en *jouw* gevoelens.
- Situatie/probleem: beschrijf het probleem zonder je partner te bekritisieren of de schuld te geven. Je hebt het over de *situatie* en niet over je partner.
- Je positieve behoefte: geef je *positieve* behoefte aan; identificeer wat je partner kan doen om deze situatie te verbeteren. Je fixeert je niet op het negatieve of somt niet de

manieren op waarop de ander heeft gefaald. Je vertelt de ander specifiek hoe die voor jou kan schitteren.

Denk erom: goed ruziemaken

Geen kitchen sinking! Sleep er geen andere problemen of kwesties bij. Concentreer je alleen op *deze situatie*, zelfs als het probleem een patroon is dat zich herhaalt.

Als je partner een probleem aan de orde stelt...

Te vermijden fout: verdedigen, uitleggen en weerleggen.

Goed ruziemaken: wacht met het vertellen van jouw perspectief; luister gewoon.

Waarom dit van belang is

- In onderzoeken waren de meesters in de liefde degenen die echt konden *luisteren* terwijl hun partner een zorg beschreef zonder meteen hun eigen perspectief naar voren te brengen.
- De meeste mensen gaan te snel in de ‘overtuigingsfase’ van een conflict en slaan een kritieke fase van het verzamelen van informatie over het probleem over.
- Succesvolle koppels zorgen ervoor dat ze een probleem volledig hebben begrepen vanuit het oogpunt van hun partner voordat ze verdergaan.

Wat te doen: wees een goede luisteraar

- Luister aandachtig, zonder je eigen perspectief in te brengen. Wanneer je partner een probleem met je deelt, is het je eerste taak om volledig te begrijpen wat diens klacht of

behoefte is. Stem af op de wereld van de ander. Luister naar de pijn van je partner, zelfs als je het niet eens bent met de details.

- Stel verhelderende of open vragen om het probleem beter te begrijpen. *‘Het klinkt alsof het feit dat ik niet thuis was niet het probleem is, maar dat ik pas op het laatste moment belde, klopt dat?’ ‘Is er wat deze kwestie betreft nog iets anders aan de hand?’*
- Vat samen wat je hebt gehoord. Zorg ervoor dat je het begrepen hebt en dat je partner zich inderdaad begrepen voelt. *‘Dus je hebt het gevoel dat al het geregeld omtrent de kinderen op jouw schouders rust, klopt dat?’*
- Bied validatie aan. Stap in de schoenen van je partner en laat zien dat je je partner begrijpt, je inleeft en de dingen vanuit diens standpunt kunt zien. *‘Ja, dat is logisch.’ ‘Ik begrijp waarom je je zo voelt.’ ‘Dat snap ik.’*

Denk erom: goed ruziemaken

Validatie betekent niet dat je het ermee eens bent. Het betekent alleen dat je je kunt inleven in (in elk geval een deel van) de ervaring van je partner.

|| Raadpleeg indien nodig de lijst met gevoelens en behoeften. ||

Als je overspoeld wordt...

Te vermijden fout: ruzie blijven maken.

Goed ruziemaken: maak geen ruzie als je overspoeld bent! Neem een pauze.

Waarom dit van belang is

- We kunnen niet goed ruziën wanneer we overspoeld zijn. In de vecht-of-vluchtmodus hebben we geen toegang tot de gezonde processen van conflictoplossing, emotionele regulatie en informatieverwerking. De ruzie kan dan waarschijnlijk escaleren tot een betreuenswaardig voorval omdat het schade veroorzaakt en moet worden verwerkt.
- Overspoeling kan *aanvoelen* als hartkloppingen, kortademigheid, benauwdheid, tollende gedachten en een te warm lichaam.
- Overspoeling kan *eruitzien* als uithalen, aanvallen, (de ander) bekritisieren, je afsluiten (voor de ander) en blokkeren (naar binnen).

Wat te doen: neem een pauze

- Vertel het aan je partner. Loop niet zomaar weg, maar communiceer dat je je overweldigd en overstuur bent en dat je een pauze moet nemen. Als je partner overspoeld lijkt te worden, zeg dan nooit: 'Ik denk dat jij overspoeld raakt.' Zeg: 'Laten we een pauze nemen en straks terug-

komen op dit gesprek.’ Spreek een concrete tijd af.

- Neem minstens twintig minuten de tijd... Dit is de minimale hoeveelheid tijd die je lichaam nodig heeft om het stresshormoon noradrenaline uit de bloedbaan te verwerken.
- ... maar niet langer dan vierentwintig uur. Het is prima om een langere pauze te nemen als dat nodig is. Kom niet terug naar het conflict als je nog steeds overspoeld bent. Als je eenmaal gekalmeerd bent, kom dan weer bij elkaar om het gesprek te hervatten. Veeg het niet zomaar onder het tapijt, negeer het niet. (Zie ook de paragraaf ‘Een ruzie verwerken’.)
- Ga buiten het gezichtsveld van de ander. Als we overspoeld raken, moeten we onszelf verwijderen uit de energiecirkel van onze partner. Wees tijdens een pauze alleen en bij niemand anders.
- Doe iets rustgevents wat je gedachten afleidt van de ruzie. Een pauze is geen pauze als je je bezighoudt met angst bevorderende gedachtecronkels zoals *ik kan niet geloven dat ze dat zei* of *ik ga wraak nemen*. Leid je gedachten af van de ruzie. Doe iets wat je fysiologische agitatie verlaagt.
Bijvoorbeeld:
 - Maak een lange wandeling terwijl je naar muziek of een podcast luistert. Of besteed aandacht aan je zintuiglijke ervaring (luister naar het vogelgezag, de wind in de bomen, andere geluiden van de natuurlijke wereld).
 - Ga liggen en haal diep adem.
 - Ga mediteren. (Dit leidt je gedachten *weg* van de angst bevorderende gedachten over de ruzie.)
 - Lees een boek of tijdschrift.
 - Doe huishoudelijk werk, ga tuinieren, beantwoord

e-mails, werk een ander klusje of taak op je takenlijst af.

- Wat vind je nog meer rustgevend, boeiend, ontspannend? Schrijf hier je ideeën op voor het geval je de herinnering in de toekomst nodig hebt:
-
-

- Kom terug op het afgesproken tijdstip. Als je je nog steeds overspoeld voelt, kom dan terug en laat je partner weten dat je meer tijd nodig hebt.

Denk erom: goed ruziemaken

Het is geen schande als je om een pauze vraagt. Er is niets mis mee om een ruzie te stoppen en er later terug op te komen wanneer jullie beiden rustiger zijn. Het is oké om te gaan slapen, zelfs als het probleem nog niet is opgelost. Communiceer duidelijk wat je nodig hebt, vertel het je partner als je even weg moet om een wandelingetje te maken of om even iets anders te doen. En geef aan wanneer je terug zult zijn. Pauzes zijn een goede zaak!

Als je van elkaar verwijderd raakt...

Te vermijden fout: proberen het probleem op te lossen.

Goed ruziemaken: los het moment op.

Waarom dit van belang is

- De meeste van onze conflicten zijn blijvend en niet oplosbaar. Deze problemen zullen zich steeds weer opnieuw voordoen in onze relaties.

- In conflicten moeten we vaak het doel herformuleren: het doel is niet om te winnen. Het doel is niet om onze partner ergens van te overtuigen. Het is niet eens het doel om tot een oplossing te komen.
- Het doel is alleen om dít gesprek over de kwestie positief te maken.

Wat te doen: los het moment op

- Praat over *jezelf* en *jouw* behoeften. Net als bij de milde start blijf je jezelf en de situatie beschrijven in plaats van het gedrag of de fouten van je partner te benoemen.
- Maak geen ruzie wanneer je overspoeld raakt. Kalmeer jezelf en neem pauzes. Help elkaar om kalm te blijven.
- Voer reparaties uit. De meesters in de liefde zijn koppels die reparaties uitvoeren tijdens conflicten. Ga voor de magische ratio. In een conflict hebben we *vijf positieve* interacties nodig voor *elke negatieve* interactie om het gesprek op het juiste spoor te houden. Probeer niet te tellen, maar onthoud dat negativiteit een grote klap uitdeelt. Vul je conflictgesprek met veel kleine reparaties en andere positieve punten.
 - Genegenheid
 - Waardering
 - Validering
 - Liefdevolle aanraking
 - Een verontschuldiging
 - Een glimlach
 - Een knikje van begrip
 - Humor
 - Empathie
 - Open vragen stellen om meer te weten te komen over wat je partner denkt en voelt over deze kwestie

Denk erom: goed ruziemaken

Als je voelt dat je tijdens een ruzie verwijderd raakt van je partner, oefen dan de aannname van overeenkomsten. Dit betekent simpelweg dat als je een positieve eigenschap (*ik ben rationeel*) in jezelf identificeert, je vervolgens probeert om ook iets daarvan in je partner te zien. Als je een negatieve eigenschap (*hij is zo rechtlijnig*) in je partner identificeert, probeer dan de manieren te zien waarop jij ook zo kunt zijn.

Raadpleeg indien nodig de Herstel Checklist.

3

Ga aan de slag met dromen

Als je vastloopt...

Te vermijden fout: oppervlakkig blijven.

Goed ruziemaken: zoek uit waar je echt ruzie over maakt.

Waarom dit van belang is

- Soms blijkt een probleem waarvan we dachten dat het op te lossen was toch eeuwigdurend te zijn. Ook al beginnen we met een milde start, praten we over onze eigen gevoelens en behoeften en repareren we, toch komen we niet vooruit. Het voelt alsof we met ons hoofd tegen een muur bonken.
- Voortdurende ruzies zoals deze kunnen *vastlopen*. Ze be-

ginnen dan groot en zwaar aan te voelen, veroorzaken veel overspoeling en geven ons het gevoel van afwijzing, verraad en pijn.

- Als je een vastgelopen probleem hebt, of zelfs voordat je op dat punt beland bent, onderbreek de cyclus door naar de wortels van dit conflict te gaan.

Wat te doen: dromen in conflict

- Bespreek een eeuwigdurend of vastgelopen probleem. Stel elkaar onderstaande vragen. Help elkaar om de dromen, waarden, overtuigingen of geschiedenis achter het standpunt over deze kwestie te begrijpen. Eerst moet de ene persoon de spreker zijn en de andere de luisteraar. Wissel daarna van rol.
- De taak van de spreker: praat eerlijk over je gevoelens en overtuigingen over dit onderwerp. Onderzoek wat dit standpunt voor jou betekent en wat de droom achter je standpunt kan zijn. Vertel het verhaal van de bron van deze droom of overtuiging, waar het vandaan komt en wat het symboliseert. Je moet duidelijk en eerlijk zijn. Wat wil je echt? Probeer je partner nu nergens van te overtuigen. Leg gewoon uit hoe jij de dingen ziet, zodat je partner het kan begrijpen.
- De taak van de luisteraar: het is jouw taak om ervoor te zorgen dat je partner zich veilig genoeg voelt om je deze droom of dit verhaal te vertellen. Met dit doel voor ogen luister je zoals een goede vriend zou luisteren. Schort je oordeel op. Concentreer je om meer over het verhaal van je partner te leren. Probeer niets op te lossen, daar is het veel te vroeg voor. Je enige taak nu is om de droom van je partner te begrijpen.

De magische vragen van de Dromenvanger

1. Wat vind je van deze kwestie? Heb je overtuigingen, normen of waarden die deel uitmaken van jouw standpunt over dit onderwerp?
2. Zit hier een verhaal achter of heeft dit op enige manier met jouw achtergrond of je jeugd te maken?
3. Kun je me vertellen waarom het zo belangrijk voor je is?
4. Welke gevoelens heb je bij deze kwestie?
5. Wat zou je ideale droom zijn?
6. Heb je hierbij een groter doel voor ogen?

Denk erom: goed ruziemaken

Als je merkt dat je sommige van deze vragen niet kunt beantwoorden, zeg dan: 'Ik wou dat ik dat kon beantwoorden, maar ik heb meer tijd nodig.' En denk er dan over na: Wanneer heb je je nog meer zo gevoeld? Heb je eerder in deze situatie gezeten? Waarom is dit zo belangrijk voor jou? Soms duurt het even voordat dromen naar boven komen. Geef je dromen de ruimte om dat te doen.

Onthoud dat het doel van praten over dromen niet het oplossen van het probleem is. Het doel is om van impasse naar dialoog te gaan. Het doel is om elkaar beter te leren kennen, elkaars positie beter te begrijpen én om iets te leren.

Raadpleeg indien nodig de lijst met vragen voor de Dromenvanger en voorbeelddromen.

Vind je gebieden van flexibiliteit

Als je aan een compromis moet werken...

Te vermijden fout: strijden om te winnen.

Goed ruziemaken: ga aan elkaars kant staan.

Waarom dit van belang is

- Om echt compromissen te sluiten, moeten we ons veilig voelen. Dat betekent dat we eerst moeten uitzoeken waar we géén compromissen over kunnen sluiten. De kernbehoefte binnen deze kwestie zijn zó belangrijk voor ons dat we ze niet kunnen opgeven zonder te veel in te leveren.
- Om dit te laten werken, moeten we het principe van Japans aikido beoefenen: *toegeven om te winnen*. We proberen de gedeelten van het verzoek van onze partner die rond onze kernbehoefte redelijk of mogelijk lijken te accepteren. Hoe meer we ‘ja’ kunnen zeggen, des te vaker de ander dat óók kan. Het probleem wordt iets waar je samen aan werkt in plaats van tegen elkaar.
- Om compromissen succesvol te laten zijn, moeten we een weg voorwaarts vinden die de diepste dromen en kernbehoefte van beide partners respecteert.

Wat te doen: ‘De Bagel-methode’

- Gebruik de afbeelding van de bagel om je kernbehoefte en flexibiliteitsgebieden in kaart te brengen.
- Noteer in de binnenste cirkel de aspecten van dit probleem waar je niet aan kunt toegeven. Dit zijn de niet-onderhan-

delbare zaken: je minimale kernbehoeften, overtuigingen en waarden over dit onderwerp.

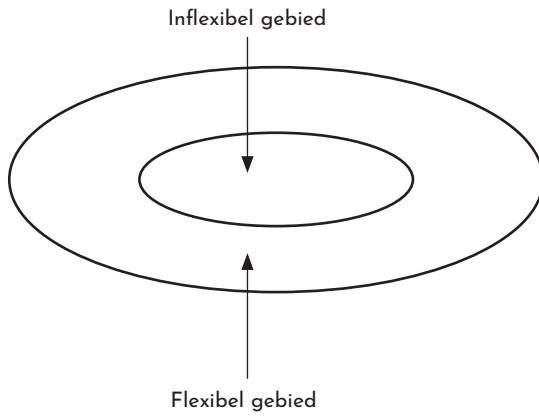
- Noteer in de buitenste cirkel je gebieden van flexibiliteit. Dit zijn de aspecten van dit probleem waarover je, als je kunt krijgen of behouden wat er in de binnenste cirkel zit, compromissen kan sluiten.
- En dan nu... Praat erover! Bevraag elkaar:
 - Waarom zijn de dingen in de binnenste cirkel zo belangrijk voor je?
 - Hoe kan ik hier in je kernbehoeften voorzien?
 - Vertel me meer over deze gebieden van flexibiliteit. Hoe ziet het eruit om hier flexibel te zijn?
- Vergelijk je ‘plattegronden’ om een weg vooruit te vinden:
 - Waar zijn we het over eens?
 - Welke gevoelens delen we?
 - Welke gemeenschappelijke doelen hebben we?
 - Hoe kunnen we deze doelen bereiken?
- Een compromis (ook al is het tijdelijk, iets wat we later opnieuw moeten evalueren) dat zowel onze behoeften als onze dromen respecteert, is...

Denk erom: goed ruziemaken

Wees geen rotsblok! Als we alleen maar ‘nee’ zeggen, worden we een obstakel waar onze partners een weg omheen zoeken in plaats van mee samen te werken. We verliezen alle macht in de relatie. Partners die de meeste invloed hebben, zijn degenen die beïnvloed kunnen worden.

Compromissen sluiten voelt nooit perfect. Iedereen wint en verliest iets bij het sluiten van compromissen. Het belangrijkste is dat je je begrepen, gerespecteerd en geëerd voelt in je dromen.

COMPROMIS-OVALEN



Mijn onbuigzame gebied of kernbehoefte in deze kwestie is:

Mijn flexibelere gebieden zijn:

5

Verwerk ruzies uit het verleden

Als een ruzie niet is aangepakt...

Te vermijden fout: het onder het tapijt vegen.

Goed ruziemaken: weet hoe je betreurenswaardige voorvallen moet verwerken.

Waarom dit van belang is

- We maken allemaal ruzies waarbij we het verkeerde zeggen, het verkeerde doen en elkaar uiteindelijk pijn doen. Dit is onvermijdelijk!
- De grote fout die we maken, is proberen verder te gaan met het incident zonder het aan te pakken. Een onverwerkte ruzie is als een steentje in onze schoen dat pijnlijk tegen onze voet schuurt. We proberen door te lopen zonder eerst het steentje eruit te halen.
- We moeten incidenten uit het verleden aanpakken zonder opnieuw in een ruzie te belanden. We willen geen ruzie maken over de ruzie. We willen verwerken wat er is gebeurd, zodat we de volgende keer een discussie over hetzelfde onderwerp beter kunnen voeren.

Wat te doen: de ruzie verwerken

Vorbereiden, voordat je begint:

Neem plaats op het balkon.

Zorg ervoor dat je kalm bent en wat afstand houdt van wat er is gebeurd. Je moet kunnen terugkijken op de ruzie

alsof je vanaf een balkon neerkijkt op een toneelstuk dat zich op het podium ontvouwt. Je moet kunnen observeren wat er is gebeurd zonder er weer op in te gaan.

Laat 'de feiten' los.

Onthoud dat er geen camera is die alles vanboven vastlegt. Er is geen feitelijk transcript van wat er is gebeurd. Ieder heeft een eigen werkelijkheid en die zijn beide geldig. Het draait om perceptie.

Praat zoals altijd over jezelf.

Vergeet niet om over jezelf en je gevoelens te praten. Zeg niet: 'Jij was boos op me.' Zeg: 'Je zag er boos uit en ik had het gevoel dat je boos op me was.' Het is een klein, maar cruciaal detail.

Stap 1: gevoelens

Vertel hoe je je voelde, maar niet waarom. Kies er zoveel als van toepassing zijn.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Defensief | <input type="checkbox"/> Het was veel geven en nemen |
| <input type="checkbox"/> In de war | <input type="checkbox"/> Totaal overspoeld |
| <input type="checkbox"/> Ik wilde winnen | <input type="checkbox"/> Moreel gerechtvaardigd |
| <input type="checkbox"/> Er werd niet naar me geluisterd | <input type="checkbox"/> Ik had helemaal geen gevoelens |
| <input type="checkbox"/> Gefrustreerd | <input type="checkbox"/> Boos |
| <input type="checkbox"/> Mijn mening deed er niet eens toe | <input type="checkbox"/> Onterecht bekritiseerd |
| <input type="checkbox"/> Mijn gevoelens werden gekwetst | <input type="checkbox"/> Ik had geen idee wat ik voelde |
| <input type="checkbox"/> Terecht verontwaardigd | <input type="checkbox"/> Verdrietig |

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Niet gewaardeerd | <input type="checkbox"/> Bezorgd |
| <input type="checkbox"/> Eenzaam | <input type="checkbox"/> Schuldig |
| <input type="checkbox"/> Niet geliefd | <input type="checkbox"/> Overweldigd door emotie |
| <input type="checkbox"/> Oneerlijk gepest | <input type="checkbox"/> Bang |
| <input type="checkbox"/> Vervreemd | <input type="checkbox"/> Verlaten |
| <input type="checkbox"/> Verkeerd begrepen | <input type="checkbox"/> Niet loyaal |
| <input type="checkbox"/> Onaantrekkelijk | <input type="checkbox"/> Onveilig |
| <input type="checkbox"/> Beschaamd | <input type="checkbox"/> Niet kalm |
| <input type="checkbox"/> Bekritiseerd | <input type="checkbox"/> Uitgeput |
| <input type="checkbox"/> Dom | <input type="checkbox"/> Gespannen |
| <input type="checkbox"/> Alsof je me niet eens leuk vond | <input type="checkbox"/> Koppig |
| <input type="checkbox"/> Schuldig | <input type="checkbox"/> Stom |
| <input type="checkbox"/> Moreel verontwaardigd | <input type="checkbox"/> Vol berouw |
| <input type="checkbox"/> Ik nam een klacht persoonlijk op | <input type="checkbox"/> Machteloos |
| <input type="checkbox"/> Verwaarloosd | <input type="checkbox"/> Ik had gelijk en jij had ongelijk |
| <input type="checkbox"/> Alsof ik weg wilde lopen | <input type="checkbox"/> In shock |
| <input type="checkbox"/> Alsof ik wilde blijven om het uit te praten | <input type="checkbox"/> Ik had geen invloed |
| | <input type="checkbox"/> We hadden allebei gedeeltelijk gelijk |

Stap 2: realiteit

We gaan ervan uit dat alle realiteiten geldig zijn.

- Ten eerste: beschrijf om de beurt je percepties, je eigen realiteit van wat er tijdens de ruzie is gebeurd. Beschrijf alleen wat jij zag, hoorde en voelde en niet wat je denkt dat je partner bedoelde of voelde. Vermijd aanvallen of beschuldigingen. Praat over wat je misschien nodig had van je partner. Beschrijf je percepties als een verslaggever en geef een objectieve beschrijving van moment tot moment.
- Daarna: vat de realiteit van je partner samen en valideer

deze. Zeg iets als: ‘Ik snap nu waarom je dat zo zag.’ Of: ‘Ik begrijp waarom dit je van streek maakte.’ Validatie betekent niet dat je het ermee eens bent, maar dat je (in elk geval een deel van) de ervaring van je partner begrijpt.

- Tot slot: vraag na hoe het gaat. Voelen beide partners zich begrepen? Zo ja, ga dan verder. Zo nee, ga dan een stap terug. Stel de vraag: ‘Wat moet ik weten om je perspectief beter te begrijpen?’ Na het samenvatten en valideren, vraag je aan je partner: ‘Heb ik het begrepen?’ En: ‘Is er nog iets anders?’

Niet doen...

Beschuldigen, uitgaan van kwade bedoelingen of je partner vertellen wat die dacht of voelde.

Wel doen...

Zeg: ‘Ik verbeelde me...’ ‘Het leek mij...’ ‘Ik zag...’ ‘Ik dacht...’

Stap 3: triggers

‘**Trigger**’, **definitie**: *een oude zere plek waarop wordt gedrukt. Iets van vóór de relatie; een gebeurtenis uit je verleden die een vergelijkbare reeks emoties opwekte.*

- Ten eerste: vertel wat voor jou de interactie heeft doen escaleren. Welke gebeurtenissen in de interactie veroorzaakten een heftige reactie bij jou?
- Daarna: terwijl je de video van je herinnering terugspoelt, stop je op een punt waar je in het verleden vergelijkbare gevoelens hebt gehad. Vertel nu het verhaal van dat mo-

ment uit het verleden aan je partner, zodat je partner kan begrijpen waarom dat een trigger voor je is.

- Ga door: blijf je verhalen delen; het zal je partner helpen om je te begrijpen. Wanneer je nadenkt over je eerdere relaties, je verleden of je kindertijd, herinner je je dan een ander verhaal dat verbonden is aan je triggers oftewel je blijvende kwetsbaarheden? Je partner moet dit weten om je te leren kennen en je beter aan te voelen.

Enkele triggers:

Ik voelde me veroordeeld. Daar ben ik heel gevoelig voor.

Ik voelde me buitengesloten. Daar ben ik heel gevoelig voor.

Ik voelde me bekritiseerd. Daar ben ik heel gevoelig voor.

Ik raakte overspoeld...

Ik schaamde me...

Ik voelde me eenzaam...

Ik voelde me gekleineerd...

Ik voelde me niet gerespecteerd...

Ik voelde me machteloos...

Ik had het gevoel dat ik de controle kwijt was...

Je eigen invulling: _____

Validering:

- Begrijp je nu een deel van de triggers en het verhaal van je partner? Geef het aan.
- Voorbeeld: 'Het is begrijpelijk dat je je op dat moment aangevallen voelde, gezien wat je in je vorige relatie hebt meegemaakt.'

Stap 4: neem verantwoordelijkheid

Onder ideale omstandigheden had je er misschien beter aan

gedaan om over dit onderwerp te praten. Waardoor ontstond de miscommunicatie? Wat was je gemoedstoestand? Vertel hoe je je hebt opgesteld waardoor je in dit conflict terecht bent gekomen:

- Ik was erg gestrest en prikkelbaar.
- Ik had niet veel waardering voor je uitgesproken.
- Ik had je voor lief genomen.
- Ik was overgevoelig.
- Ik was te kritisch.
- Ik had niet veel van mijn innerlijke wereld gedeeld.
- Ik was emotioneel niet beschikbaar.
- Ik had me meer afgewend.
- Ik was snel van streek geraakt.
- Ik was depressief.
- Ik voelde me tekortgedaan.
- Ik was niet erg aanhankelijk.
- Ik had geen tijd vrijgemaakt voor leuke dingen samen.
- Ik was niet zo'n goede luisteraar.
- Ik had niet gevraagd om wat ik nodig had.
- Ik voelde me een martelaar.
- Ik had behoefte om alleen te zijn.
- Ik wilde voor niemand zorgen.
- Ik was erg in beslag genomen.
- Ik had niet veel vertrouwen in mezelf.
- Ik liep leeg.

Lees de zinnen uit deze lijst die voor jou waar zijn hardop voor.

Dan: *Maak het specifieker. Waar heb je spijt van? Wat was je specifieke bijdrage aan deze ruzie of dit betreuenswaardige voorval? Waar wil je voor verontschuldigen? Noem de dingen*

die je gezegd of gedaan hebt en waar je sorry voor wilt zeggen bij de naam. 'Het spijt me dat...'

Ik reageerde overdreven toen (ik dit of dat zei of deed) ...

Ik was echt chagrijnig toen ik...

Ik was defensief toen ik...

Ik was heel negatief toen ik...

Ik viel je aan toen ik...

Ik heb niet naar je geluisterd toen ik...

Ik was niet respectvol toen ik...

Ik was onredelijk toen ik...

Eigen invulling: _____

Als je de verontschuldiging van je partner accepteert, spreek dat dan ook uit! Zo niet, geef dan aan wat je nog nodig hebt.

Stap 5: constructieve plannen

Wat kan je partner anders doen om te voorkomen dat een incident als dit opnieuw gebeurt? Noem één ding dat je partner kan doen om een discussie over dit onderwerp de volgende keer beter te laten verlopen. Dan, terwijl het nog steeds jouw beurt is, noem je één ding dat jij kunt doen om het de volgende keer beter te laten gaan. Wees zo ontvankelijk mogelijk voor de plannen die je partner voorstelt.

Denk erom: goed ruziemaken

Het is nooit te laat om een ruzie of spijtig voorval te verwerken. Je kunt een ruzie na één dag of na tientallen jaren verwerken.

De momenten van conflict en wanneer we niet goed op elkaar zijn afgestemd, zijn uiteindelijk kansen in elke relatie:

Om je partner in de loop van de tijd beter te leren kennen.