



De angel uit het conflict

Ruzies of conflicten zijn nuttig: waar je om geeft daar strijd je voor! Dat kan om jouw mening gaan, jouw gevoel, jouw recht, een gemaakte belofte, een afspraak, jouw vrijheid, iets materieels. Of... om liefde en aandacht.

Een conflict heeft altijd een positieve intentie. Het is een schreeuw om contact, om verbinding. Met die ander of met jezelf!

Bij een conflict zijn er twee soorten aanleidingen.

1. De strijd gaat letterlijk over waar het over gaat.

De ruzie gaat meestal over iets praktisch waar de één een bepaalde verwachting of beeld bij had en de ander die niet kende. Dan spreek je over een misverstand in de communicatie. Bijvoorbeeld: jij wringt je in allerlei bochten om op tijd op het schoolplein te staan en daar aangekomen zie je je partner ook staan. Grrr. *We hadden toch afgesproken...*? Of een ander voorbeeld: je kind had gevraagd of haar spullen gewassen konden zijn voor haar volgende gymles. Jij dacht dat ze maar één keer per week gym had, dus tijd genoeg. *Nee dus, vandaag ook gym!*

Het is handig om in dit soort conflicten helder te krijgen waar en wanneer het fout liep in de communicatie. Hierin waren altijd twee zenders en twee ontvangers die niet op elkaar afgestemd waren. Geen schuldige, geen schuld. Wel een vergissing. Een vette sorry over en weer wanneer jullie weer bekomen zijn van de eerste schrik. Vervolgens kun je praktische oplossingen bedenken om soortgelijke misverstanden te voorkomen. Je hangt bijvoorbeeld een duidelijk schema van ieders agenda op de koelkast.

2. De strijd gaat eigenlijk over iets anders.

Heel vaak ligt er onder het conflict een behoefte. Een behoefte aan medewerking, steun, aandacht, erkenning, zelfvertrouwen. Bijvoorbeeld: je wordt boos wanneer je kind zegt dat het eten niet lekker is, terwijl jij er echt je best op hebt gedaan. Dan wil je misschien eigenlijk erkenning voor je inspanning door dankbare eters. Je wilt geen klaagzang horen, zelfs als het inderdaad niet zo goed gelukt is. Of je wordt boos, bijvoorbeeld omdat je in je diepliggende overtuiging schiet dat je het toch nooit goed doet.

Dit soort conflicten zijn complexer. Vaak hebben we niet meteen door waar we dan, vaak onbewust mee worstelen. We hebben nog geen contact met wat we eigenlijk nodig hebben of het liefste zouden doen. Het is een onbehaaglijk gevoel wat nog nergens aan gekoppeld kan worden. Dan is er zomaar een trigger. We beginnen ineens onaardig te doen en zitten dan ongewild op het ruziënde spoor. Meestal herken je niet meteen dat het conflict eigenlijk over iets anders gaat. Dan zit je nog te veel in je emoties. Je herkent het door achteraf te reflecteren.

Mindset

Om inzicht in de reden van je conflict te krijgen, moet je een paar stappen willen en durven maken. Hoe gemakkelijk en veilig is het immers om de schuld en de oorzaak



buiten jezelf te houden? Hoe verleidelijk is het om te denken: *wanneer hij maar zou meewerken, dan kan ik mijn rust bewaren?* Alleen, je kunt de ander niet veranderen. Dus komt het toch op jou aan wanneer je wat anders wilt. Je moet daarvoor misschien over je koppigheid, trots of vermeend gezichtsverlies heen stappen. En dat kan lastig zijn. *Bedenk dan dat je met het verzachten en liefdevoller worden, een veel leuker mens bent dan door verhard en koppig te blijven.*

Je kunt de wind niet veranderen, maar de stand van de zeilen bepaal je zelf.

Als je ergens mee ziet, ga er dan mee zitten

Ook al doet je kind nog zo vervelend: wanneer jij er last van hebt, is het jouw probleem en niet het probleem van je kind. Neem de rust en de tijd om eerlijk met jezelf in gesprek te gaan. Het moment van reflectie. Meestal proberen we met reflectie te analyseren wat er gebeurde. Dat eindigt dan op een dood spoor, of op nieuwe regels of verharding.

Vraag je eens af: wat gebeurde er in me waardoor ik boos werd? Dit is de startvraag voor een oplossing die richting verbinding gaat. Het gaat dan dus over jezelf en niet meer over de situatie.

Wat werd er in je geraakt? Wat had je nodig?

Terug naar het voorbeeld van de kritische eters aan tafel. Er zijn hierbij twee opties:

Optie 1: misschien werd je geraakt doordat je je niet erkend voelde voor alle moeite die je gedaan hebt. Dan kun je je afvragen of het je kinderen moeten zijn die jou die erkenning geven. Je voelt al... dat is niet hun taak. Kinderen mogen gewoon zeggen wat ze vinden. Door dit te beseffen, kun je de spanning uit je voelen vloeien en kunnen je kinderen gewoon weer zijn wie ze zijn: eerlijke snuiters die je eten gewoon niet lekker vinden. Pech.

Optie 2: misschien werd je geraakt omdat je in je bekende belemmerende overtuiging schoot van: *ik ben goed genoeg of ik ben niets waard*. Dit soort overtuigingen over jezelf zijn hardnekkig en hebben een diepe oorsprong. Ze poppen op in de meest verschillende situaties en weerhouden je van oprecht plezier en genieten van wat je doet. Wanneer je belemmerende overtuigingen in jezelf herkent, help je jezelf, je kinderen en alle anderen om je heen het beste door daarvoor naar een hulpverlener te gaan. Alle voornemens om deze overtuigingen niet meer te hebben, helpen niet. Anders was je er al vanaf geweest, toch? Hypnotherapie kan hierbij bijvoorbeeld snel en efficiënt werken.

Hoe verder?

Wanneer jij weet welke vergissing je maakt bij een dergelijk conflict kun je hierover gaan communiceren. In dit geval kun je je excuses aanbieden. Wat vooral helpt zijn humor en wat zelfspot. Toegeven dat ze gelijk hebben, maar ook aangeven: *al is het soms niet zo lekker, jullie moeten het gewoon opeten*. Of je verlies nemen en frietjes gaan halen.

Bron: 'Mijn kind en ik – Opgroeien in verbinding' Auteur: Els Brakman

www.parento-kindertolk.nl

