

Soms is een potje flink ruziemaken best lekker. 't Kan opluchten en frustraties wegnemen, maar: ook leiden tot een breuk. De kunst achter goed ruziemaken is het conflict naar úw hand zetten. Met minder strijd en minder scherven!

TEKST EMMA BOELHOUWER

# De kunst van • ruzie maken

IS ER WEL IETS OM  
LAGEN! HEBBEN  
WE HET HIJ  
NIET EERDE  
OVER GEHAD? JE V  
IN HERHALING. HET ZOU F  
ALS JE NOU EENS NIET ALTIJD  
JEZELF ZOU DENKEN. MAAR  
KAN MEZELF WEL BLIJVEN HERHALEN G  
IK! DENK JE DAT  
DAT PRETTIG W  
G NOU EENS W  
KE PRIM  
HET VERDER VO  
ANT IK BEN  
M AITJD WEER DIE DISC  
E CD HEBBEN WE NU AJ  
N HET ECHT ZAT TE WO  
R BLIJKBAR SEEN  
VEL!  
MOETEN H  
IK, TUURLIJK! ALLE  
O DOORGAAT SEN IF  
B IE HET

WIMMI  
JE DACHT TOCH  
NIET!  
DAT IK DAT ZOMAAR ACCIPTEER? HOOR  
WAT JE ZEGT? JE LUISTERT NOOIT NAAR WAT  
ZEG EN DAT KAN IK NIET UITSTAAN VAN JOU  
MAAR DAN HEB JE HE  
ECHT GOED MIS  
TUURLIJK  
HOOR JE WAT JE ZEGT?  
DAN GA JE TOCH LEKKER  
PRIMA, NOUD  
MOET HIJ NOD  
ZEGGEN  
LAAAT MAAR WEE  
JA HOOR, BEDEK HET MAAR MET P  
ANTEL DER.  
HOE JE HET VERDER VOO

AARGH! Tot tien tellen lukt al niet meer en de rookwolkjes komen uit uw oren; u staat op het punt van ontploffen. En nee, natuurlijk ligt het niet aan u. Het volgzaam, competitieve of juist puberle gedrag van de ander heeft op u het effect van een rode lap op een stier. En elke keer blijkt dat het niet zal lukken om de ander te veranderen. Wat nu? Uiteenswaard heeft de wetenschap onderzoek gedaan naar ruziemaken. Er blijkt een aantal standaard modellen voor het maken van ruzie. Door uw eigen gedrag te analyseren en aan te passen aan de situatie, is het makkelijker zo'n vast patroon te doorbreken. Als u zich meer bewust bent van uw eigen gedrag, bent u ook minder geneigd de ander de schuld te geven. We zijn geneigd naar de aander te kijken, maar eigen verantwoordelijkheid nemen is minstens zo belangrijk: wat is úw aandeel in de spanning, ruzie of twist?

Bent u zich bewust van uw eigen gedrag, dan bent u minder geneigd de ander de schuld in de schoenen te schuiven

## Ouder-Volwassene-Kind-model: ruzie op verschillende niveaus

*Zij (Ouder): "Nou struikel ik alweer bijna over 'e scherven in de gang. Ruim ze nou toch eens neteen op."*

*Hij (Kind): "Jahaa, maar ik ben zo weg en dan heb ik ze weer nodig."*

*Op:*

*Hij (Volwassene): "Sorry. Was ik even vergeten omdat ik ze zo weer nodig heb."*

**V**oelt u nog wel eens de draag om uw tong uit te steken? Grote kans dat u dan reageert vanuit uw 'Kind-positie'. Niets mis mee, zolang u zich er maar bewust van bent. Verder kunnen we in een gesprek de houding van de Volwassene aanrekenen of die van de Ouder. We hebben het hier over het Ouder-Volwassene-Kind-model van de transactionele analyse.

### Wat is het?

De transactionele analyse is in de jaren 50 ontwikkeld door de Canadese psychiater Eric Berne. Het gaat ervan uit dat iedereen drie houdingen kan aannemen in een gesprek. De houding die de ander aanneemt, heeft gevolgen voor de houding van de ander. Coach Arnold Meraal: "Harmonieuze transacties tussen mensen zijn vaak complementaire of parallele reacties. Je baas spreekt jouw Kind-positie aan vanuit de kritische Ouder: 'Je bent weer te laat!' Hij antwoordt zoals van je wordt verwacht: 'Sorry, ik ben te laat vertrokken, het is