

Stoppen met ruziemaken

Door relatietherapeuten Angèle Nederlof en Sjaak Vane

Als het partnercontact overwoekerd wordt door ruzie ontbreekt de ruimte voor intieme gesprekken. Voordat je je relatie kunt gaan verdiepen moet je samen besluiten hiermee te stoppen: staakt het vuren. Daarna kun je uit gaan zoeken wat er speelt. In dit artikel enkele tips om ruzies te voorkomen.

Laat een meningsverschil niet ontaarden in ruzie

Een meningsverschil kan leiden tot een levendige uitwisseling. Je hoort de opvatting van de ander en daar zet je je eigen mening tegenover. Het ligt aan ieders temperament hoe dit verschil van inzicht wordt geuit. Kalme Nederlanders hebben al gauw de indruk dat Italianen ruzie maken, terwijl deze dit zelf niet zo ervaren. Ook in ons land zijn er stellen die zich wat luider uitspreken tegen elkaar dan andere. Het is de kunst een meningsverschil niet uit te laten lopen tot een pijnlijke ruzie. Het verschil zit hem niet zozeer in het volume waarop wordt gesproken, maar in de aard van de opmerkingen tegen elkaar. Bij een meningsverschil reageren beide partners op het onderwerp waarbij ze elkaar erkennen als volwaardige gesprekspartners. Sommige partners reageren weliswaar expressief, maar ze keuren elkaar niet af. Stellen die dit doen kunnen van mening verschillen, zonder dat hun relatie daardoor onveilig wordt. Ze houden in de gaten of de ander niet te boos wordt en kunnen een onderwerp laten rusten als dit nodig is. Met kleine, soms wat relativerende opmerkingen laten ze merken dat ze wat argumenten betreft tegenover elkaar staan, maar dat ze als gesprekspartners openstaan voor elkaars eigenheid. Verschillen mogen er zijn.

Als meningsverschillen uitlopen op gesprekken waarbij niet meer wordt gereageerd op de ander – een van de partners draait door - of waarbij afkeurende opmerkingen worden uitgewisseld, dan verslechtert de verhouding. Steken onder water, terloopse rotopmerkingen en andere vormen van onderhuidse vijandigheid zijn schadelijk voor je relatie. De openlijke uitingen ervan ook: door elkaar heen praten, schreeuwen en elkaar uitschelden, maken van je intieme ruimte een slagveld. Vooral wanneer dit uitloopt op meer dan verbaal geweld. Als je met spullen gaat gooien, met de deuren gaat slaan en in het bijzonder als je elkaar te lijf gaat, is de situatie ernstig. Beide partners lopen dan schade op en dat geldt ook voor de getuigen van deze ruzies, meestal de kinderen. Stop hier mee. Vanaf nu.

Bespreek jullie ruziegewoonte op een rustig moment. Verwijt de ander niet wat hij doet – anders ontstaat opnieuw ruzie- maar wees stellig in je besluit dat dit moet stoppen. Wat de reden ook mag zijn: geweld is niet de oplossing.

Stop-tekens

Je kunt gedrag afspreken om te voorkomen dat jullie gesprekken uit de hand lopen. Vermijd elkaars pijnpunten. Waarschijnlijk weet ieder die wel. Sta elkaar toe het gesprek te onderbreken, voordat het kookpunt is bereikt. Ga de ander dus niet achterna als hij weggaat, bijvoorbeeld, maar gebruik dit als een *time-out* om af te koelen. Spreek een stopteken af. Bijvoorbeeld een woord dat voor jullie het signaal is het gesprek te onderbreken. Gebruik dit als de ander je aanvalt of als je merkt dat je je niet meer kunt beheersen. Hou je aan de afspraak dat als de ander 'stop' zegt (of welk ander woord je daarvoor hebt afgesproken) je *beiden* het gesprek stillet.

Maak jezelf verantwoordelijk voor wat er zich binnensamer afspeelt: laat je niet uitlokken tot gedrag waarmee je afbreekt wat ooit mooi was begonnen. Zorg ervoor dat jullie ruzies ophouden, ieder heeft daarvoor de sleutel in handen. Stoppen met ruziemaken is het begin van een andere manier van omgaan met meningsverschillen. Als je dit voor elkaar krijgt, heb je samen de eerste stap gezet. Hoewel niet duidelijk is wat

je steeds boos maakt, heb je in ieder geval de gewoonte om elkaar in de haren te vliegen doorbroken.

Maak ruimte voor eigen invulling

Ook kan het helpen een tijdelijke oplossing te vinden voor de ruzieonderwerpen. Je kunt besluiten dat ieder een bepaalde taak op zijn eigen manier doet, bijvoorbeeld. De ander accepteert dit en levert hier geen afkeurend commentaar op. Je splitst de taken op en geeft ieder zeggenschap over zijn eigen onderdeel. Deze scheiding van 'bevoegdheden', voorkomt overleg dat uitloopt op ruzie. Hij doet op woensdag boodschappen met de auto, zij gaat op zaterdag met de fiets naar de buurtsuper – en daar wordt niet meer over gebakkeleid. Hij dweilt de keukenvloer met een doekje, zij sopt de wc met soda. Hij doet voortaan de was en zij vouwt en strijkt de kleding. Zelfs met gezamenlijke taken als de opvoeding van de kinderen kun je een wapenstilstand voor elkaar krijgen. Bij vader klop je aan voor het zakgeld, bij moeder voor een nieuwe broek. En daar hebben beide ouders voorlopig vrede mee.