

Stappenplan 'Weg uit de ruziemodus'

Je vindt hier voorstel om een patroon te doorbreken.

Uitgangspunten zijn:

- respect voor elkaars verschillen.
- je eigen behoeften verwoorden.
- zelfreflectie na de noodrem.
- elkaar de volle aandacht (blijven) geven.

1. (herkenning)

Zonder identificatie van jullie patroon, zouden jullie ruziemaken 'tot het kookpunt': schreeuwen, onredelijke bejegeningen, weglopen uit de situatie, etc.

De gevolgen zijn o.m:

- uitblijven van een bevredigend antwoord/ oplossing
- verwijdering
- onveilige gevoelens
- reële angst voor herhaling

2. (onderbreking)

Jullie kunnen leren alert te zijn op het patroon dat zich vaker herhaalt. Je kunt het (leren) herkennen en er een andere, nieuwe reactie op gaan geven, namelijk het stilleggen ervan.

3. (signaal)

Het onderbreken van de niet-constructieve uitingen (schreeuwen, verwijten, jijbakken, vloeken, ...) is een helpende interventie, die door een van beiden kan worden gedaan. In praktijk zal het vaker dezelfde persoon zijn die meestal als eerste aan de noodrem trekt.

4. (behoefte)

Beiden moeten duidelijk aangeven waar behoefte aan is: een pauze voor de een, een oplossing op korte termijn voor de ander. Beide vervolgstappen mogen er zijn, maar lijken soms niet samen te gaan.

5. (veronderstelling)

Bij sommigen meen ik een reactie te zien die ik 'paniek' noem. Er worden herinneringen losgemaakt, die gevoelens van angst oproepen in de steek gelaten te worden. 'Als er niet iets gebeurt, blijf ik er mee zitten. Dat kan ik niet goed handelen'. Anderen geven aan gevoelens van onveiligheid te hebben ontwikkeld. Die worden bij negativiteit zeker aangejaagd.

Onzekerheid, onmacht, angst, ... Het maakt niet veel uit wat er getriggerd wordt, maar er moet iets gebeuren om dit proces te stoppen!

6. (actie)

Zelfs als bovenstaande niet geheel klopt, moet de noodrem bediend worden, anders

ontspoort het gesprek evengoed.

Je zou dit als volgt kunnen doen: Als het codewoord wordt uitgesproken “Ik trek aan de noodrem”, dan valt het gesprek volgens afspraak stil.

Beiden stoppen en zwijgen. Er mag geen ‘Ja maar..’, meer zijn, maar alleen stilte.

Blijf bij elkaar, kijk elkaar aan en hou die stilte enkele momenten vast.

Respecteer 100% dat er aan de noodrem is getrokken.

ik herhaal: Respecteer voluit dat er aan de noodrem is getrokken.

Misschien is dit wel de moeilijkste stap in het proces.

7. (metacommunicatie en erkenning)

Benoem voor elkaar:

“We zijn net op tijd gestopt. Dat we elkaar hebben en ons uiterste best doen er voor elkaar te zijn, is belangrijker dan ons verschil van mening.”

8. (metacommunicatie en gevoelens)

Benoem wat je ziet:

“Ik zie dat je boos bent, ik hoorde een stortvloed, ...”

“Kun je me vertellen hoe het voor je is?”

Deel je gevoelens maar zonder argumenten of jij-bakken!

(Zo wel: Ik ben teleurgesteld .., ik hoopte zo .., de kwestie maakt me boos ..., ...)

(Zo niet: Ik ben teleurgesteld dat jij zo koppig bent, ik hoopte zo dat je me begrijpt, maar je luistert niet, het maakt me boos dat jij weer zoveel woorden gebruikt, ...)

9. (in actie blijven)

En nu de nieuwe stap zetten.

Neem je pauze, wordt rustig en werk intussen aan de oplossing.

Beantwoord de vragen en creëer duidelijkheid:

Die duidelijkheid deel je binnen een uur met elkaar.

10.

De vragen,(zie hieronder).

11. (in actie blijven en je open stellen)

Kom weer samen en erken elkaar:

“Ik ga er van uit dat je goed hebt nagedacht, dat je voor jezelf een eerlijke afweging hebt gemaakt. Ik luister naar je.

12. (elkaar informeren)

Je kunt de antwoorden van elkaar lezen.

13. (elkaar samenvatten)

Vat de ander mondeling samen door te verwoorden wat diegene wil zeggen.

“Heb ik het zo goed weergegeven?”

Accepteer de uitleg van de ander. Neem de uitkomst zoals die is.

14. (afsluiting)

Probeer een rituele afsluiting te vinden. Een big hug, een momentje samenzijn om wat anders te doen.

15. (elkaar bevestigen)

Als je elkaar verlaat, bedank elkaar dan en zeg: "We waren het oneens, maar het verschil heeft ons niet verwijderd. Integendeel.

10.

De vragen.

Vul in elkaars nabijheid in, of trek je terug.

Spreek af hoe laat je weer samen komt.

Waar gaat het verschil over? _____

Is dit vooral een praktisch punt of gaat het vooral om onze mening? _____

Hoe belangrijk is dit punt voor me (waardeer van 1-10) _____

Spelen normen / waarden een rol? _____

Wat is mijn norm/waarde? _____

Wat is de norm/waarde van de ander? _____

Welk standpunt heb ik? _____

Welk standpunt heeft de ander? _____

Wat is belangrijk voor mij? _____

Wat is belangrijk voor de ander? _____

Hoe belangrijk is het dat we het eens worden? _____

Is het gewenst dat er snel duidelijkheid komt? _____

Hoe lang (dagen) hebben we nog? _____

Wanneer ben ik bereid duidelijkheid te verschaffen? _____

Heeft dat gevolgen voor de ander? _____

Zijn er meer mensen bij betrokken? _____

Wat zijn de gevolgen van mijn keuze voor die mensen? _____

Gebeurt het vaker dat ik de ander tegemoet kom? _____

Gebeurt het vaker dat ik voor mezelf kies? _____

Waar sta ik? Kan ik nu wat toegeven en de ander blij maken? _____

En hoe dan? (concreet geformuleerd) _____

Wat maakt dat ik niet wil toegeven? _____

Kan ik de ander iets alternatiefs in het vooruitzicht stellen? _____

Kan ik dat concreet maken met datum en inhoud? _____

Verhelderingsvraag: Dit snap ik nog niet .. _____

Dit wil ik je nog zeggen (niet bedoeld voor negativiteit!) _____