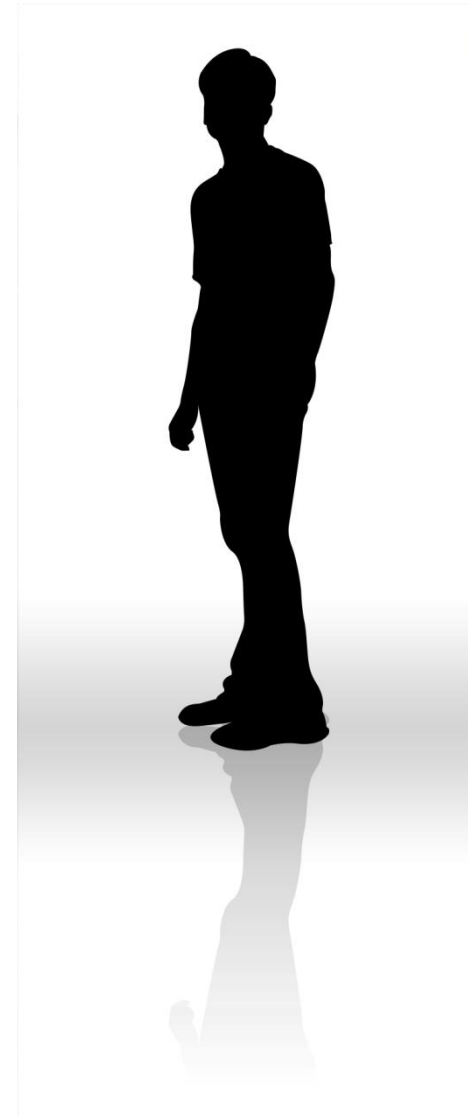
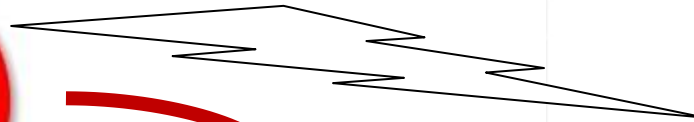
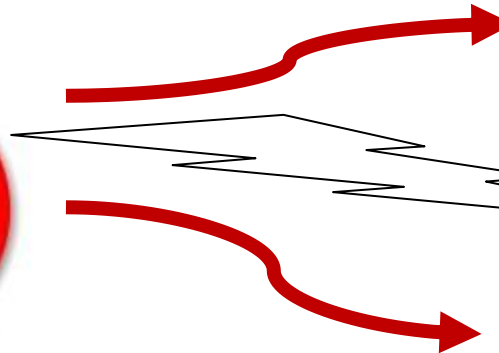


Ruzie, kans of dans?



FASE 1 De aanleiding is een trigger

Ruzie, kans of dans?



FASE 2 De trigger drukt bij een van de twee een pijnknop in en gevoelens gaan meteen een overheersende rol spelen. Bijna altijd geldt: 20% nu en 80% is **oud**. Met **oud** bedoelen we dat dit opgeslagen gevoelens zijn van eerdere gebeurtenissen, vaak van ver terug in de jeugd.

Ruzie, kans of dans?

In alle uitingen zit nu **de lading** van de pijn gemengt. Verwijten, beschuldigen etc.

De ontvanger kan niet meer op de inhoud reageren, de lading is nu primair een bedreiging! De verwijten en beschuldigingen kan je in deze fase alleen maar op de koop toenemen.



FASE3 OP DE PIJN KOMT REACTIE:

AANVAL (Reactie A) de ander moet : inbinden, toegeven, begrijpen, zich aanpassen, een gebaar maken, ook pijn krijgen of zelfs vernietigd worden.

Verbaal/taal: verwijten ,beschuldigingen en oordelen.
Fysiek: intimidatie & agressie.

TERUGTREKKING (B): onzichtbaar worden, ik laat me nooit meer zien, die ander geef ik nooit meer wat, gevoelens van verraad, onmacht, onrecht en haat worden diep weggestopt. Fantasiën later gaan over 'jou krijg ik ooit nog wel.'

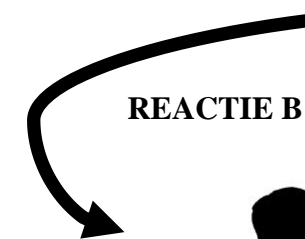
EMOTIES in de AANVAL

KINDDEEL NEEMT OVER

kindreacties komen tot uiting met volwassenen lichaamskracht!



REACTIE A



REACTIE B



TERUGTREKKING

IN PIJN

OUDE PIJN is nu de **MOTOR** van alle emoties gedrag en uitingen



VOLWASSENEN

VERDWIJNT, wordt klein, raakt op de achtergrond en verliest de controle aan het overheersende kind deel.

Ruzie, kans of dans?

Scenario 1 De pijn acties komen tot bedaren nadat deze zijn geuit, de volwassene herpakt zich. Er kan weer gereflecteerd worden / verantwoording worden genomen (voor schadelijk gedrag) en er kan zicht komen op ‘waar dit vandaan komt’ en ‘wat iemand in de toekomst nodig heeft.’ Door toename van het bewustzijn en het delen van de kwetsbare gevoelens in de relatie, zal de oude pijn stap voor stap verminderen en mogelijk zelfs geheel verdwijnen. Men heeft dan een volwassen manier gevonden om de kindpijnen te verwerken en of om deze zo lang als nodig is een bewuste plaats te kunnen geven.

Scenario 2 De pijn acties komen nauwelijks tot bedaren nadat deze zijn geuit, pijnen blijven voortwoekeren. De volwassene heeft weinig grip op zijn gedrag/uitingen in deze fase. Ieder nieuw incident herinnerd aan de vorige, de zaak komt niet voor of achteruit. Deze fase kan uren tot jaren vol worden gehouden. Dat is nooit zonder schadelijke gevolgen.

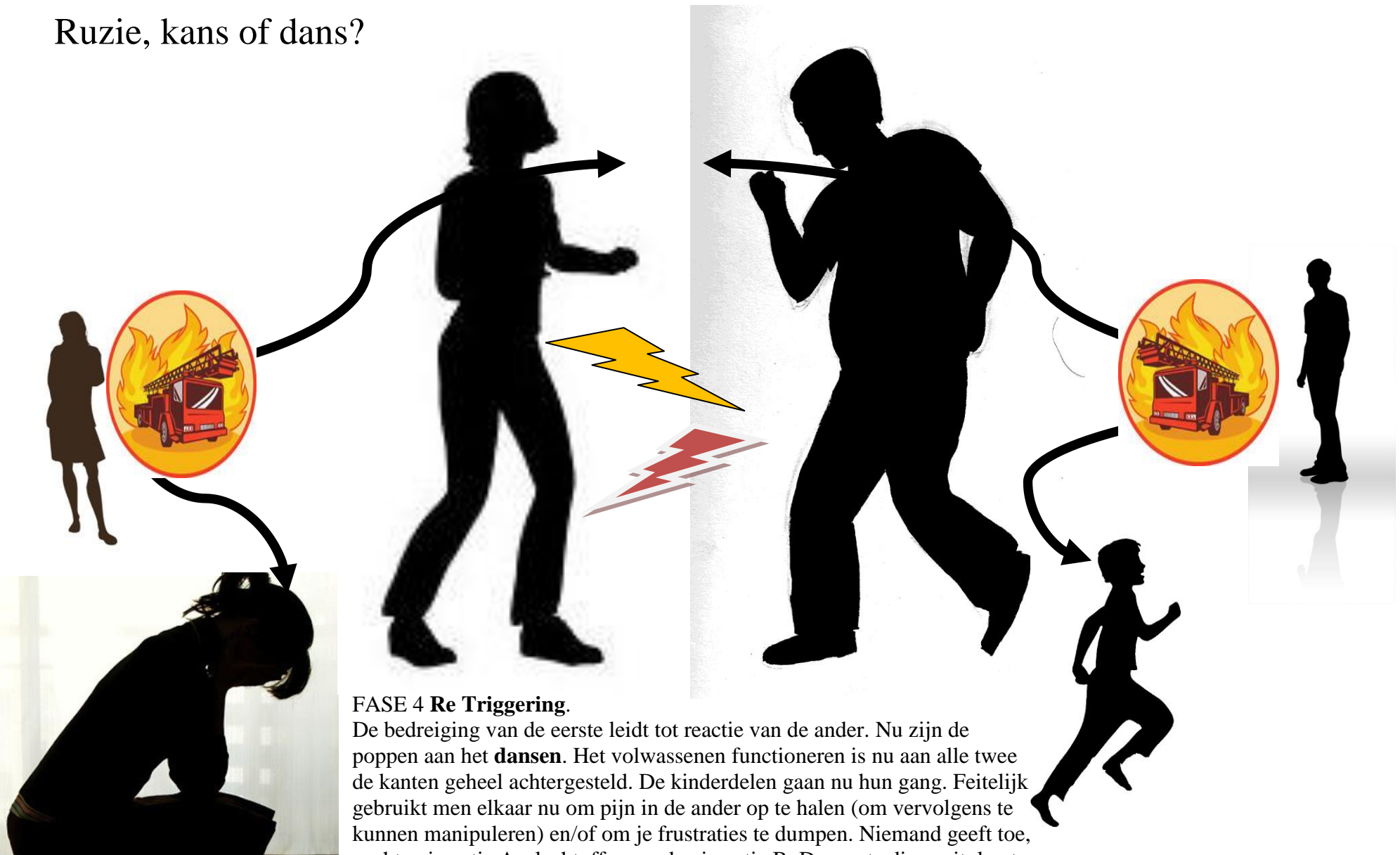
Scenario 3 De pijn acties komen helemaal niet tot bedaren nadat deze zijn geuit, sterker nog de pijn trekt andere oude pijn op- en aan (oud trauma van andere gebeurtenissen). Er is sprake van een neerwaartse spiraal. Alle gevoelens worden onhoudbaar en ineens storting (de- fragmentatie) wordt onvermijdelijk. Er is nauwelijks contact met de buitenwereld, de situatie wordt **intern** als levensbedreigend ervaren.

Scenario 3a Vanuit die levensbedreigende angsten en omstandigheden trekt iemand zich terug in zichzelf , oude pijn gaat weer bevroren en stollen, totdat deze ooit weer geraakt wordt en zich meestal herhaald qua scenario (hertraumatisering).

Scenario 3b Vanuit die levensbedreigende angsten en omstandigheden worden verborgen, lang opgesloten gevoelens over vernedering, verlaten of haat zeer sterk herbeleefd. Deze leiden weer tot een wederopstanding in het nemen van ‘alles of niets acties.’ De gehele buitenwereld is nu het projectieveld van deze gevoelens (iedereen heeft t gedaan of alles is zoals het toen was), de acties van dramatische- en hysterische magnitude zijn een uiterste poging recht te zetten wat ooit mis was gegaan, om alle eer te redden of eens- en voor altijd wraak te nemen of zelfs de ander of anderen te vernietigen.

In scenario 2 en 3 is het duidelijk dat er zo veel pijn is (en dat men zelf zo weinig tools heeft) dat het niet lukt dit zelfstandig te keren. Er is hulp van buiten nodig om ‘buiten de emoties om’ nog goed te kunnen reflecteren en om de oude pijn te kunnen herkennen en te verwerken. Deze rol is weggelegd voor een vertrouwenspersoon, coach, mediator of therapeut. Hoe langer de situatie voortduurt hoe schadelijker dit is voor de persoon zelf of voor zijn- of haar omgeving.

Ruzie, kans of dans?



FASE 4 **Re Triggering.**

De bedreiging van de eerste leidt tot reactie van de ander. Nu zijn de poppen aan het **dansen**. Het volwassenen functioneren is nu aan alle twee de kanten geheel achtergesteld. De kinderdelen gaan nu hun gang. Feitelijk gebruikt men elkaar nu om pijn in de ander op te halen (om vervolgens te kunnen manipuleren) en/of om je frustraties te dumpen. Niemand geeft toe, vechten is optie A, slachtoffer worden is optie B. De eerste die capituleert voelt zich dé verliezer, terwijl in werkelijkheid er alleen maar verliezers zijn. Discussie gaat nu vaak over wie er begonnen is en er wordt geen verantwoording meer afgelegd voor het eigen aandeel.

Ruzie, kans of dans?

Wetenswaardigheden bij ruzie:

1. De trigger is **bijna nooit interessant** om uit te praten. Zonder **oude pijn** stelt het probleem meestal niets voor.
2. Was de trigger alleen maar ‘informatie zonder oude pijn’ dan zou men louter **proportioneel reageren** (dus zonder oude lading). In bovenstaand voorbeeld van FASE 1 zou men proportioneel reageren met: ‘och schat wat vervelend dat je die vaas niet zag staan, dit gaan we oplossen.’ Oude pijn zegt daar en tegen (met lading): ‘jij ook altijd met je lompe lijf ‘of ‘moet ik nu weer voor de kosten omdraaien’ of ‘ik kan aan jou ook nooit iets overlaten...etc.’
3. Het vermijden van de trigger kan tot ingewikkelde **zorg- en controlepatronen** leiden in de relatie (die de relatie of de liefde in deze uiteindelijk platleggen of leeg doen laten lopen).
Het is beter de onderliggende pijn bij de wortel aan te pakken bij wie het betreft i.p.v. dat de ander- of jijzelf een leven lang ‘om trigger situaties heen moet blijven werken.’
4. Moeten ruzies altijd uitgepraat worden? Nee want het betreft oude pijn! Vanuit onbewustheid over je oude pijn kan je blijven praten wat je wil. **Oude pijn is de motor** en die moet worden aangepakt (o.a. bewust worden). Op tijd stoppen met ruziën voordat er te veel pijn wordt *aangetrokken* is dan het motto. Zelf werken aan kwetsbaar worden en te leren werken vanuit de echte achterliggende gevoelens zonder deze met verwijt of lading naar de ander uit te dragen, is wat nodig is. Zo kun je elkaar weer zien voor wat we zijn en kunnen triggers de relatie zelfs versterken (**KANS**)!
5. Als je alleen maar uit bent op winnen, (terug) manipuleren, controle, macht of je gelijk te krijgen dan ben je eigenlijk de ander aan het gebruiken om: je pijn te dumpen e/o te controleren. Dit ‘gebruik’ doet je partner/relatie geen goed!
6. Ga bewust naar de kwetsbare positie!
Onderliggende pijn wordt ook verwerkt doordat je leert tijdens- of liefst snel na de ruzie naar de kwetsbare onderliggende gevoelens te gaan waar het eigenlijk om draait. Hier is meestal begeleiding bij nodig om dit écht onder de knie te krijgen. Gebruik hiervoor het stappen plan: **‘H-echte relaties volledige zelfexpressie’** op aanvraag.

Ruzie, kans of dans?

Regels voor een constructieve- volwassenen manier van ruziën (in therapie kunnen andere regels gelden)

Hoe kun je jeconstructief van woorden wisselen? Het is vooral belangrijk hoe je afsluit - het kan je lange termijn succes- of het uitendelijke falen van je relatie te bepalen .

Een eerste vereiste voor een eerlijk gevecht is dat je eigen emotionele onder controle weet te behouden . Het heeft geen zin om je kinderachtig , beledigend of om je onvolwassen te gedragen. Als je legitieme gevoelens hebt, heb je 't recht om daar een redelijke stem aan te geven en deze op een constructieve manier verwoorden (Dus niet vanuit zelfingenomenheid of dat je vooral jezelf te serieus neemt).

"Meningsverschillen komen nu eenmaal voor in iedere gezond gezin of relatie! De vraag is ga je ze aan met de intentie van 'ik ben op zoek naar oplossing' of ga je erin met de spirit 'van geldingsdrang, machtswellust, wraak of controle?' Je zult **nooit écht winnen** als je dat laatste doet. Als u uw gesprekspartner een als een concurrente beschouwt, hetgeen betekent dat uw kollega, vriend(in) of echtgenoot moet verliezen zo dat u kunt winnen. Er zijn per saldo dan alleen maar verliezers. Relaties onderhouden is geen wedstrijd. Relaties zullen afbrokkelen en **er komt nooit wederkerigheid op gang**. Deze mensen hebben altijd hun gelijk nodig en zijn in hun hele leven per definitie pijnlijk eenzaam.

Hier zijn enkele specifieke regels:

- **Neem je woordenwisseling altijd privé-** en hou het privé als er kinderen in de buurt zijn. Dit geldt ook vaak voor werksituaties, je weet nooit welke kollega kind (erachtig) wordt. Bek-vechten in het bijzijn van je kinderen is ronduit kindermishandeling. Het kan en zal hen emotioneel – littekens berokkenen allemaal omdat u niet de zelfbeheersing heeft om zaken te parkeren of om een privé ruimte op te zoeken .

- Hou het relevant **'in het hier en nu.'**

Breng geen oude koeien wrok- of pijn punten in als ze niet horen tot het specifieke onderwerp van gesprek. Zet grenzen rond het onderwerp, zodat er niet een gevecht kan ontaarden zoals in een 'pakken wat je pakken kan' gevecht. Richt je op die zaken die je praktisch wilt op lossen.

- **Blijf in de realiteit .**

Gaan met **de kern van de kwestie aan de slag** , niet met het symptoom van het probleem . Vertel eerlijk wat je echt dwars zit (vanuit een kwetsbare positie) of je zal nog gefrustreerder uit de discussie komen.

- **Vermijd karaktermoord .**

Blijf gericht op de kwestie, in plaats van de situatie te doen verslechteren door uw gesprekspartner persoonlijk aan te vallen . Laat het gevecht ontaarden niet in scheldpartij.

- **Blijf taakgericht .**

Weet wat je er redelijkerwijs uit wilt halen bij een verschil van mening. Als je niet een doel van 'dit is voor mij goed genoeg' voor ogen hebt , zal je het ook niet weten wanneer je tevredenerwijs kunt stoppen omdat je je doel hebt bereikt. M.a.w. ga de discussie in met het doel voor ogen.

- **Zorg er voor dat je partner zich terug kan trekken met waardigheid.**

Hoe een woordenwisseling eindigt is cruciaal . Herken wanneer een handreiking aan je wordt aangeboden – verlicht regelmatig de situatie b.v. in de vorm van een verontschuldiging of een functionele grap - en geef je partner de mogelijkheid zijn gezicht kan redden om een eervolle uitweg uit de onenigheid te kunnen vinden.

- **Wees proportioneel in uw intensiteit.**

Ieder punt waarover je van woorden wisselt is op zichzelf geen wereldschokkende gebeurtenis of onderwerp. Je hoeft niet elke keer boos te worden als je het recht daartoe zou hebben. Leer te relativeren.

- **Er is een tijdslimiet .**

Woordenwisselingen moeten tijdelijk zijn , dus laat ze niet uit de hand lopen. Sta niet toe dat de pijnlijkheid van een onderwerp voor onbepaalde tijd zijn werking kan doen.

Ruzie, kans of dans?

VOLWASSENEN
Functioneren.

Goede **KANS** op
versterking van de
relatie.
<20 % kindeel

Discussie in de context

- het wordt geen echte ruzie
- gevoelens kunnen er zijn
- er wordt een oplossing e/o compromis gevonden of men blijft er op latere momenten er naar zoeken
- De discussie leidt tot wederkerigheid!

De-escalatie door
verwerking van oude
pijn gedragsonder-
steuning (sturing) en
door bewustwording.

Oude pijn begint een rol te spelen

- Het wordt ruzie
- De lading van de gevoelens klinkt door in de woorden
- De gevoelens die opspelen blijven hangen (geen herstel, zie hier onder)

D.m.v. therapie en
zelf oefenen met
opbouwende
discussies,
zie volgende pagina.

Oude pijn doet je vastlopen

- Het nemen v/d macht e/o controle/terugtrekking wederkerigheid wordt geschaad.
- (Her)traumatisering
- Impasse voor lange tijd

Nog meer pijn

KINDREACTIES

>80 %

Steeds meer pijn
wordt versterkt
leidt uiteindelijk
tot verlies in- of
van de relatie.

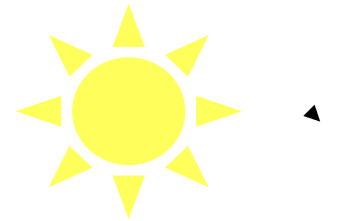
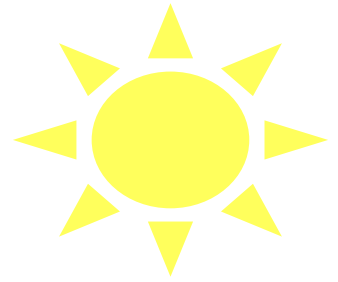
Oude pijn ontaard in explosie

- Naar binnen in de collapse welke vroeg of laat plaatsvind
- Collapse zal kort of heel lang duren (drama slachtoffer)
- Soms zijn er 'alles of niets' wederopstandingen
- Impasse is vaak langdurig

Ruzie, kans of dans?

STAPPENPLAN OM VAN RUZIE NAAR RELATIE TE KOMEN

Begin onder aan en werk je weg naar boven toe:



VERBINDING

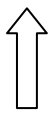
LEVEL 3

- ❖ In liefde zijn, elkaar écht kunnen zien, in wederkerigheid samen zijn (liefde hebben, kunnen geven, genieten- van elkaar, 't leven-leven)
- ❖ Constructieve afspraken maken, behoeften afstemmen (Dit heb ik nodig, zo gaan we 't voortaan doen, etc).
- ❖ Intentie checken en uitspreken "Kunnen we kijken naar verbinding?"



Ja

Nee



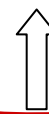
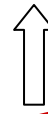
LEVEL 2

NA-DENKEN in controle komen

Realiteit
Inhoud & Feiten

De ander écht horen
Jezelf open uitdrukken
zeggen / luisteren naar wat er echt aan de hand is!

Verantwoordelijkheid nemen dus:
eigen aandeel erkennen:
1. over NU
2. over OUD
= kwetsbaar zijn



EMOTIES doorleven

LEVEL 1

- verwijten
- beschuldigingen
- pijn oproepen
- pijn doen

'passieve' strategieën zijn:

- terugtrekken (in de steek laten)
- vluchten, weglopen
- bevrozen
- in de emotie blijven hangen

